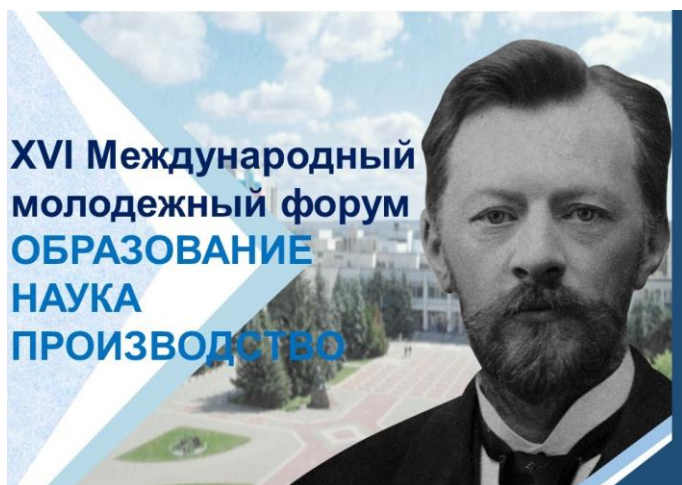


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Российская академия наук
Российская академия архитектуры и строительных наук
Администрация Белгородской области
ФГБОУ ВО Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова
Международное общественное движение инноваторов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



Сборник докладов

Часть 18

Физическая культура. Спорт и здоровье студентов.

Белгород

30-31 октября 2024 г.

УДК 005.745
ББК 72.5+74.48
М 43

**XVI Международный молодежный форум
«Образование. Наука. Производство»
[Электронный ресурс]:**
М 43 Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2024. – Ч. 18. – 161 с.

ISBN 978-5-361-01390-6

В сборнике опубликованы доклады студентов, аспирантов и молодых ученых, представленные по результатам проведения XVI Международного молодежного форума «Образование. Наука. Производство». 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 978-5-361-01390-6

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

Алешкин К.К.

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

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ЛФК) ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Физическая культура является – составной частью образовательного процесса. Занятие физической культурой является своеобразной основой физкультурно-спортивной деятельности студентов. Спорт является неотъемлемой частью высшего профессионального образования, которую должен получить любой студент [1].

Длительная практика использования физических упражнений в лечебных и профилактических целях показала высокую эффективность этой методики, которая является неотъемлемой частью физической подготовки в высших учебных заведениях России. Лечебная физическая культура (ЛФК) используется не только для ускорения восстановления студентов после перенесённого заболеваний, но и в профилактических целях – для предотвращения возникновения патологий на фоне хронических заболеваний и недостаточной физической активности.

Сахарный диабет долгое время считался смертельной и неизлечимой болезнью. Одним из первых методов его лечения стали физические упражнения еще задолго до внедрения такого современного средства, как инсулин. Новатором выступил шотландский военный врач Джон Ролло, который в 1790-х годах заметил положительное влияние физической нагрузки на пациентов с сахарным диабетом [2].

В 1922 году в медицине произошел первый случай успешного лечения сахарного диабета инсулином. Это был поворотный момент в истории заболевания - из смертельного оно превратилось в хроническое. На фоне успешной инсулинотерапии о пользе физических упражнений стали забывать, их реже стали назначать для снижения уровня гликемии - глюкозы в крови. Появилось мнение, будто физические нагрузки отжили свое, остались в прошлом. Более того, стало появляться мнение, что они и вовсе вредны и опасны для диабетиков – были зафиксированы у инсулинозависимых больных случаи тяжелых гипогликемических состояний. А иногда, напротив, физические нагрузки и вовсе приводили к повышению уровня глюкозы

в крови. Виной этому стало то, что не были учтены важные особенности лечебной физической культуры при сахарном диабете.

С развитием медицины и накоплением опыта стало ясно, что лечение инсулином у большинства больных не ведет к полной компенсации заболевания. Многочисленные исследования доказали, что старые методы доктора Ролло весьма актуальны и эффективны. Физические нагрузки при сахарном диабете способствуют более быстрой нормализации обмена веществ. Это приводит к тому, что у диабетиков уменьшается гипергликемия, глюкозурия и усиливается действие инсулина, а так же снижается уровень гликемии. Это связано с таким явлением, как потребление организмом глюкозы, без регуляции инсулина. Происходит этот процесс из-за того, что физические нагрузки начинают задействовать естественную функцию глюкозы в организме – обеспечивать его энергией и способствовать усваиванию белка при строительстве мышц. Инсулин же использует организм для утилизации излишней глюкозы. Таким образом, мышечная работа уменьшает потребность в секреции инсулина. Однако, это далеко не вся польза диабетикам от физических упражнений. Они способствуют увеличению количества рецепторов на каждой клетке, с которыми связывается инсулин, что в свою очередь приводит к повышению чувствительность организма к нему. Помимо этого физические нагрузки усиливает процессы липолиза, способствуют утилизации свободных жирных кислот, снижают уровень холестерина в крови и позволяют контролировать массу тела. Лечебная физическая культура при сахарном диабете используется и в профилактических целях – для предотвращения возникновения ряда патологий. Например, способствуют снижению уровня артериального давления, что в свою очередь существенно снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, развития ишемической болезни сердца. В настоящее время физические упражнения входят в комплексное лечение сахарного диабета первого типа, и являются полноценным видом терапии у больных со вторым инсулиннезависимым вторым типом. Их эффективность настолько высока, что приводит к очень оптимистичным прогнозам, например, в определенных случаях сахарный диабет второго типа успешно лечится с помощью снижения массы тела и физических нагрузок.

Физическая культура при сахарном диабете способствует:

- нормализации окислительно-восстановительных процессов;
- увеличению компенсаторной перестройки обмена веществ;
- способствует компенсации относительной инсулиновой недостаточности, приводит к регуляции и снижению гипергликемии;

- происходит повышение чувствительности мышечной и жировой ткани к инсулину;
- улучшает функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Лечебная физическая культура способствует предупреждению развития диабетических осложнений и патологий, а также снижению и поддержанию нормальной массы тела, т.е. увеличению мышечной и снижению жировой массы.

Сообщаю о моем личном опыте. На протяжении 7 лет я являюсь диабетиком, с инсулиннезависимым вторым типом. Развитию сахарного диабета в 2017 году у меня сопутствовал хронический стресс в виду некоторых жизненных обстоятельств. Я начал проходить амбулаторное лечение и принимать сахар снижающие препараты. Однако со временем я столкнулся с отсутствием положительного эффекта от лечения, уровень гликемии немного снижался, но оставался все равно высоким. Увеличение дозы лекарственных препаратов со временем тоже перестало помогать. Во время сдачи экзаменов сахар у меня повышался, что приводило к ухудшению самочувствия, сухости во рту, кратковременному снижению зрения и плохой концентрации внимания. В школе я был освобожден от занятий физической культурой и поэтому не использовал физические упражнения при лечении. Обучаясь в 11 классе, я заинтересовался структурой организма и его свойствами и узнал, что глюкозу в крови можно утилизировать при помощи физической нагрузки на мышцы. Так у меня возник интерес к активным самостоятельным занятиям лечебной физической культурой. Несмотря на то, что ее основы открыты более 230 лет назад доктором Ролло, которого я уже упоминал, ЛФК при сахарном диабете высокоэффективна. Только регулярные занятия ею помогают мне достичь снижения гликемии и поддерживать уровень сахара в крови в пределах нормы.

Особенно важной при занятиях ЛФК является рациональная система питания - это оптимальное соотношение групп питательных веществ, а именно белков, жиров и углеводов. Но стоит отметить, что быстрые углеводы, содержащиеся в сладостях и пирожных, даже здоровому человеку приносят мало пользы, а для диабетиков и вовсе противопоказаны, поскольку неизбежно приводят к повышению гликемии. Поэтому стоит отдавать предпочтения медленным углеводам, они усваиваются значительно дольше, вследствие чего обеспечивают организм запасом энергии на большее количество времени. Содержатся они во фруктах и овощах, но по большей части во

вторых и следует отдавать предпочтение им. Наряду с рациональной системой питания необходимо поддерживать водный баланс организма.

В методике ЛФК при сахарном диабете учитывается не только физиологическое, но и биохимическое действие физических упражнений. Особенностью лечебной физической культуры при диабете является систематическое выполнение упражнений с мышечным усилием на фоне преобладания не анаэробных, а окислительных процессов, которые ведут к снижению уровня гликемии. Дыхание должно быть свободным и ритмичным. Вдох выполняется носом, а выдох – ртом. Чаще всего упражнения выполняются по обычной методике, но с постепенно возрастающей физической нагрузкой.

Свои самостоятельные занятия ЛФК я начинал с ходьбы, постепенно наращивая и темп, и дальность. Изначально 3 км, средний темп, затем ускорял его и увеличивал дистанцию до 5-7 км. Даже просто ходьба оказывала положительное влияние – уровень гликемии после нее заметно снижался. Однако, одной ходьбы не достаточно, для полноценной комплексной терапии необходимо задействовать различные группы мышц. Для этого прекрасно подходят приседания и различные упражнения с гантелями. Выполнять все упражнения следует с постепенной, возрастающей нагрузкой, не спеша, контролируя самочувствия, а движения в суставах выполняются с большой амплитудой. Контроль гликемии во время занятий я производжу при помощи глюкометра, чтобы исключить резкие скачки. Физические упражнения оказали положительный эффект и способствовали снижению уровня глюкозы в крови до нормы.

Особенностью является наличие ряда противопоказаний к занятиям ЛФК при сахарном диабете. К ним относятся:

1. Тяжелое течение сахарного диабета;
2. Повышенная гликемия (300 %);
3. Падение уровня глюкозы в крови из-за физической нагрузки;
4. Различные трофические расстройства (язвы на конечностях и пролежни);
5. Обострение соматического заболевания.

Существуют также временные противопоказания, таковыми являются:

- уровень глюкозы плазмы выше 13 ммоль/л в сочетании с ацетонурией (высоким содержанием сахара в моче)
- гемофтальм (кровотечение из глаз);
- отслойка сетчатки;
- первые полгода после лазерной коррекции зрения;

- не контролируемая артериальная гипертензия.

В настоящее время учусь в Белгородском государственном технологическом университете на третьем курсе. После прохождения медицинской комиссии на первом курсе, меня направили на кафедру физического воспитания и спорта в специальное учебное отделение. В специальном отделении проводятся практические и теоретические занятия по оздоровлению студентов по различным заболеваниям [3]. Опытные преподаватели в течение учебного года дважды проводят тестирование студентов по функциональному состоянию и физической подготовленности. В этом отделении физическая нагрузка оказывает положительное влияние на здоровье студентов.

Вместе с тем необходимо знать и соблюдать на занятиях лечебной физкультурой (ЛФК) при сахарном диабете следующие рекомендации:

1. Нельзя начинать тренировку, если содержание сахара в крови выше 13-15 ммоль/л.

2. При активных физических нагрузках потребность в инсулине снижается, а поэтому занятия должны быть регулярными, чтобы можно было определить необходимую дозу инсулина.

3. За 20-30 минут до активных нагрузок необходимо что-нибудь съесть.

В заключении, при соблюдении всех рекомендаций лечебная физическая культура при заболевании сахарным диабетом может быть не только безопасной, но и весьма эффективным методом комплексной терапии.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. 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.

2. Булнаева Г.И. Лечебная физическая культура при сахарном диабете: уч. пособие/ Г.И. Булнаева, Л.Ю. Хамнуева, Е.А. Хантакова, – Иркутск: Изд-во ИГМУ, 2010 – 49 с.

3. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях / Международная научная конференция: сб. статей VII международной научной конференции, 19-20 апреля 2011 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2011. - 360 с.

Андреева Е.Д.

Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В УЛУЧШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

В данной статье рассматривается необходимость физических упражнений, которые направлены на лечение, профилактику и реабилитацию после перенесенных заболеваний.

Лечебная физическая культура, или врачебная гимнастика, представляет собой область медицины, непосредственно связанную с физической культурой и нацеленную на профилактику, реабилитацию и улучшение качества жизни человека [1].

Индивидуальный подход, с учетом характера и особенностей заболевания, является ключевым принципом лечебной физкультуры. Однако, несмотря на важность данной области медицины, не все люди осознают ее значимость и обращаются к специалистам.

При написании работы была использована специальная литература по данной теме, на основе анализа и структурировании которой были собраны важные моменты данного вопроса.

Уже в Древней Греции люди понимали пользу физической активности: ещё Гиппократ в своих работах отмечал пользу ходьбы и упражнений, а также рекомендовал «лечебную дозу» физической нагрузки для больных. На данный же момент развитие науки и медицины ушло далеко вперед, навыки и знания в области здоровья многократно возросли [2]. Хотелось бы уделить внимание одной из областей медицины, которая непосредственно связана с физической культурой.

Абсолютно любой случай из жизни, боли в теле или проблемы с внутренними органами, можно не только предупредить, но и излечить, ведь лечебная физкультура (ЛФК) нацелена на профилактику, реабилитацию и повышение качества жизни [3].

Многие задаются вопросом, зачем же идти к специалисту, если любой фитнес-тренер тоже занимается физической подготовкой. Не обязательно же искать врача и ждать запись, когда можно просто пойти в зал. Безусловно, есть тренеры, которые разбираются во многих сферах и могут назначить правильные упражнения. Только вот это встречается не часто. Врачи, занимающиеся лечебной физической культурой,

обязательно получали высшее медицинское образование, в то время как фитнес, йога и другие виды активности могут преподаваться людьми с высшим или средним специальным образованием в других сферах.

Упражнения ЛФК значительно отличаются от простых тренировок, ведь главная задача - восстановление здоровья. Они более плавные и монотонные. Обычно различают общие тренировки для оздоровления и укрепления организма и специальные, направленные на устранение нарушенных функций в определённых органах и системах. Помимо лечебного действия, врачебная гимнастика воспитывает сознательное отношение к использованию физических нагрузок, прививает гигиенические навыки [4].

Комплексы упражнений ЛФК способствуют увеличению подвижности суставов, уменьшают последствия растяжения мышц. Они позволяют улучшить обменные процессы в организме. Человек может укрепить здоровье, сбросить вес, восстановить нарушенные функции. Применение лечебной физкультуры предотвращает дальнейшее прогрессирование заболевания, ускоряет сроки выздоровления и повышает эффективность комплексной терапии. Кроме того, физиотерапия не позволяет людям заикливаться на своей болезни и дает им возможность участвовать в собственном выздоровлении, что значительно улучшает настроение и оказывает положительное воздействие.

Физиотерапия обычно используется для спортсменов. После перелома или вывиха с пациентом работает хирург, а затем реабилитационный терапевт, чтобы помочь ему встать на ноги. Заживление и восстановление - ключевые и необходимые компоненты лечения. Когда гипс после перелома снимают, суставы теряют гибкость и не могут двигаться, что вызывает сильный дискомфорт.

Реабилитация также необходима после инсульта или инфаркта. Для того чтобы иметь возможность ухаживать за собой, необходимо восстановить двигательные навыки. Укрепление мышц, улучшение цереброваскулярной функции и увеличение жизненной емкости легких - всего этого можно достичь с помощью специальных упражнений.

ЛФК рекомендуется во время беременности, чтобы способствовать её успешному протеканию, самим родам и последующему скорейшему восстановлению. Женщинам, имеющим медицинские показания или диагностированные заболевания, особенно рекомендуется посещать занятия физиотерапии под наблюдением врача. Упражнения могут облегчить симптомы и в некоторых случаях помочь выздоровлению. Абсолютно всегда состояние пациента учитывается, фиксируются все физиологические и анатомические

изменения и разрабатывается индивидуальная программа упражнений в соответствии с ними.

В современном мире необходима постоянная физическая активность. Люди, как правило, ведут малоподвижный образ жизни, работают в офисах, смотрят телевизор или играют на компьютере дома. Как уже говорилось выше, ЛФК помогает предотвратить заболевания и укрепить здоровье [5]. В нынешнем урбанизированном, автоматизированном и механизированном мире недостаток физической активности является одной из самых основных проблем со здоровьем. Резкое сокращение физических нагрузок может негативно сказаться на жизнедеятельности человеческого организма. Именно поэтому физическая активность приобретает все большее значение.

Гигиеническая гимнастика или же просто утренняя зарядка, является частью физиотерапии. Она отлично помогает при переходе от сна к бодрствованию. Обычно подбираются упражнения, которые задействуют различные группы мышц. Упражнения не должны быть слишком сложными, вызывать одышку или сильное напряжение. Продолжительность выполнения гимнастических упражнений не более 10-30 минут. Комплекс включает в себя общие упражнения для отдельных групп мышц, дыхательные упражнения, упражнения для мышц брюшного пресса и релаксационные упражнения. Все упражнения выполняются в свободном и расслабленном темпе, постепенно увеличивая амплитуду, сначала для мелких мышц, а затем для крупных мышечных групп.

На самом деле гимнастика и другие виды физических упражнений - не единственные возможные средства ЛФК. К ним можно отнести: природные элементы (солнце, воздух и вода), механотерапия, трудотерапия и ходьба. Также для маленьких пациентов могут использоваться игры. Однако основным средством остаются физические упражнения.

Лечебная физическая культура (ЛФК) играет значительную роль в поддержании и улучшении здоровья человека. Она основана на индивидуальном подходе и направлена на профилактику заболеваний, реабилитацию после болезней и улучшение качества жизни. Несмотря на то, что многие люди предпочитают заниматься физической активностью самостоятельно, для достижения максимальной эффективности и безопасности занятий необходимо обращаться к специалистам в области лечебной физической культуры. Это поможет сохранить и укрепить здоровье, а также предотвратить возможные негативные последствия от неправильных или чрезмерных нагрузок.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Адалсон К.В. Физическая культура и здоровый образ жизни / К. В. Адалсон, А.С. Чеснаков. - М: Физкультура и спорт, 2004. – 236 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М., 2003. – 208 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / Епифанов В.А. – М. Медицина 1999 – 304 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.
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.

УДК 373.037:004(075)

Андреева Е.Д.

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

ФОРМИРОВАНИЕ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ-ВОЛОНТЕРОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

С каждым годом все больше студентов вовлекается в волонтерское движение. Волонтерская деятельность требует от молодого человека формирования определенных качеств личности и навыков, в том числе и физических. Важно помнить, что наличие достаточных жизненных ресурсов позволяет вести активную и полноценную жизнь, справляться с поставленными задачами. Для этого нужна хорошая психофизическая подготовка и саморегуляция. Все это дает возможность волонтеру помочь как можно большему количеству людей. Одним из направлений организации волонтерского движения, является пропаганда здорового образа жизни и физической культуры [1].

Большинство волонтеров ведут динамичный образ жизни, приобретая ценные навыки и опыт, которые могут быть полезны во всех видах деятельности. Прежде всего, это активная жизненная позиция, навыки самоорганизации и самодисциплины, умение быстро принимать решение, развитие чувства отзывчивости. Волонтерская деятельность часто связана с физическими нагрузками, которые требуют определённой выносливости, силы и ловкости.

В данной статье сделан литературный обзор рекомендаций по развитию необходимых физических и психических кондиций студентов, решивших заняться волонтерской деятельностью.

Стремление студенческой молодежи к осуществлению безвозмездного добровольного труда имеют высокую социальную значимость. Сама привычка трудиться на благо другому человеку, является одним из лучших качеств души.

Систематические занятия физической культурой и спортом помогают сформировать необходимые качества для продуктивной работы волонтера [2]. В этом плане наиболее полезен опыт тренировки и выступлений в командных играх. Известно, что определенный период работы в команде, выступлений на соревнованиях формирует чувство ответственности за общий результат, единения, подчинения личных интересов коллективным задачам. В частности, участие в волонтерских проектах требует хорошей организации работы, планирования и координации действий.

Сама физическая нагрузка является замечательным способом снятия психоэмоционального напряжения, что связано с перестройкой нейроэндокринной системы. Регулярные физические упражнения могут стать хорошим способом справляться с эмоциональным выгоранием, которое часто встречается у волонтеров. Наиболее полезны в этом плане упражнения с циклическим характером мышечной деятельности.

Сложно координационные виды спорта помогают волонтеру подготовиться к работе, где необходимо быстро реагировать на неожиданные движения и поддерживать равновесие. Наиболее сложными в организационном и психологическом плане считается работа с детьми и пожилыми людьми.

Физическая подготовка позволяет волонтеру избегать травм и несчастных случаев, особенно при работе в нестандартных условиях или с риском для здоровья. Так, волонтер, работающий в зоне стихийного бедствия, должен обладать достаточной силой и выносливостью, чтобы справиться с трудными условиями и остаться в безопасности.

Профессионально важным качеством волонтера является высокая степень дисциплины. Занятия физкультурно-спортивной деятельностью приучают студентов к мерам дисциплинарного характера. В частности, это реализуется в ходе учебного процесса: борьба с опозданием на пары, выполнение требований ведущего преподавателя, система контроля успеваемости студентов. Во время тренировок в команде за соблюдением режимных моментов внимательно следит тренер [3].

В процессе тренировок формируется и особое отношение к распорядку дня. Молодой человек учится эффективно распределять свое время, выделять приоритеты, чтобы достичь высоких результатов в избранном виде спорта. Для хорошей физической формы необходимо соблюдение принципов здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, пустого времяпрепровождения. Студентам-волонтерам тоже необходимо прививать навык четкой временной организации, чтобы укладываться в обозначенные сроки, переключаться на новые задачи, успевать оказать более эффективную помощь людям, не распылять свои усилия.

В некоторых случаях, особенно при специфических видах волонтерской деятельности, рекомендуется проконсультироваться с тренером или врачом для составления индивидуальной программы физической подготовки. Специалист сможет учесть особенности волонтерской деятельности и составить программу, которая будет максимально эффективной и безопасной.

Работа волонтером часто включает в себя решение нестандартных задач. Волонтеры учатся быстро находить решения, адаптироваться к изменениям и управлять эмоциями, что полезно для развития смекалки. Опыт игровой деятельности может помочь молодому человеку быстрее адаптироваться в данном направлении. Известно, что в процессе спортивных противостояний подчас надо за короткое время уметь выбрать оптимальное решение при атакующих действиях или при защите, использовать различные комбинации и схемы.

Очень важна и эмоциональная устойчивость. Особенно часто с этим сталкиваются те, кто занимается помощью людям в чрезвычайных обстоятельствах, а также работает с лицами с возрастными особенностями психики. Занятия спортом, опыт участия в ответственных соревнованиях помогают студентам обрести психическую устойчивость. Систематическое воспитание тренером, преподавателями, а также самовоспитание волевых качеств закаляют характер, способствуют преодолению трудностей.

Желание стать хорошим волонтером может мотивировать к повышению уровня двигательной активности для достижения выносливости и оптимальной работоспособности. Ведь выполнение задач часто требует длительной работы на открытом воздухе, или ходьбы в течение нескольких часов. Подчас приходится контактировать с многими людьми и необходимо иметь достаточный запас сил, чтобы каждому уделить внимание.

Развитию выносливости способствуют аэробные виды двигательной активности. В нашем вузе для развития этого физического

качества студенты занимаются бегом на стадионе, плаванием, ходьбой на лыжах. Самый простой способ увеличения функциональных резервов организма – систематические занятия оздоровительной ходьбой по пересеченной местности, лучше в условиях природного ландшафта [4].

Таким образом, различные формы двигательной активности являются одним из средств повышения адаптационного потенциала организма. Занятия физической культурой и спортом позволяет развивать ценные навыки и качества, которые могут быть полезны в волонтерской деятельности. Спортивное волонтерство как ресурс самореализации личности дает молодому человеку необходимые условия для развития лучших сторон жизнедеятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Горлова Н.И. Мир спортивного волонтерства / Н.И. Горлова. – М.: ГБУ «Мосволонтер», 2018. – 108 с.

2. Овруцкая Г.К. Волонтерство как метод формирования профессиональных компетенций студентов вуза / Г.К. Овруцкая, Л.П. Демичева // Trends in the world of science: сб. науч. тр. по материалам I Междунар. науч.- практ. конф. – Смоленск, 2019. – С. 40 – 42.

3. Крамской С.И. Роль занятий физической культурой и спортом в реализации социально-психологического ресурса молодежи / С.И. Крамской., И.А. Амельченко // Инновации в системе образования: новые горизонты для молодежи в науке, технологиях и бизнесе: сб. тр. V традиционная междунар. науч.-практ. онлайн-конф. – Ташкент: Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова в городе Ташкенте, 2024. – С. 479 – 483.

4. Здоровьеформирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» / под ред. С.И. Крамского, В.П. Зайцева; БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2009. – 189 с.

Антоненко А.А.

Научный руководитель: Иванов М.В., ст. преп.

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

ВЫДАЮЩИЕСЯ СПОРТСМЕНЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ СПОРТА

Легкая атлетика — это комплексная спортивная дисциплина, включающая в себя бег, прыжки, ходьбу и метание. Некоторые ее направления входят в программы школ и университетов, что позволяет приобщить учащихся к физическим упражнениям и нагрузкам. Для лучшего понимания ее устройства студентам, занимающимся в данном направлении, полезно ознакомиться со спортсменами, чьи имена и достижения прочно вошли в историю спорта. [1]

Легкая атлетика входит в состав олимпийских игр с 1896г., когда они были проведены в Греции, впервые в современном виде. Тогда завоевать золотую медаль и достичь звания первого олимпийского чемпиона смог Джеймс Коннолли. На тот момент не все предавали значимость таким соревнованиям, и Коннолли будучи студентом не смог получить от университета разрешение на участие в олимпиаде. Рискнув, он отправился в Афины на грузовом корабле, лишившись при этом места в Гарварде. Увлекаясь многими видами спорта, Коннолли лучше всего проявил себя в легкоатлетических дисциплинах. Его результат в тройном прыжке — 13 метров 71 сантиметр, по нынешним меркам довольно скромный, но на тот момент, он стал образцом для многих спортсменов. Эта Олимпиада была судьбоносной для Коннолли и благодаря упорству и следованию цели, его имя прочно вошло в историю. Такой вклад также дал старт для развития новых достижений и отправной точкой для спортсменов желавших участвовать в последующих соревнованиях [2].

В 1972 году, была основана — международная легкоатлетическая ассоциация (ИТА). До ее образования, легкоатлеты были спортсменами-любителями, как требовали Олимпийские идеалы того времени. В результате чего, их карьеры быстро заканчивались, после прекращения субсидирования. Поэтому одними из главных идей ассоциации было включение в соревнования денежных призов, а также свободная реализация коммерческих возможностей, в том числе — рекламы, которая до этого была запрещена. Однако это было негативно встречено руководящим органом легкой атлетики США. АУУ не

только дисквалифицировало спортсменов, которые принимали участия в соревнованиях ИТА, но и запретило им участвовать в Олимпийских играх. Чтобы выразить протест, ассоциация старалась привлечь как можно больше успешных спортсменов. И за все время своего существования провела множество соревнований высшего уровня, на которых были побиты 34 мировых рекорда. Среди спортсменов, выступающих в дисциплине по толканию ядра в помещении, выделился Брайан Олдфилд, который преодолел расстояние в 22,1107 м. В то время он уже числился в списке лучших, не раз завоёвывал первые места и являлся значимой фигурой в мире спорта. Поэтому его участие в ИТА способствовало привлечению новых лиц. Это дало начало движению, которое позволило спортсменам получать зарплату за занятие спортом. И в 1988 году, было проведено голосование, в котором МОК выступил за прекращения любительского ограничения на участие в Олимпийских играх, и оплату спортсменам их труда. [2]

«Самый быстрый человек на земле»- так называют легкоатлета, в чьем послужном списке восемь мировых рекордов, а максимальная скорость бега- 44 километров в час. Усэйн Болт- первый в истории легкоатлет, который за всю спортивную карьеру стал обладателем 11 золотых наград чемпионатов мира. Еще в детстве учитель физкультуры заметил у мальчика невероятную скорость и посоветовал профессионально заниматься легкой атлетикой. Уже в 15 лет, Болт завоевал свою первую медаль на юниорском чемпионате мира, пробежав дистанцию в 200 метров. К его рекордам относятся — 100 метров (8,58 секунд); 200 метров (19,19 секунд). Такую невероятную выносливость и спринтерские качества многие называют феноменом. Специалисты, проводившие исследования, объясняют это генетическими особенностями. Но безусловно, огромная работа и самоотдача сыграли не малую роль в преодоленных Болтом дистанциях и завоёванных медалях. В настоящее время, тренера часто при работе обращаются к разбору лучших забегов Болта. Его результаты стали «спортивным учебником» для новых поколений. [3]

Также не малый вклад в развитие легкой атлетики внесла Исинбаева Елена. За всю свою спортивную карьеру россиянка установила 28 мировых рекордов и получила 21 медаль мировых первенств. Взяв высоту — 4 метра 91 сантиметр, в прыжках с шестом, она выиграла олимпиаду в Афинах, и совсем скоро на турнире в Брюсселе обновила результат — 4 метра 92 сантиметра. Лучший ее показатель — 5 метров 6 миллиметров, был установлен через год после соревнований в Пекине, где она также взяла две медали. По сей день рекорд Исинбаевой остается непокорённым. Она стала

обладательницей титула лучшей спортсменки планеты, по версии престижной премии в области спорта LAUREUS WORLD SPORTS AWARDS. А также стала первой женщиной, получившей эту награду дважды. Но не только выдающиеся покорение высот было вложено Исинбаевой в развитие спорта. Она занималась поддержкой детей из социальных учреждений, благодаря чему, был создан благотворительный фонд Елены Исинбаевой, для помощи начинающим спортсменам. [4]

Спортсмены о которых говорилось в данной статье показали на своем примере, как действия, совершаемые сильной личностью способны оказывать влияние на других людей и даже на целое общество. Они вдохновляют, мотивируют, позволяют учиться на своем опыте. Так благодаря одним великим спортсменам появляются новые. Значимость, которую они приобретают в обществе за счет побед, дает возможность им двигать устаревшие нормы, внедряя более смелые предложения и мысли. Благодаря чему развитие продолжается, легкая атлетика не стоит на месте, и мы сами наблюдаем покорение высот, преодоление препятствий, даже тех, которые могли казаться не достижимыми.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. 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.
2. Олимпийская энциклопедия. Том 1. Легкая атлетика / Свиньин В.В. – Новосибирск: «Свиньин и сыновья», 2004 – 271 с.
3. Быстрее молнии. Моя автобиография / Усэйн Болт, Аллен Мэтт, перевод: Лоленко А. – Москва: «Эксмо», 2015 – 320 с
4. Тайны олимпийского золота. Исинбаева, Дементьева и другие / Рабинер И.Я. – Москва: «Олма Медиа Групп», 2008 – 384 с.

ВОЗМОЖНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Установленные учебной программой объёмы пар физической культуры (1 час в неделю для 1-3 курсов) явно недостаточны, поэтому наряду с учебными занятиями по физической культуре нужны дополнительные самостоятельные занятия физическими упражнениями.

В ходе работы были проведены социологические опросы среди двух категорий студентов трёх факультетов Амурского государственного университета: 1-3 курсов бакалавриата, у которых в расписании есть физическая культура, и 4-5 курса бакалавриата и специалитета и 1-2 курса магистратуры. В качестве респондентов были выбраны энергетический факультет, где преобладают юноши, факультет дизайна и технологии, где преобладают девушки, и юридический факультет, где количество юношей и девушек примерно одинаково.

Результаты опросов, представленные на рисунках 1 и 2, подтверждают актуальность данной работы. В спортивных организациях занимаются больше половины студентов каждой категории с энергетического факультета, около половины студентов юридического факультета и 42% бакалавров и половина магистрантов ФДиТ (Рис. 1).

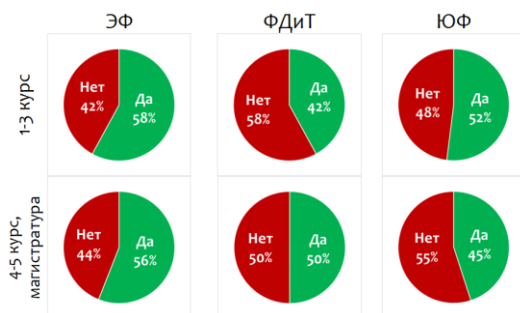


Рис. 1 – Результаты ответов на вопрос социологического опроса
«Занимаетесь ли Вы в спортивных организациях?»

Самостоятельно физическими упражнениями не занимается большая часть каждого из факультетов. Из диаграмм видно, что самостоятельно занимается больше студентов энергетического факультета, меньше ФДиТ. Почти поровну разделились те, кто занимается и не занимается, на юридическом факультете. Большинство студентов старших курсов, у которых закончились пары по физической культуре, не занимаются физическими упражнениями (Рис. 2).

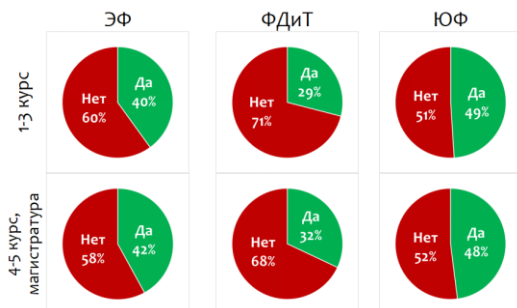


Рис. 2 – Результаты ответов на вопрос социологического опроса «Занимаетесь ли Вы физической культурой самостоятельно (дома, на улице)?»

Среди причин, по которым студенты не занимаются самостоятельно физической культурой, наибольшее число респондентов отметили, что чаще всего свободное время они посвящают социальным сетям и компьютерным играм.

Большинство респондентов, которые занимаются физической культурой самостоятельно, делают это в среднем 2-3 раза в неделю. Такого объёма физических нагрузок недостаточно для нормального функционирования организма. Поэтому предлагается триада здоровья – необходимое и достаточное на начальном этапе количество упражнений, которые надо самостоятельно выполнять ежедневно. Триада здоровья – это последовательное выполнение упражнений, улучшающих возврат крови от органов к сердцу.

Рассмотрим механизм циркуляции крови по сердечно-сосудистой системе. Сердце – насос, который нагнетает артериальную в кровь систему, а её ещё надо вернуть. Объём крови постоянный. Обратный путь осуществляется по венозному кровотоку, который забирает все продукты распада от органов, и венозная кровь движется к сердцу за счёт работы мышц [2].

Первое упражнение триады – любое упражнение для ног, например, приседания, выпады, прыжки через скакалку. Благодаря

работе мышц ног кровь начинает возвращаться к сердцу. После этого всю собравшуюся кровь надо качать дальше. Для этого используются любые упражнения для мышц брюшного пресса. Далее кровь запускается в сердце и сосуды головного мозга. Для этого используется третье упражнение триады – упражнение на руки – разные виды отжиманий и подтягиваний, упражнения с гантелями. Можно завершить комплекс упражнений растяжкой, добавить пробежки и прогулки на свежем воздухе. Количество повторений в каждом упражнении подбирается индивидуально [1]. Студентам, отнесённым к специальной медицинской группе, при выборе и самостоятельном выполнении упражнений необходимо консультироваться со своим лечащим врачом. Студентам, входящим в подготовительную и основную медицинскую группу, желательно консультироваться с преподавателем физического воспитания.

Также выполнение упражнений триады здоровья помогает поддерживать здоровье суставов. Когда выполняются движения, хрящевая ткань в суставах постоянно сжимается и разжимается, за счёт этой разницы давлений она впитывает из окружающих тканей питательные вещества и выдавливает обратно продукты жизнедеятельности. При сидячем образе жизни этот естественный насос перестаёт работать, и хрящевая ткань пересыхает [3].

Если не заниматься физическими нагрузками, то функции организма, которыми он не пользуется, переходят в спящий режим. Организм консервирует капилляры, уменьшается объём кровеносной системы, объём крови остаётся постоянным, следовательно, увеличивается давление. Таким образом, недостаток движения может стать одной из причин гипертонии. При физических нагрузках организм перестраивается и раскрывает закрывшиеся капилляры.

Данная статья призвана активизировать самостоятельные занятия студентов физической культурой, напомнить о важности чередования умственной и физической активности, а также отвлечь от времяпрепровождения в социальных сетях и от компьютерной зависимости. Регулярные физические нагрузки – это основа правильного образа жизни. Для поддержки питания органов и тканей и отвода от них продуктов жизнедеятельности необходимо ежедневно заниматься физическими упражнениями. Важна не сила нагрузки, а важно именно задействовать мышцы. С этой задачей на начальном этапе хорошо справляется представленная триада здоровья, которая занимает минимум времени, но несёт неоценимую пользу для организма. В дальнейшем при желании заниматься физической культурой или спортом можно записаться в спортивные организации.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бубновский, С.М. Азбука здоровья: от диагноза к исцелению. Восстановление организма без больниц и поликлиник / С.М. Бубновский. — Москва : Эксмо, 2023. — 336 с. : ил. — (Золотая полка доктора Бубновского). — С. 37-47.
2. Мышкин, И.Ю., Тятенкова Н.Н. Физиология системы кровообращения: Учеб. пособие / Яросл. гос. ун-т. — Ярославль, 1999. — 32 с. — С. 18-19.
3. Как бег помог обрести здоровье? Интервью с Василием Бабенко. Часть первая. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com> (дата обращения: 17.03.2024).

УДК 7.78.782/785

Белякова В.В.

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

РОЛЬ МУЗЫКИ В ПОВЫШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Музыка сопровождает нас в различных жизненных моментах, затрагивает тонкие струны человеческой души, воздействует на эмоциональную сферу, вдохновляет, объединяет людей. Среди множества положительных эффектов музыки необходимо обратить внимание, что она создает позитивную и мотивирующую атмосферу, которая стимулирует студентов к движению [1]. Молодые люди относятся к той социальной группе населения, которые часто слушают музыку в соответствии со своими вкусами и предпочтениями, обсуждают новые веяния. Душой компании являются люди, качественно владеющие игрой на музыкальных инструментах, хорошие исполнители песенных произведений. В силу особенностей присущих студенческому возрасту воздействие на них музыкальных произведений достаточно ощутимо.

Музыка может служить мощным стимулом для физической активности, создавая позитивный настрой, повышая энтузиазм и желание заниматься. Ритмичное звучание композиций синхронизирует движения и делает их плавными, что снижает ощущение нагрузки и усталости. Для создания музыкальной атмосферы во время занятий в зале обычно подбирается плейлист, соответствующей типу тренировки.

Для интенсивных занятий будет целесообразна энергичная музыка с быстрым темпом, для растяжки – более спокойная, медленная, во время проведения релаксации в заключительной части - расслабляющая.

Музыка с быстрым ритмом и темпом может повышать частоту сердечных сокращений и кровяное давление, что стимулирует кровообращение и улучшает физическую работоспособность. Музыка с успокаивающим эффектом помогает расслабиться и снизить уровень стресса [2].

Немаловажен и социальный аспект: музыка часто объединяет студентов, способствует созданию командного духа. Групповые тренировки под музыку могут укреплять связи между студентами и делать занятия более приятными и увлекательными.

Исследования показывают, что музыка может способствовать улучшению концентрации и внимания, что важно не только для учебы, но и для спортивных достижений. Более высокие когнитивные функции могут улучшить реакцию и координацию движений.

При использовании музыки во время занятий физической культурой необходимо особенно тщательно следить за дозированием нагрузки, чтобы не перейти разумные пределы за счет повышенного эмоционального фона [3].

Музыка широко используется во время проведения спортивных мероприятий, церемоний открытия и закрытия, награждения спортсменов. Музыка помогает создать нужное настроение на спортивных событиях, будь то энергичные треки на соревнованиях или более спокойная музыка в перерывах, что помогает удерживать внимание болельщиков и создает праздничную атмосферу. Организаторы соревнований используют определенные композиции, которые становятся гимнами события, воодушевляя как участников, так и зрителей.

Важно правильно подбирать аудиодорожку для каждого конкретного мероприятия, учитывать стиль спорта и предпочтения аудитории, а также регулируя громкость, чтобы не отвлекать игроков и судей. В последнее время во время перерывов часто используется черлидинг - танцевальные номера под музыку, что добавляет элементы развлечения, подбадривает командный дух и привлекает зрителей [4]. В некоторых видах спорта (например, бодибилдинг или силовые тренировки) спортсмены часто используют музыку для улучшения концентрации и повышения мотивации.

К знаковым спортивным событиям традиционно создавались песни, многие из которых остались в памяти поколений, вошли в золотой фонд советской и российской эстрадной музыки и зажили своей

жизнью. Немало таких композиций за свою долгую творческую жизнь создал семейный и авторский тандем композитора Александры Пахмутовой и поэта Николая Добронравова: «Герои спорта», «Команда молодости нашей», «Богатырская наша сила», «Трус не играет в хоккей», «До свидания, Москва» и другие. В числе «олимпийских хитов» многие вспоминают песню «Темп».

В эпоху засилья интернета и популярности видео-сервисов фонограммы часто становятся музыкальной дорожкой видеороликов, посвященных нашим спортсменам и победам, свершившимся через много десятилетий после появления песни. Таковые создавались и к «Сочи-2014» и к футбольному Чемпионату мира-2018.

Сила духа и сила воли – важнейшие качества необходимые для спортсменов, без них невозможны громкие победы. Воспевая мощь и внутренний стержень атлетов в песнях обращаются к образам эпических фольклорных героев, богатырей [5].

Спортивная тематика в песенном творчестве действительно интересна и разнообразна. Вот несколько известных композиторов и исполнителей, которые создали песни на спортивные темы: Квебекская группа «Стадион» - их песни часто посвящены хоккею, особенно команде НХЛ; известная песня из репертуара Леонида Агутина – «Мамбо футболистов»; песня Майкл Джексона – «Wanna Be Startin' Somethin» использовалась на спортивных мероприятиях; песня «Glory» Пабло Альбо популярна в спортивных кругах. Эти произведения подчеркивают дух соревнования, единства и вдохновения, которые всегда сопровождают спорт.

На спортивных аренах по всему миру звучат треки, которые настоящие болельщики узнают с первых нот: The Queen — We are the Champions / We Will Rock You. Какая победа обходится без хита про чемпионов в исполнении группы Фредди Меркьюри? Композиция играет практически на каждом награждении, чемпионском параде и даже была официальной песней ЧМ-1994 по футболу в США.

Вдохновляющая музыка, играющая на матчах главного клубного турнира Европы по футболу, имеет классические корни. В 1727 году немецкий и английский композитор Георг Фридрих Гендель написал произведение «Садок-Священник» по случаю коронации английского короля Георга II. В 1992 году аранжировка мелодии XVIII века, созданная британцем Тони Бриттеном, стала гимном Лиги чемпионов. Он исполняется на трех официальных языках УЕФА — французском, немецком и английском. Текст композиции незамысловатый, в песне просто поется о лучших командах и великих чемпионах, которых ждет

большое спортивное событие. Но согласитесь — от этого гимна бегут мурашки! [6].

В целом, музыка является важным инструментом для повышения уровня двигательной активности студентов, помогая создать позитивную атмосферу, улучшить общее самочувствие и настроение. Песни на спортивную тематику можно рассматривать как целый пласт межкультурного обмена, мелодия вызывает отклик в сердцах людей разных национальностей, позволяет глубже почувствовать драматургию спортивного действия. Музыка на спортивных мероприятиях — важный инструмент для создания уникальной, запоминающейся атмосферы, которая увлекает и спортсменов, и зрителей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Плюснина Ю.А. Влияние музыки на физическую подготовку студенток / Ю.А. Плюснина // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2023. – № 5. – С. 42-46; URL: <https://science-pedagogy.ru> (дата обращения: 23.10.2024).

2. Фатхуллина, А.М. Роль музыкального сопровождения во время физической активности / А.М. Фатхуллина, Р.Х. Бекмансуров. — Текст: электронный // NovaInfo, 2018. — № 86 — С. 183-185 — URL: <https://novainfo.ru> (дата обращения: 23.10.2024).

3. 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.

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. Семь песен о спорте Александры Пахмутовой и Николая Добронравова — URL: <https://dzen.ru> (дата обращения: 23.10.24).

6. Знаковые спортивные песни — URL: <https://www.sportmaster.ru> (дата обращения: 23.10.24).

Борисова В.С.

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

ДУХОВНЫЕ ЦЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическая культура, как часть культуры человеческого сообщества наполнена своими материальными и духовными ценностями. Если к материальным ценностям относят собственные достижения в показателях физического развития и все что касается материально-технической базы отрасли, в том числе наградной материал, то духовными ценностями считают всю совокупность научных достижений, культуру и искусство, посвященное этой теме [3].

Физическая культура имеет богатую и разнообразную историю, которая на протяжении всех веков отражалась в искусстве, охватывая тысячи лет эволюции. Способствуя гармоничному развитию личности, наполняя знаниями о здоровом образе жизни, соединяя культуры, она играет важную роль и сейчас в жизни каждого из нас [4].

Обращаясь к периоду античной культуры, можно сразу отметить, что тема физической культуры и в частности спорта занимала в ней центральное место. Вклад древних греков в развитие физического воспитания и спорта заслуживает отдельного рассмотрения. Не только народ, но и правящие элиты того времени восхваляли, чествовали победителей спортивных игр. В основе древнегреческого спорта лежит с одной стороны соревнование, связанное с культом тела, а с другой – соревнование в интеллектуальной и духовной культуре. Одним из первых состязаний в античной истории был бег на стадий (один стадий – 192,27 м.). Позднее добавились борьба, кулачный бой, пятиборье, метание диска, прыжки в длину, метание копья, панкратион (единоборства на песчаной площадке), гонки на колесницах и гоплитодром (пеший забег) [2].

Древняя история физической культуры и спорта увековечена в искусстве, представляя собой духовную ценность. Так для примера можно вспомнить знаменитый «Дискобол» (рис. 1), изображение панкратиона на вазе, фреску «Кулачный бой» с острова Санторин и многое другое. Спорт был популярным и привлекательным, людей искусства интересовали подтянутые и могучие тела спортсменов, которые хотелось запечатлеть.

Некоторое время спустя в Средневековье физическая культура была больше направлена на развитие воинов, а спорт стал видом развлечения для аристократов. Тогда появились знакомые всем рыцарские турниры, стрельба из лука и фехтование. Обо всём этом мы знаем из сочинений, летописей и миниатюр (рис. 2) авторов того времени.



Рис. 1 – «Дискобол»



Рис. 2 – Миниатюра

В эпоху Возрождения началось изменение взглядов на физическую культуру. Стали в большей степени считать занятия физическими упражнениями и спорт, как средство укрепления физического и умственного здоровья.

Красивые античные тела возвращались в моду и были востребованы деятелями искусства: художниками, скульпторами, поэтами. В картине Микеланджело «Сотворение Адама» (рис. 3) зрителям представлены два мускулистых тела, которые являются центром сюжета.



Рис. 3 – «Сотворение Адама»

Художник постарался изобразить каждый мускул мужской фигуры и, таким образом, передал красоту спортивного телосложения. Популярность спорта отражалась не только в живописи, но и в книгах. Например, в середине 16 века вышла книга Камилло Агрипы из Милана, посвященная искусству фехтования. Там автор не просто описывал один из видов спорта, но и рассчитал оптимальные направления ударов и выработал точные способы защиты. В период эпохи Возрождения люди способствовали появлению спортивных организаций, мероприятий и правил

19 век – время, когда спорт стал доступным и популярным появились современные Олимпийские игры и мировые чемпионаты. Спорт стал средством международного общения и инструментом массовой культуры [1].

Как пример можно рассмотреть гипсовые модели (рис. 4), которые точно передавали малейшие движения и отражали состояние человека во время нависшего напряжения. На таких фигурах показаны игра мышц, напряженность бицепсов, переход светотени по всему телу и эмоциональная наполненность.



Рис. 4 – Гипсовая модель

Современное развитие физической культуры и спорта привело к появлению новых тем в искусстве. Так современность обладает прозой и поэзией, документальными и художественными фильмами по теме физической культуры и спорта. Любые изменения, достижения в этой области человеческой жизни влияют на живопись, скульптуру, музыку и литературу. Искусство, в свою очередь имеет обратное воздействие на личность через свои произведения [2].

Живопись и скульптура показывают людям красоту спортивного телосложения. Музыка и литература восхваляют тему спорта, личности в спортивной деятельности. Искусство всегда стремилось к тому, чтобы прикоснуться не только к красоте духовной, но и физической. Испокон веков именно человек, его тело и дух являются прекраснейшими творениями природы. Наблюдение за спортивными зрелищами, занятия спортом, активное участие в разнообразных формах данной деятельности – это приобщает человека к миру прекрасного и помогает развить духовные и физические качества: способности переживать, наслаждаться, творить и действовать. Занятия спортом помогают выявить не только такие человеческие качества, как красота и воля, но и стремление к совершенству. Все это творцы разной направленности показывают через свои работы и тем самым укрепляют в людях духовные ценности.

В наше время физическая культура и спорт продолжают развиваться. Вместе с бурным развитием общества, так же, как и первоначально стремясь удовлетворить потребности современного человека, появляются новые технологии, виды двигательной активности, спортивные состязания, обновляются знания, меняются методики тренировок. Сегодня внимание к физической культуре и спорту возрастает. Быть спортивным становится модно. Всё это конечно же поддерживается духовными ценностями.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: учебное пособие / В.В. Григоревич – М.: Советский спорт, 2008. – 285 с.
2. Столяров В.И. Спорт и искусство: сходство, различие, пути интеграции // Спорт, духовные ценности, культура.: сб. статей под ред. В.В.Кузин, В.И.Столяров, Н.Н.Чесноков. – М.: «СпАрт» РГАФК, 1998. – С. 101–265.
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. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие /под ред. С.И. Крамского, Д.Е. Егорова. – Белгород: БГТУ, 2020. – 148 с.

Бочарников И.В.

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

ДИСТАНЦИОННЫЕ ТРЕНИРОВКИ: ИННОВАЦИИ И ВЫЗОВЫ В ЭПОХУ ГЛОБАЛЬНЫХ КРИЗИСОВ

Возрастающая популярность дистанционных тренировок в настоящее время вызвана происходящими в мире социально-экономическими и политическими трансформациями, которые заставляют поддаваться процессу цифровизации многие аспекты жизни современного человека.

Необходимость в дистанционном образовании, в том числе и тренировках, появилась с начала марта 2020 года, когда жизнь во многих странах была подвергнута влиянию пандемии коронавируса. Актуальность данного формата проведения занятий для нашей страны сохраняется и по сей день, в частности это касается приграничных областей в связи с проведением специальной военной операции.

Для того, чтобы оценить влияние дистанционного формата на физическую подготовку молодёжи было проведено исследование в Дальневосточном федеральном университете, в котором приняли участие студенты [3].

По результатам данного исследования наглядно видно, что дистанционный формат значительно повлиял на снижение уровня физической активности, это подтвердили более 70% опрошенных студентов, которые отметили на себе её острый недостаток (Рисунок 1).

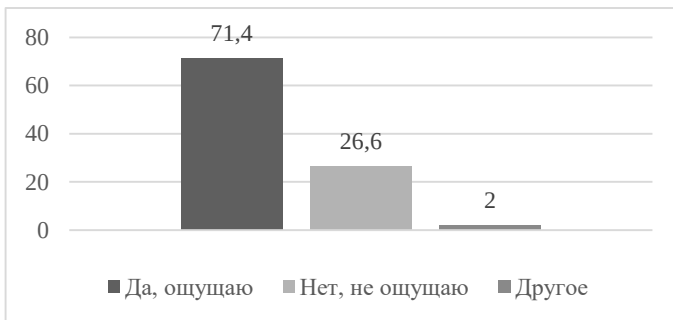


Рис. 1 – Распределение ответов респондентов на вопрос о снижении уровня физической активности после перехода на дистанционное обучение

Проведенное исследование доказало острую необходимость в адаптации традиционных тренировок к условиям, вызванным глобальными мировыми кризисами. Эта адаптация требует очень тщательного подхода для того, чтобы сохранить эффективность физической активности и мотивации людей. Среди ключевых средств, позволяющих сохранять высокую эффективность дистанционных тренировок, можно выделить:

- платформы виртуальной реальности;
- искусственный интеллект;
- переносимые устройства (умные часы, фитнес браслеты и др.)
- онлайн платформы для фитнеса.

Благодаря вышеперечисленным инновационным разработкам, которые всё еще проходят этап принятия обществом, спортивная сфера жизни современного человека переживает кардинальные изменения. Теперь люди могут свободно проводить полноценные тренировки без привязки к таким категориям как время и место и без переживания о правильности выполнения упражнений.

Во-первых, искусственный интеллект способен обрабатывать пользовательские данные для разработки индивидуальных тренировочных программ, а также алгоритмы могут вносить изменения в них в зависимости от прогресса и отзывов пользователей.

Во-вторых, различные фитнес устройства собирают информацию о чистоте сердечных сокращений, количестве шагов, расходе калорий и других важных показателей организма. Данная информация обрабатывается искусственным интеллектом, и на их основе он дает рекомендации по технике выполнения упражнений.

В-третьих, ряд фитнес приложений анализируют данные о состоянии организма и технике выполнения упражнений в режиме реального времени, что помогает людям корректировать свои действия и снижать риск получения травм.

В-четвёртых, платформы виртуальной реальности позволяют спортсменам получать опыт занятия спортом в виртуальных условиях, например, это могут быть различные живописные места или участие в соревнованиях [1].

Однако как в традиционной форме проведения спортивных занятий, так и в дистанционных тренировках в основе всего процесса лежит мотивация. Стоит уделить отдельное внимание тому, что именно мотивирует людей заниматься в дистанционном формате, где определяющим двигателем прогресса является самодисциплина. Среди ключевых факторов мотивации можно выделить:

1. Возможность выбора индивидуальной программы или стиля

тренировки.

2. Использование передовых технологий, представленных в виде фитнес приложений или фитнес марафонов, может повысить вовлеченность в процесс тренировки, предоставляя возможность отслеживания прогресса.

3. Дистанционные тренировки часто сопровождаются созданием определённого сообщества в социальных сетях, где человек может получить поддержку и общение с единомышленниками.

4. Наличие обратной связи о прогрессе, достижения целей и система вознаграждений могут служить дополнительным стимулом для занятия спортом.

5. Очень важным является психологический аспект:

а) Люди могут находить онлайн тренировки менее стрессовыми и более комфортными по сравнению с посещением спортзала.

б) Учёные из исследовательского центра «Умное старение» Университета Тохоку опубликовали выводы по поводу снижения уровня тревожности после виртуальных тренировок у людей, у которых нет возможности самостоятельно осуществлять физическую нагрузку в связи с ограничениями, вызванными состоянием здоровья [5].

В заключение хочется отметить, что развитие дистанционных тренировок послужило важным толчком для создания инноваций в сфере физической подготовки. Они дают возможность заниматься спортом без физического присутствия в спортивных залах и при этом не снижать уровень эффективности тренировок.

Конечно, как и в любой стремительно развивающейся сфере, здесь существуют определённые вызовы, например, технические возможности, необходимость в адаптации и принятии нововведений в обществе и др. Именно поэтому в дальнейших исследованиях и разработках необходимо задавать вектор на преодоление этих вызовов, чтобы вывести сферу виртуальных и дистанционных тренировок на новый уровень.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Использование инновационных технологий в обучении физической культуре и спорту: влияние виртуальной реальности и симуляторов на обучающий процесс / Алексина А.О., Левченко А.В., Ефимов К.Ю. // Концепт. — 2024. — № 5. — С. 146-157.

2. Использование цифровых технологий в организации самостоятельных занятий физической культурой студентов вуза / Гавришова Е.В., Куликова И.В. // Физическое воспитание и спорт в

высших учебных заведениях. — Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. — С. 35-39.

3. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции // Современные наукоемкие технологии. — 2020. — № 5. — С. 195-200

4. Мотивация играет ключевую роль в эффективности дистанционного обучения элективным дисциплинам по физической культуре и спорту / Крамской С.И., Амелеченко И.А., Егоров Д.Е. // Проблемы современного педагогического образования. — 2021. — С. 215-219.

5. Нейроэндокринная реакция и уровень тревожности из-за психосоциального стресса снижаются после тренировки с собственным (но не чужим) виртуальным телом: исследование методом РКИ. / Бурин Д., Каванна Г., Рабеллино Д., Котодзаки Ю., Кавасима Р. // Международный журнал экологических исследований и общественного здравоохранения. — 2022. — №19 (10).

6. Применение современных технологий в спорте / Оразов Б., Геленджаева А. // Всемирный ученый. — 2023. — № 9. — С. 142-146.

УДК 666.94:621.926

Бугаева М.Д.

Научный руководитель: Груздева Н.А., преп.

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

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ: РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Физическая культура играет значительную роль в развитии личности и укреплении здоровья. Занятия спортом оказывают положительное влияние на физическое и психологическое состояние студентов, способствуют формированию характера, развитию силы воли и самодисциплины.

В этой статье мы подробно рассмотрим основные аспекты воздействия физической культуры на жизнь студентов и её роль в формировании здорового образа жизни.

Спорт помогает студентам улучшить физическую форму, развить координацию движений, укрепить мышцы и суставы. Это, в свою очередь, повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям и улучшает общее самочувствие.

Регулярные занятия физической культурой способствуют развитию силы воли и самодисциплины. Студенты учатся ставить перед собой цели и достигать их, преодолевать трудности и не сдаваться при первых же сложностях. Это важные качества, которые пригодятся им в дальнейшей жизни и профессиональной деятельности.

Спорт также помогает студентам социализироваться и находить новых друзей. Занятия физической культурой позволяют им общаться с другими студентами, обмениваться опытом и поддерживать друг друга в трудные моменты.

Физическая культура играет важную роль в формировании здорового образа жизни. Занятия спортом помогают студентам соблюдать режим дня, правильно питаться и следить за своим здоровьем. Это, в свою очередь, снижает риск возникновения различных заболеваний и улучшает качество жизни.

Занятия спортом играют важную роль в физическом становлении студентов. Они способствуют укреплению мышц, суставов, сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Это помогает поддерживать хорошую физическую форму, снижает риск развития заболеваний и улучшает общее самочувствие.

Регулярные физические нагрузки укрепляют иммунную систему, повышают сопротивляемость организма к инфекциям и болезням. Занятия спортом также способствуют нормализации работы нервной системы, снижению уровня стресса и улучшению настроения.

Укрепление опорно-двигательного аппарата особенно важно для студентов, так как они проводят много времени за партами и компьютерами. Занятия спортом помогают предотвратить развитие сколиоза, остеохондроза и других заболеваний позвоночника.

Занятия спортом также способствуют развитию координации движений, гибкости и выносливости. Это делает студентов более мобильными и способными справляться с различными видами физической активности.

Таким образом, занятия спортом имеют огромное значение для физического развития студентов. Они помогают поддерживать здоровье, укреплять иммунитет и улучшать общее самочувствие.

Психологическое здоровье — это состояние психологического и социального благополучия, при котором человек реализует свои возможности, эффективно противостоит жизненным трудностям и стрессу, осуществляет продуктивную осознанную деятельность и вносит свой вклад в развитие социума.

Физическую культуру в традиционном значении принято понимать, как средство поддержания и укрепления здоровья человека.

Однако признано, что она может влиять не только на физическое, но и на психологическое здоровье человек

Регулярные физические нагрузки оказывают положительное влияние на психологическое здоровье студентов. Они способствуют выработке эндорфинов — гормонов счастья, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Это помогает справиться с учебной нагрузкой и стрессом, вызванным жизненными обстоятельствами.

Спорт также развивает важные личностные качества, такие как целеустремлённость, решительность и уверенность в себе. Эти качества помогают студентам успешно справляться с учебными задачами, адаптироваться к изменяющимся условиям и преодолевать трудности.

Кроме того, физическая активность способствует социализации студентов. Занятия спортом позволяют им общаться с другими людьми, находить новых друзей и партнёров по тренировкам. Это помогает развивать коммуникативные навыки, умение работать в команде и решать конфликты.

В целом, регулярные физические нагрузки и занятия спортом играют важную роль в поддержании психологического здоровья студентов. Они помогают улучшить настроение, снизить уровень стресса, развить личностные качества и социализироваться.

Социальная адаптация – это процесс вживания индивида в социальную среду и превращение ее в среду его деятельности, что предполагает следующие этапы:

- Внедрение в среду
- Принятие и усвоение норм и ценностей этой среды
- Активное отношение субъекта к этой среде с целью наиболее полного удовлетворения обоюдных интересов.

Социальную адаптацию можно поделить на 4 основных вида:

1. Профессиональная адаптация – освоение, привыкание, принятие правил, норм, традиции в новой профессии и трудовом коллективе.

2. Психологическая адаптация — приспособление человека в обществе путём выстраивания психологических связей и стимулов для освоения различных психологических и социальных ролей.

3. Экономическая адаптация — люди приспосабливаются к новым для них нормам социально-экономического характера.

4. Педагогическая адаптация — процесс получения индивидом образования, освоения навыков и воспитания.

Занятия спорт объединяют в себе все 4 вида социальной адаптации, а это значит, что физическая культура отлично подходит для развития

личности студентов. Спорт позволяет им общаться с другими людьми, заводить новых друзей и партнёров по тренировкам. В процессе занятий спортом студенты учатся взаимодействовать друг с другом, обсуждать тактику и принимать совместные решения. Это развивает их коммуникативные навыки, учит слушать других, выражать свои мысли ясно и чётко, находить компромиссы и успешно работать в коллективе.

Кроме того, занятия спортом способствуют формированию командного духа и учат студентов работать в команде. Они учатся доверять друг другу, прислушиваться к мнению других членов команды и уважать их точку зрения. Это помогает им развивать лидерские качества, организационные навыки и способность быстро реагировать на изменения ситуации.

Также занятия спортом создают благоприятную атмосферу для эмоциональной связи между студентами. Совместные тренировки, соревнования и победы объединяют участников, способствуют формированию доверия и взаимодействия. Это помогает студентам проявлять свои лидерские качества и организаторские навыки, а также развивать эмпатию и толерантность, что важно для успешной социальной адаптации и взаимодействия в коллективе.

Таким образом, занятия спортом играют важную роль в социальной адаптации студентов, помогая им развивать коммуникативные навыки, учиться работать в команде и разрешать конфликты. Это делает их более уверенными в себе, способными эффективно взаимодействовать с окружающими и адаптироваться к различным социальным ситуациям.

Профессиональная ориентация — это процесс выбора профессии или специальности, который основывается на индивидуальных интересах, способностях и потребностях рынка труда. Занятия спортом могут способствовать профессиональной ориентации студентов, так как многие виды спорта требуют определённых физических качеств и навыков.

Во время занятий спортом студенты развивают различные физические навыки, такие как сила, выносливость, гибкость и координация. Это может помочь им определить свои сильные стороны и понять, какие профессии или специальности могут быть наиболее подходящими для них.

Кроме того, некоторые виды спорта могут также развивать определённые когнитивные навыки, такие как аналитическое мышление, стратегическое планирование и быстрое принятие решений. Эти навыки могут быть полезны в различных профессиональных областях, таких как бизнес, наука, технологии и инженерия.

Занятия спортом также способствуют социализации студентов, так как они учатся работать в команде, общаться с другими людьми и развивать лидерские качества. Это может помочь им лучше понимать свои ценности и предпочтения, что может повлиять на выбор будущей профессии или специальности.

Таким образом, занятия спортом могут помочь студентам определиться с будущей профессией или специальностью, так как они развивают физические и когнитивные навыки, а также способствуют социализации.

Физическая культура имеет огромное значение для развития личности и поддержания здоровья студентов. Занятия спортом положительно влияют на физическое и психологическое состояние учащихся, способствуют формированию характера, укреплению силы воли и развитию самодисциплины.

В этой статье мы подробно рассмотрим основные аспекты воздействия физической культуры на жизнь студентов и её роль в формировании здорового образа жизни.

Во-первых, физическая культура способствует физическому развитию студентов. Занятия спортом помогают улучшить физическую форму, развить координацию движений, укрепить мышцы и суставы. Это, в свою очередь, повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям и улучшает общее самочувствие.

Во-вторых, физическая культура развивает силу воли и самодисциплину студентов. Учащиеся учатся ставить перед собой цели и достигать их, преодолевать трудности и не сдаваться при первых же сложностях. Эти качества будут полезны им в дальнейшей жизни и профессиональной деятельности.

В-третьих, спорт помогает студентам социализироваться и находить новых друзей. Занятия физической культурой позволяют им общаться с другими учащимися, обмениваться опытом и поддерживать друг друга в трудные моменты.

В-четвёртых, физическая культура играет важную роль в формировании здорового образа жизни. Занятия спортом помогают студентам соблюдать режим дня, правильно питаться и следить за своим здоровьем. Это, в свою очередь, снижает риск возникновения различных заболеваний и улучшает качество жизни.

Таким образом, физическая культура является неотъемлемой частью жизни студента. Она способствует гармоничному развитию личности, укрепляет здоровье и формирует здоровый образ жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. — М.: Знание, 1987.
4. Димитриев Д.А. питание, физическая активность и здоровье: монография / Димитриев Д.А., Димитриев А.Д., Ежкова Г.О. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2017. — 128 с., Текст – электронный
5. Кабышева, М.И. здоровый образ жизни студента: методические рекомендации/ М.И. Кабышева. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. - 42с., Текст – электронный
6. 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
7. Родионова, А.В. Психология физического воспитания и спорта. Москва: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. 182 с. Текст: непосредственный.
8. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Москва: Трикта, 2010. 116 с. Текст: непосредственный.

УДК 796.01

Вахидов Г.Х., Гранич Р.

Научный руководитель: Жихарев Д.А., ст. преп.

Донской государственный технический университет,

г. Ростов-на-Дону, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ДГТУ: ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОПРОСА СТУДЕНТОВ

Физическая культура представляет собой часть общей культуры общества, совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального

развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни.

Адаптацию можно рассматривать как процесс привыкания человека к меняющимся условиям. Это ключевой момент в жизни человека, так как его здоровье во многом зависит от адаптационных возможностей организма и способности их использовать в критических ситуациях. Адаптация студентов в вузе – важная задача для успешного обучения. Студенты представляют собой особую социальную группу, которая характеризуется определённым возрастом и специфическими условиями труда и жизни. Кроме того, студенческие годы совпадают с завершением формирования основных физиологических функций организма. Поэтому адаптация к новым условиям, постоянное погружение в учебный процесс, а также высокие умственные и эмоциональные нагрузки при ограниченном уровне физической активности вызывают регулярное напряжение.

Способствовать повышению резистентности организма студента, управлять адаптацией студентов в вузе, которая может быть специфической и неспецифической. Неспецифическая формирует способность адекватно реагировать на самые различные воздействия. Наиболее эффективным средством повышения неспецифической резистентности считается спорт и физическая культура, при этом важнейшим фактором эффективности физической тренировки, как средства повышения адаптационных возможностей является регулярность, адекватность физических нагрузок.

Для того чтобы улучшить образовательный процесс, необходимо уделить внимание адаптации первокурсников. Это позволит им быстрее и легче влиться в учебный процесс. Многие учёные считают, что адаптация студентов-первокурсников должна быть целенаправленной, планомерной, организованной и управляемой. Чтобы определить оптимальные методы достижения этой цели, рассмотрим роль физической культуры в адаптации студентов первого курса.

Во-первых, адаптация зависит от различных биологических, психологических и социальных факторов.

Во-вторых, человек успешно адаптируется, если состояние его здоровья позволяет компенсировать внешние воздействия без ущерба для психики.

В-третьих, среди причин, ухудшающих здоровье студентов (перенапряжение и перегрузка во время учёбы, долгое пребывание перед экраном компьютера, проблемы в межличностных отношениях, нарушение режима питания и сна и т. д.), выделяют низкий уровень физической активности обучающихся. Снижение двигательной

активности считается важнейшим фактором риска многих заболеваний. Существуют разные способы влияния на психическое состояние студентов-первокурсников, в частности на их настроение. В этом контексте физическая культура выступает мощным регулятором настроения человека, а значит, и его психологического благополучия.

Тем самым адаптация первокурсников к занятиям физической культурой, происходящие в физическом плане изменения личности студента связаны с преодолением трудностей объективного и субъективного характера, в том числе отсутствие навыков саморегулирования. Первокурсники имеют относительно низкий уровень психологической и практической готовности к специфике обучения, что приводит к излишнему нервному перенапряжению, психической усталости, беспокойству, тревоге, ослаблению мышления, памяти. При дезадаптационном состоянии у них одновременно снижаются защитно-приспособительные возможности, что неблагоприятно отражается на здоровье. Поэтому для улучшения адаптации студентов первого курса нужны занятия физической культурой, потому что они положительно влияют на уровень здоровья и развивают у них адаптивные способности.

Нами была разработана анкета для студентов первого курса с целью выявить, как влияет здоровый образ жизни и физическая культура на достижения в различных сферах и адаптацию к новым условиям. Опрос был проведен среди первокурсников ДГТУ группы ИМ-13. Пример вопросов представлен в виде таблицы.

Таблица 1 – Анкетирование студентов 1 курса группа ИМ-13

№	Вопросы
1	Сколько раз в неделю занимаетесь спортом?
2	Какой любимый спорт?
3	Связана ли ваша жизнь со спортом?
4	Считаете ли вы, что ваша жизнь будет связана со спортом?
5	Нужны ли занятия по физической культуре в университете?
6	Какие качества развивает физическая культура?
7	Какие качества необходимы для спортсменов?
8	Чем для вас является спорт?
9	Делаете ли вы утром зарядку?
10	Что может изменить ваше отношение к спорту?
11	Ведете ли вы здоровый образ жизни?
12	Следите ли вы за спортивными новостями?
13	Как привлечь больше молодежи к спорту?
14	Есть ли у вас спортивные достижения?
15	Как спорт появился в вашей жизни?

16	Из каких источников информации вы узнаете новости о спорте?
17	Какие проблемы возникают у студентов при занятии спортом?
18	Как вы сами оцениваете ваше здоровье?
19	Как вы проводите свободное время?
20	Едите ли фрукты и овощи ежедневно?

Результаты опроса студентов группы ИП-13 показали, что рацион питания ежедневно включает фрукты и овощи, что позволяет соблюдать ежедневную норму полезных витаминов и микроэлементов. Свободное время студенты предпочитают проводить на свежем воздухе, участвовать в спортивных мероприятиях, турнирах и, конечно же, гулять с друзьями. Большинство студентов уже имеют спортивные достижения и планируют достичь новых высот.

Можно сделать вывод, что студенты, кто регулярно занимается спортом от 2 до 4 раз в неделю, всегда наблюдается положительное настроение, что в свою очередь дает возможность продуктивно и успешно справляется с ежедневными учебными и бытовыми задачами, легко адаптироваться к учебному процессу в ВУЗе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. - С. 301 - 345.
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. - С. 132-139.
3. Казантинова Г. М. Физическая культура студента. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. - С. 208-245.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. - С. 145-187.
5. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. - С. 356-378.

Вицценко М.И.

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

СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА

Сицилианская защита – один из самых популярных и эффективных дебютов в шахматах, избранный многими гроссмейстерами и любителями за свою гибкость и боевой характер [1]. Она начинается с ходов 1.e4 c5, предлагая черным активную игру и возможность противодействовать белым. Этот дебют чаще всего используется для контратакующих манёвров, позволяя черным сохранять уравновешенность и даже доминирование на доске [3].

После 2.Nf3 и 3.d4, у белых появляется возможность открытой игры, однако черные могут ответить различными вариантами: Дракона, Нимцовича, или Канн. Каждый из этих вариантов имеет свои стратегические нюансы.

Сицилианская защита подразумевает непрекращающуюся борьбу за центры, где каждая ошибка может дорого стоить. Белые обычно стремятся к захвату пространства, в то время как черные сосредотачиваются на активной игре с fianкеттированной фигурами. Зная все тонкости этого дебюта, игроки могут не только повысить свою квалификацию, но и обогатить индивидуальный стиль игры, что делает сицилианскую защиту вечной классикой шахматной стратегии [5].

Сицилианская защита также известна своим разнообразием и множеством возможных ответов со стороны белых. Например, после 2.Nf3 и 3.d4, белые могут выбрать разные системы, такие как открытая Сицилия или закрытая Сицилия, что влияет на динамику игры. Открытая Сицилия характеризуется активной борьбой за центр и возможностью сложных комбинаций, в то время как закрытая Сицилия подразумевает более позиционную игру, с акцентом на медленный накопительный перевес [2].

Каждое направление в Сицилианской защите требует от игроков глубокого понимания тактики и стратегии. Например, в варианте Дракона черные стремятся создать мощную контратаку через fianкеттирование чернопольного слона, тогда как в варианте Нимцовича акцент делается на удержание центральной пешки и крепкую позицию. Это разнообразие вариантов делает сицилианскую защиту

любимой среди многих игроков, желающих исследовать свои собственные стратегические идеи [1].

Не менее важным аспектом Сицилианской защиты является психология. Игроки должны быть готовы к неожиданным ходам противника и уметь адаптироваться к меняющейся позиции на доске. Эти элементы делают дебют не только испытанием на шахматные качества, но и настоящим боем умов, что и привлекает игроков на протяжении десятилетий [4].

Одним из ключевых моментов в Сицилианской защите является умение планировать на несколько ходов вперед. Черные, стремясь к контратаке, часто сталкиваются с необходимостью жертвы материала для достижения тактического преимущества. Вариант Сицилианской защиты, известный как "Фианкетто", иллюстрирует этот подход: черные развивают слона на g7, что позволяет им атаковать центр и одновременно защищать свои позиции. Этот баланс между атакующими и защитными ресурсами требует от игроков высокого уровня обдуманности и точности [1].

Кроме того, Сицилианская защита воплощает в себе дух борьбы за инициативу. Белые, начав с 1.e4, часто пытаются навязать свою игру, однако черные могут встраивать разнообразные стратегии, чтобы дезориентировать соперника и создать свои возможности. Каждый вариант открывает уникальные тактические ресурсы, что делает каждую партию непохожей на предыдущую. Эта непредсказуемость притягивает как новичков, так и опытных мастеров [3].

Не менее важно понимать, что успешное применение Сицилианской защиты зависит не только от теоретических знаний, но и от интуиции игроков. Применение стратегии и детальное изучение различных вариантов помогают создать индивидуальный стиль игры. Это связано с разнообразием возможных вариантов и стратегий, которые могут быть использованы в зависимости от стиля игры соперника [5].

Например, игроки, которые предпочитают позиционную игру, могут выбрать вариант Нимцовича, который подчеркивает удержание центра и крепкую позицию. В то же время, игроки, которые предпочитают более агрессивный стиль, могут выбрать вариант Дракона, который позволяет создать мощную контратаку.

Кроме того, Сицилианская защита требует от игроков глубокого понимания шахматной стратегии и тактики, что позволяет им адаптироваться к меняющейся позиции на доске. Игроки, которые хорошо знают Сицилианскую защиту, могут легко перейти от одной системы к другой, чтобы противодействовать планам соперника [2].

Сицилианская защита также представляет собой интеллектуальный вызов для игроков. Каждый вариант требует от игроков глубокого понимания шахматной теории и практики. Кроме того, игроки должны быть готовы к неожиданным ходам противника и уметь адаптироваться к меняющейся позиции на доске.

Эти элементы делают Сицилианскую защиту не только испытанием на шахматные качества, но и настоящим боем умов. Игроки, которые хорошо знают Сицилианскую защиту, могут не только улучшить свои шахматные навыки, но и развить свои когнитивные способности, такие как планирование, адаптация и решение проблем [4].

В целом, Сицилианская защита является одним из самых популярных и эффективных дебютов в шахматах. Она требует от игроков глубокого понимания тактики и стратегии, а также психологической готовности к неожиданным ходам противника. Если вы хотите улучшить свои навыки в шахматах, изучение Сицилианской защиты может быть отличным началом. Кроме того, Сицилианская защита позволяет каждому игроку развить свой собственный индивидуальный стиль игры и интеллектуальные способности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Зелев, А.С. Основы сицилианской защиты. — Казань: Татарстан, 2021. – 256с.
2. Карпов, А.Е., Калининченко Н.М. Учитесь играть сицилианскую защиту – Из-во «Русский шахматный дом», 2012.-336 с.
3. Коровянский А.Г., Тулинова Н.А., Куликов И.А. Некоторые практические приёмы разрушения крепостей в шахматах// Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XVIII Междунар. науч. конф., Белгород, 14–15 апр. 2022 г.: в 2 ч. / Белгор. гос. технол. ун-т.– Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – Ч.1. – С. 106 – 109.
4. Коровянский А.Г., Тулинова Н.А., Куликов И.А. Умелая игра в защите - важное условие роста мастерства молодого шахматиста// Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XIX Междунар. науч. конф., Белгород, 25–26 апр. 2023 г. / Белгор. гос. технол. ун-т.– Белгород: Изд-во БГТУ, 2023. – С. 275 – 278.
5. Стецко О.В. Фишер против Найдорфа. Сицилианская защита.- Из-во Андрей Ельков, 2013.-312с.

Воронков И.Е.

Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК ДЛЯ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Организм человека рассчитан на интенсивную физическую активность. Для нормального функционирования организма нужно заниматься активно физической культурой. Однако, в век научно-технического прогресса, двигательная активность большинства людей снижается. Их физическая активность ограничивается передвижением между домом и работой, школой, магазином. Это наносит существенный вред здоровью. Поэтому для поддержания здорового образа жизни и физической формы рекомендуется заниматься каким-либо видом спорта, например, плаванием, бегом, настольным теннисом. В последнее время очень популярным видом физической активности является фитнес.

Что же такое фитнес в современном мире? Фитнес – это не только физические упражнения, это режим дня, культура питания, взгляды на жизнь, отношение к самому себе и к другим людям. В целом, можно сказать, что фитнес – это образ жизни, который помогает поддерживать хорошую физическую форму и самочувствие.

Основными задачами фитнеса являются [1]:

- улучшение здоровья;
- повышение выносливости;
- укрепление сердечно-сосудистой системы;
- избавление от лишнего веса;
- улучшение формы тела и т.д.

Фитнесом могут заниматься люди разных возрастных категорий, независимо от степени их подготовленности, т.к. для каждого человека может быть составлена программа индивидуальных тренировок с учетом особенностей его здоровья.

В фитнесе существует много направлений, например, йога, калланетика, шейпинг, пилатес, бодифлекс, стретчинг, кроссфит, бодибилдинг, джамп-фит, аэробика, аквааэробика, футбол [2]. Однако, молодежь, в большей степени интересуют силовые упражнения, направленные развитие и укрепление мышечной массы, на улучшение формы тела и коррекции фигуры. Такие упражнения лучше всего

выполнять на специальных тренажерах, доступ к которым можно получить в спортивных залах или фитнес-клубах.

Для эффективной и безопасной тренировки необходим подробный инструктаж работы с тренажерами, и инвентарем, и постановка техники. Постановка техники должна быть с индивидуальным подходом к каждому студенту исходя из заболеваний (если они есть) или каких либо, других физиологических особенностей [2]. В настоящее время у молодых людей часто встречаются различные нарушения осанки, занятия фитнесом позволяет укрепить слабые мышцы спины и живота, что обеспечивает нормальное физиологическое положение тела.

В современных тренажерных залах есть все необходимое для эффективных и разнообразных тренировок: кардио- и силовые тренажеры, широкий ассортимент свободных весов и другого спортивного оборудования: мячи, обручи, скакалки, эспандеры и т. д.

При проведении фитнес-тренировок в спортивном зале для достижения положительного результата необходимо соблюдать ряд правил. С целью поддержания водно-электролитного обмена, отправляясь на тренировку, нужно взять с собой запас воды. Ее пьют небольшими глотками в перерывах между упражнениями.

Каждая фитнес-тренировка должна начинаться с разминки, которая должна занимать не меньше 15 минут. Наиболее приемлемый вариант - суставная гимнастика, а также бег, работа на велотренажере, можно выполнить несколько облегченных подходов силовых упражнений [1].

Различные фитнес программы ориентированы на конкретные запросы и интересы самих занимающихся. В зависимости от их потребностей можно выстроить определенные направления: силовые фитнес программы (работа со свободными весами, силовые тренажеры, интервальные или кардио тренировки), аэробные направления, танцевальные направления. Тренировочная программа сохраняет свою эффективность в течение 2-3 месяцев. Программу тренировок необходимо периодически обновлять, так как мышцы привыкают к однообразной нагрузке. Силовые тренировки нужно проводить 3-4 раза в неделю.

Тренируясь в зале, можно наблюдать за работой опытных атлетов и почерпнуть много нового и полезного для себя. К коллегам по фитнесу всегда можно обратиться с просьбой подстраховать при выполнении тяжелых упражнений или прояснить некоторые моменты, непонятные новичку.

Все параметры фитнес-тренировки прописываются в плане, который необходимо заранее подготовить. На начальном тренировочном этапе нужно уделить особое внимание базовым упражнениям [3].

В плане помимо используемых упражнений, отмечается порядок их выполнения, количество сетов и повторений, рабочий вес, продолжительность пауз между упражнениями. Объем и интенсивность физической нагрузки нужно постоянно наращивать. Но делать это нужно плавно, чтобы не ввести себя в состояние перетренированности.

Наличие разнообразного оборудования, помощь квалифицированных специалистов, располагающая к работе атмосфера – все это делает клубный фитнес более комфортным, безопасным и эффективным по сравнению с домашними тренировками.

В конце фитнес-тренировки нужно обязательно сделать несколько растягивающих упражнений. Они снимают напряжение, уменьшают боль в мышцах и ускоряют их восстановление.

Занятия фитнесом в спортивном клубе помогают также пройти такой немаловажный этап в жизни каждого человека, как социализация. Студенты меньше общаются при помощи сети интернет, предпочитая виртуальному общению – реальное. Спорт играет важную роль в формировании личности, так как связан с различными сторонами общественной, трудовой, культурной, творческой деятельности человека. Занятия спортом в окружении единомышленников позволяют выявить новые стороны характера человека, его духовное содержание и физические возможности. В спорте, также как и в культуре, разворачивается процесс становления личности, установка жизненных ориентаций, освоение личностных ценностей и социальных потребностей. Развиваются навыки общения, взаимовыручки, командной борьбы. Занятия фитнесом в компании порождают дух здорового соперничества и стимулируют стремление к лучшим результатам. Таким образом, спорт помогает найти новых друзей, единомышленников, найти свое место в обществе.

Занятия фитнесом в спортивном зале позволяют не только совершенствовать физическую форму и социализироваться в обществе, но и улучшить свое психологическое состояние. Спорт и хорошее настроение неразрывно связаны. Физические нагрузки оказывают позитивное воздействие на психоэмоциональное состояние человека. Благодаря выбросу гормонов во время тренировки, человек чувствует себя увереннее, счастливее и гораздо сильнее. Уровни дофамина и серотонина повышаются, при этом человек чувствует себя спокойным и счастливым. Находясь в этом эмоциональном состоянии, появляется

возможность лучше сосредоточиться на задачах и дольше уделять внимание важным вещам в работе и повседневной жизни. Возможность сосредоточиться и мыслить более четко повышает моральный дух.

Польза фитнеса для здоровья человека очевидна. Миллионы людей, которые посещают фитнес-центры, отмечают, сколько преимуществ дает спорт. Фитнес, как культура жизни, позволяет красиво выглядеть, быть здоровым физически и духовно, повысить самооценку, быть уверенным в своих силах и возможностях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской, С.И. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – 423 с.

2. Крамской, С.И. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.

3. Рахматов, А.И. Физическая культура для студентов строительных вузов / А.И. Рахматов, А.А. Рахматов. – Санкт-Петербург: Лань, 2022. – 76 с. – ISBN 978-5-507-44751-0. – URL: <https://e.lanbook.com/book/266729> (дата обращения: 07.10.2024). – Режим доступа: Электронно-библиотечная система Лань. – Текст: электронный.

УДК 666.94:621

Гогия У.Т.

Научный руководитель: Груздева Н.А., преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

РОЛЬ РАЗМИНКИ В СПОРТЕ

В наше время все больше людей начинают задумываться о своем здоровье и занимаются спортом. Однако мало кто думает о том, как важна правильная разминка перед тренировками или соревнованиями.

Разминка является частью занятий спортом, которая влияет на результаты и состояние организма спортсмена. В данной статье мы рассматриваем, почему разминка является редкой редкостью в жизни спортсмена, как она проявляется на организм и какие виды разминки

вызывают. Кроме того, мы даем практические советы и рекомендации по тому, как проводить разминку правильно и эффективно. Ведь правильная разминка может помочь предотвратить запуск, повысить уровень и повысить результаты тренировок и событий.

Существуют несколько типов различных разминок, которые используются в зависимости от конкретной спортивной дисциплины, индивидуального состояния и особой индивидуальности спортсмена. Однако в целом можно выделить два основных типа разминки: общие и специальные. Общий размер является универсальным и может использоваться для большинства видов спорта. Она включает в себя легкие сердечно-сосудистые упражнения, такие как бег или езда на велосипеде, а также упражнения на растяжку, направленные на улучшение подвижности суставов и гибкости мышц.

Специальная разминка, как следует из названия, предназначена для определенных дисциплин или видов спорта. Она включает в себя упражнения, направленные на формирование определенных мышечных групп и стимуляцию, которые будут осуществляться во время подъема или повышения уровня глюкозы в крови. Например, особая разминка для футболистов может проявляться эффектом увеличения скорости бега.

Важно отметить, что каждый спортсмен может развивать свою особую индивидуализацию, которая наиболее эффективна для него и его индивидуальности. Однако любая разминка должна быть осуществлена с осторожностью и без повышенного напряжения, чтобы избежать травм и переутомления. Кроме того, разминка может оказать положительное влияние на психическое состояние спортсмена. Некоторые виды разминки, такие как йога или медитация, могут помочь снизить стресс и повысить настроение. что в свою очередь может повысить качество тренировок и результаты спортсмена.

Некоторые исследования связывают правильно выполненную разминку со снижением риска получения травмы. Во время разминки мышц и суставов возникают опасения, что вероятность подверженности и резких движений, которые могут появиться к травмам. Тем не менее, не все виды разминки полезны и эффективны.

Некоторые спортсмены могут чувствовать, что их производительность ухудшается после выполнения разминки, особенно если она слишком продолжительна или недостаточно интенсивно. В таких случаях могут проводиться эксперименты с выездом на места и продолжительностью разминки, чтобы найти наиболее подходящие мероприятия.

Также важно не забывать, что разминка не заменяет полноценную тренировку и не должна занимать слишком много времени. Отслеживание разминки не более 10-15 минут перед началом тренировки.

В целом, правильно выполненная разминка может иметь большое значение для производительности и здоровья спортсмена. Она может помочь снизить риск травм, повысить уровень подготовки и настроения, а также добиться оптимальных условий для обеспечения тренировки и достижения поставленных целей. Существует несколько типов разминки, которые входят в состав организаций профессиональных спортсменов. Одной из наиболее часто встречающихся является статическая разминка, которая включает в себя растяжку мышц и их удержание в течение нескольких секунд.

Динамическая разминка включает в себя более активные движения, которые вызывают привыкание мышц к более интенсивной активности. Еще одним аспектом разминки является функциональная разминка, которая включает в себя упражнения, направленные на повышение частоты, баланса и гибкости. Эти упражнения могут помочь спортсменам осуществлять движения более свободно и без травм.

Специализированная разминка, которая может быть специфичной для конкретных видов спорта или особенностей мышечных групп. Например, баскетболисты проводят разминку, которая включает в себя упражнения для растяжения мышц ног и рук, которые чаще всего встречаются в их спорте.

Важно выбрать разминку, которая наиболее подходит для людей с особыми видами спорта и требует особого внимания спортсмена.

Консультация с тренером или специалистом по нагрузке может помочь определить наиболее эффективную разминку и создать персонализированную программу разминки, которая будет соответствовать целям и задачам спортсмена. Важность разминки не только в том, что она помогает подготовить тело к физической активности, но также и в том, что она может улучшить психологическое состояние спортсмена. Разминка может помочь спортсменам снизить напряжение перед началом напряжения или нагрузкой. Кроме того, разминка предотвращения может привести к повышению уровня производительности спортсмена. Недостаточно разогретые мышцы и связки могут быть подвержены риску заражения. вывихам и повреждениям, которые значительно снижают его активность.

Наконец, разминка может помочь спортсменам наладить связь между мозгом и мышцами, что улучшает координацию движений. Это может помочь спортсмену выполнять сложные движения с большей

точностью и эффективностью, что может стать решающим фактором в спортивных соревнованиях. В целом разминка играет важную роль в жизни спортсмена. Она способствует развитию телосложения и умственной деятельности, развитию заболеваний и повышению уровня производительности спортсмена. Консультация тренером и использование персонализированной программы разминки может помочь спортсменам добиться максимальных результатов в своем виде спорта.

В завершении стоит отметить, что эффективная разминка должна быть индивидуальной и выбранной для каждого спортсмена. У каждого спортсмена есть свои особенности и цели, которые зависят от типа и продолжительности разминки. Тренеры и специалисты в области спортивной медицины должны иметь идеальные программы разминки для каждой спортсменки, светлое его физическое состояние, вид спорта, уровень подготовки и цели, которые он хочет достичь.

Несмотря на то, что разминка может занимать время и не быть такой же веселой, как основная часть тренировок, ее выполнение может дать ощутимые результаты. Кроме того, она может помочь спортсмену избежать травм и добиться наивысшего уровня производительности в видах спорта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дмитриев Д.А. Питание, физическая активность и здоровье: монография / Дмитриев Д.А., Дмитриев А.Д. Ежова Г.О. - Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2017. - 128 с. - ISBN 978-5-7882-2347-6. -Текст: электронный // IPR SMART : [сайт].- URL: <http://www.iprbookshop.ru>

2. Кабышева, М.И. Здоровый образ жизни студента: методические рекомендации М.И. Кабышева.- Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005.-42с. -ISBN 2227-8397.- Текст: электронный // Электронно библиотечная система IPR BOOKS: [сайт].- URL: <http://www.iprbookshop.ru>

3. Крамской С.И. Физическое воспитание и спорт: инновационные направления и конструктивный подход/ С.И. Крамской, И.А. Амельченко//Культура физическая и здоровье. -No2(70) - 2019. - С. 163-165.

Голубицкая К.В.

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

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Современный образ жизни связан с высоким уровнем стресса и минимальной физической активностью, что оказывает негативное влияние на психологическое здоровье человека. В последние десятилетия научные исследования подтверждают, что регулярные физические нагрузки положительно сказываются на психоэмоциональном состоянии человека.

Механизмы влияния физической активности на психологическое здоровье (табл. 1):

1. Во время физической активности в организме вырабатываются эндорфины — гормоны радости, которые способствуют снижению ощущения боли и улучшению настроения. Кроме того, физическая активность стимулирует выработку серотонина и дофамина, что также положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии.

2. Исследования показывают, что физическая активность снижает уровень кортизола — гормона стресса [2]. Например, мета-анализ, проведенный в 2018 году, показал, что регулярные физические нагрузки снижают симптомы депрессии и тревожности на 30-50%. Другое исследование, опубликованное в журнале «American Journal of Psychiatry», показало, что у людей, занимающихся физической активностью, риск развития депрессивных расстройств снижен на 25-30%.

3. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению физической формы, что в свою очередь повышает самооценку и уверенность в своих силах. Достижение личных целей в спорте, будь то участие в соревнованиях или просто улучшение своих показателей, укрепляет чувство собственного достоинства и удовлетворенности жизнью.

4. Физическая активность часто предполагает взаимодействие с другими людьми, что способствует формированию социальных связей и улучшению эмоционального состояния [4]. Занятия в группах, командные виды спорта и участие в спортивных клубах создают возможности для общения и укрепления дружеских отношений, что, в

свою очередь, помогает уменьшить чувство одиночества и социальной изоляции.

Таблица 1 – Влияние физической активности на различные аспекты психологического здоровья

№	Аспект психологического здоровья	Воздействие физической активности	Примечания
1	Уровень стресса	Снижение уровня стресса	Эндорфины и серотонин
2	Симптомы депрессии	Снижение симптомов депрессии	Упражнения могут быть эффективными как в качестве дополнительной терапии, так и в качестве основной.
3	Уверенность в себе	Повышение самооценки	Достижения в спорте и физической активности увеличивают уверенность в своих силах.
4	Когнитивные функции	Улучшение памяти и концентрации	Физическая активность способствует улучшению кровообращения в мозге.
5	Социальные связи	Расширение круга общения	Командные виды спорта укрепляют социальные связи.

Различные виды активности могут иметь разные эффекты на эмоциональное и психическое состояние. Рекомендуемые виды физической активности (табл. 2):

1. Аэробные упражнения способствуют улучшению кардиоваскулярного здоровья, повышению уровня эндорфинов и снижению уровня стрессовых гормонов.

2. Силовые тренировки способствуют улучшению общего тонуса и физической формы, что положительно влияет на ощущение собственной значимости и самооценку.

3. Йога и пилатес способствуют гармонии между телом и разумом, уменьшают уровень тревожности и стресса, улучшают гибкость и координацию.

4. Ходьба на свежем воздухе улучшает настроение, снижает уровень тревожности и усиливает чувство благополучия.

5. Командные виды спорта развивают социальные навыки, усиливает чувство принадлежности и коллективизма, способствует снижению симптомов депрессии и тревожных расстройств.

Таблица 2 – Рекомендованные виды и частота физической активности для улучшения психологического здоровья

№	Вид физической активности	Описание	Рекомендуемая длительность
1	Аэробные упражнения	Бег, плавание, велоспорт	150 минут в неделю
2	Силовые тренировки	Упражнения с весом тела или гантелями	2-3 раза в неделю
3	Йога и пилатес	Упражнения на растяжение и дыхание	1-2 раза в неделю
4	Командные виды спорта	Футбол, волейбол, баскетбол	1-2 раза в неделю
5	Прогулки на свежем воздухе	Прогулки, походы	По возможности ежедневно

Регулярная физическая активность оказывает значительное влияние на психологическое здоровье человека. Улучшение настроения, снижение уровня стресса, повышение самооценки и развитие социальных связей – все это делает физическую активность важным инструментом для поддержания психоэмоционального благополучия. Учитывая растущую распространенность психологических расстройств в современном обществе, важно пропагандировать физическую активность как эффективный способ профилактики и лечения таких состояний. Привлечение людей к спорту и активному образу жизни должно стать одной из приоритетных задач здравоохранения и общественного благосостояния.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бухалова Е.А., Покусаева Н.В. Влияние физической активности на здоровье студентов / Обзор педагогических исследований, 2022. - Т. 4, № 5. - С. 163-167.

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. — Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2023. - С. 148-150.

3. Лазарева Е.А., Иванова Н.М. Влияние занятий физической культурой на эмоциональное состояние человека / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. — Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2023. — С. 320-325.

4. Питкин В.А. Влияние физической культуры на психическое здоровье человека / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2023. — № 8 (222). — С. 260-264.

УДК 796.011.1

Гузеева В.Ю.

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

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

«Движение — это жизнь, а жизнь — это движение!» Недаром выражение древнегреческого философа Аристотеля так часто можно услышать в современной жизни. Без двигательной активности человек слабеет, мышцы теряют тонус, иммунитет падает и весь организм становится подвержен различным заболеваниям. Объем двигательной активности в жизни студента важная составляющая не только здоровья, но и как следствие успешного освоения знаний, а часто и профессиональных навыков [3].

Этой проблеме посвящено большое количество научных работ специалистов медицины, спорта, педагогики. В их числе работы специалистов физического воспитания, авторов: Копейкина Е.Н. (2010), Богоева М.Д. (2011), Румба О.Г. (2011), Кондаков В.Л. (2012, 2013), Жован Г.Ф. (2017), Крамской С.И. в соавт. (2022), Шепляков А.С. (2023).

В условиях технического вуза, где учебный процесс требует значительных умственных усилий и времени, часто обучающиеся жертвуют физической активностью в пользу успешного обучения. В то время как существует тесная связь этих двух составляющих [1].

Двигательная активность — двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие (Горелов А.А., Кондаков В.К., Румба О.Г., 2010). Профессором И.А. Аршавским было сформулировано «энергетическое правило скелетных мышц», когда результатом мышечной деятельности энергетический потенциал

организма не только не снижается, а осуществляется его рост, создается запас.

В отношении объемов двигательной активности необходимо выделить рекомендованный режим для студентов – от 8 до 12 часов в неделю мужчинам и от 6 до 10 часов женщинам (Ильинич В.И., 2005). В научных работах О.К. Грачев (2005) указывает на обязательный ежедневный объем двигательной активности студента 2,5 часа. Нормативные документы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО описывают рекомендации в недельном цикле: минимально 140 минут утренней гимнастики; 240 часов на организованные и самостоятельные занятия физической культурой, спортом; 90 минут обязательных занятий; 75-90 минут двигательной активности в течении учебного дня. В то время, как продавцы электронных приборов и приложений счета шагов рекомендуют 10 тысяч в сутки, гигиенической нормой суточной локомоции подростков (17 лет) академик А.Г. Сухарев считает 20-25 тыс. шагов для девушек и 25-30 тыс. шагов для юношей [2].

Для теоретического исследования вопросов двигательной активности студентов технического вуза нами был проведен опрос 230 студентов белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова. Результаты представлены графически (рис.1-3).



Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.

Более 70% опрошенных студентов ответили, что занимались в спортивных секциях до поступления в ВУЗ (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, гимнастика, единоборства, плавание).

После поступления в высшее учебное заведение данные изменились и только 28 % учащихся продолжили заниматься спортом на постоянной основе. Этот факт характеризуется изменением режима

дня студента, его большей занятостью в вузе по сравнению со школьником и стойким желанием быть успешными в период обучения в университете. Однако, общедоступная утренняя гимнастика, для пробуждения и бодрящего настроения на предстоящий день так же используется не всеми. Начинают свой день с утренней гимнастики только 30% участвовавших в опросе.

Из нашего анализа результатов шагомеров этих же студентов можно подчеркнуть, что минимальный суточный объем двигательной активности составил менее 5 тыс. шагов, а максимальный более 40 тыс.

Не менее важен и тот факт, что двигательная активность положительно влияет на учебный процесс. Исследования показывают, что физическая активность улучшает когнитивные функции. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению памяти, концентрации и способности к обучению. Студенты, занимающиеся спортом, чаще показывают лучшие результаты в учебе благодаря повышенному уровню энергии и мотивации. Двигательная активность в период студенчества способствует развитию навыков командной работы. Участие в спортивных секциях и командах помогает развивать коммуникационные навыки и умение работать группой [4].

Из нашего опроса выяснилось, что только около 3% респондентов принимают активное участие в общественно-культурной жизни университета.

Таким образом, для того чтобы студенты технических вузов могли поддерживать необходимый уровень физической активности, им стоит записаться на занятия в спортивные секции, посещать бассейн, использовать тренажерные залы, уличные площадки, бассейны для групповых и самостоятельных занятий. Во время учебы делать короткие перерывы для разминки, физкультурной паузы. Ежедневно использовать пешие прогулки и подъемы по лестницам без лифта. Участвовать в спортивных состязаниях, праздниках и спортивно-культурных мероприятиях. Тем более, что все это поможет не только увеличить объем двигательной активности, поддерживать физическую форму, улучшить самочувствие, настрой на учебную деятельность, но и расширит круг общения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Жданкина Е.Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе: учеб. пособие / Е.Ф. Жданкина, Л.Л. Брехова, И.М. Добрынин. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 272 с

2. Рубцова И.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие для вузов / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Е.В. Алаторцева, Я.В. Готовцева. – Воронеж, 2007. – 23 с.

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. Шепляков А.С. Регулирование двигательной активности студентов с использованием информационных технологий: диссертация ... кандидата педагогических наук: 5.8.4. / Шепляков А.С. – Белгород, 2023. – 215 с.

УДК 796.011.1

Закурдаева В.А.

Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.

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

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СТУДЕНТОВ СПО ТЕХНИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ

Современные реалии требуют от студентов достижения высоких результатов как в учебе, так и в практике. Особенно это актуально для студентов среднего профессионального образования (СПО), обучающихся в технических профессиях, где успешность зависит от высоких профессиональных навыков и физической выносливости. Одним из ключевых факторов успешной учебы и здоровья является физическая активность [3].

Нами был проведён опрос 200 студентов колледжа. Из опроса выяснилось, что до поступления в колледж регулярно занимались физической культурой и спортом 37%. В связи с поступлением, в новой образовательной среде, из-за большой учебной нагрузки и учебного приоритета это число снизилось и теперь только 26% регулярно занимаются в спортивных секциях, фитнес залах. Самостоятельно занимаются физическими упражнениями в спортивных клубах в том числе 18%. Ограничиваются систематическими занятиями физической культурой, в соответствии с принятыми учебными планами и по учебному расписанию колледжа 10%. Однако есть и такие студенты, которые не выработали привычку заниматься регулярно и находятся в постоянном поиске повода не посещать занятия, таких по результатам опроса 9%.

Физическая активность охватывает широкий спектр действий, начиная от простой ходьбы и заканчивая профессиональными тренировками. Научные исследования показывают, что регулярные физические нагрузки улучшают не только физическую форму, но и эмоциональное состояние, которое, в свою очередь, оказывает влияние на учебную мотивацию и успехи [1].

Регулярная физическая активность важна для поддержания здоровья студентов. Она способствует:

- улучшению физического состояния: Физическая активность помогает поддерживать оптимальный уровень массы тела, повышает работоспособность и уменьшает риск заболеваний;

- профилактике психических расстройств: Занятия спортом могут быть эффективным средством против тревожности и депрессии, что актуально для студентов, испытывающих стресс из-за учебной нагрузки;

- сон и восстановление: Физическая активность способствует улучшению качества сна, что является важным фактором для успешного обучения и восстановления сил после учебы [2].

Физическая активность положительно сказывается на академической успеваемости студентов по следующим причинам:

- Увеличение когнитивных функций: Исследования показывают, что физические упражнения могут улучшить внимание, память и способность к концентрации, что особенно важно в процессе обучения.

- Улучшение эмоционального состояния: Студенты, занимающиеся спортом, как правило, обладают более высокой мотивацией и меньше подвержены стрессу во время экзаменов и контрольных.

- Формирование дисциплины и организованности: Регулярные тренировки требуют планирования и самодисциплины, что также отражается на учебном процессе.

Многие учебные заведения уже осознали важность физической активности и внедряют в свои программы дополнительные физкультуры и спортивные мероприятия. В их число входят:

- спортивные клубы и секции. В рамках учебных заведений создаются клубы, где студенты могут заниматься различными видами спорта, что способствует развитию командного духа и социальной активности;

- организация спортивных событий, праздников. Проведение спортивных состязаний и фестивалей способствуют созданию здоровой конкуренции и повышению интереса к физической активности среди студентов;

- интеграция физических упражнений в учебные часы. В некоторых случаях занятия по теории могут быть дополнены физическими активностями, например, перерывами на разминку, что увеличивает продуктивность обучения [].

Чтобы максимально использовать все преимущества физической активности, студентам можно дать следующие рекомендации:

- составить расписание тренировок. Определить время для физической активности в своем графике, чтобы это стало регулярной практикой;

- выбрать подходящий вид спорта. Найти тот вид физической активности, который будет приносить удовольствие и мотивацию;

- общаться и заниматься вместе. Участие в командных спортивных мероприятиях не только помогает развивать физические навыки, но и способствует укреплению дружеских связей [4].

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что физическая активность является неотъемлемой частью жизни студентов СПО технических профессий. Она оказывает комплексное влияние как на здоровье, так и на успеваемость. Регулярное выполнение физических упражнений помогает не только поддерживать физическую форму, но и улучшать психоэмоциональное состояние, повышать концентрацию и качество учебы. В условиях современного мира, где важна не только теоретическая подготовка, но и практическое применение знаний, физическая активность является важным фактором, способствующим формированию конкурентоспособного специалиста. Вместе с тем проблема осознанного выбора приоритета высокой двигательной активности в студенческой среде СПО не наблюдается из-за желания быть успешными в учебной деятельности. Недостаток знаний не позволяет осознать взаимозависимость этих факторов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Вольсков Д.Г. Стратегии обучения и оценки // Студент и наука (гуманитарный цикл): сборник матер. Междунар. студ. научно-практич. конференции под ред. Н. Н. Макарова, Е. В. Олейник. – 2017. – С. 535–538.

2. Кабачкова А.В. Двигательная активность студенческой молодежи / А.В. Кабачкова, В. В. Фомченко, Ю.С. Фролова // Вестник Томского гос. унта. – 2018. № 392. – С. 175–178.

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. – 128с.

4. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорта» для студентов вуза: учебное пособие / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: БГТУ, 2022. – 236 с.

УДК 796.323.2

Захаров Р.С.

Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ИЗУЧЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К МИРУ БАСКЕТБОЛА

Баскетбол – это популярный вид спорта во всем мире, который привлекает миллионы зрителей и игроков разных возрастов и национальностей. Одним из аспектов его широкого распространения является интерес молодежи, особенно студентов. Игра притягивает своей динамичностью, красивыми комбинациями, эффектными бросками, филигранным мастерством баскетболистов-профессионалов. Накал матча, порой держит в напряжении болельщиков до самого окончания игры, когда последний бросок может решить исход поединка [1]. Физические кондиции игроков, настоящих атлетов-гигантов тоже притягивают взоры зрителей. Интерес к баскетболу может различаться в зависимости от региона. Например, в некоторых странах, где этот спорт особенно популярен, интерес будет выше, чем в других регионах. Так в США крупнейшая студенческая спортивная лига NCAA насчитывает 1700 команд. В данной статье мы рассмотрим основные направления изучения интереса студентов к баскетболу.

Наиболее распространенный метод изучения интереса студентов - анкетирование. Социологические опросы позволяют получить количественные данные, которые затем можно анализировать и делать выводы о спортивных предпочтениях студентов. О высоком интересе респондентов может свидетельствовать регулярный просмотр матчей, отслеживание баскетбольных событий, обсуждение их с друзьями, наличие кумиров из числа прославленных спортсменов. Проведение статистического анализа посещаемости спортивных мероприятий позволяет выявить влияние баскетбола на молодежную культуру [2].

Отношение студентов к миру баскетбола характеризуют и непосредственно сами занятия, включая уличные варианты. В настоящее время в г. Белгороде во многих дворах оборудованы спортивные площадки с баскетбольными кольцами, есть возможность самостоятельно поиграть в любимый вид спорта. Регулярно проводятся

соревнования по стрит-баскетболу. В процессе систематических занятий и участия в мероприятиях формируется привычка к ведению здорового образа жизни, что является профилактикой девиантного поведения.

Определенное значение имеют педагогические наблюдения во время занятий физической культурой в вузе. Согласно Рабочей программе на кафедре физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова, студенты изучают спортивные игры. По нашим наблюдениям студенты с удовольствием постигают и совершенствуют баскетбольную технику, особенности перемещения с мячом, броски по кольцам [3]. Элементы баскетбола включаются в учебные занятия и при использовании метода круговой тренировки. Личные беседы с небольшими группами студентов дают возможность более глубоко понять их мотивации и причины интереса к баскетболу. Эти методы помогают выявить качественную информацию, которую невозможно получить через анкетные опросы.

Особое внимание надо обращать на дозирование физической нагрузки при игровой деятельности, так как необходима хорошая функциональная подготовка. Это способствует сохранению ресурсов здоровья на длительное время. В процессе физкультурно-спортивной деятельности серьезное внимание должно уделяться воспитанию у студентов ответственного отношения к своему здоровью.

Для одних студентов занятия баскетболом – это просто развлечение и способ провести время с друзьями, для других – возможность поддерживать физическую форму и участвовать в командных соревнованиях. Часто оказывается, что интерес к баскетболу выше у мужчин, чем у женщин. Однако есть и исключения, когда среди студенток также наблюдается высокий уровень интереса, особенно если речь идет о женском баскетболе. Некоторые исследования показывают, что интерес к баскетболу возрастает с уровнем образования. Студенты старших курсов и магистратуры чаще интересуются этим видом спорта, возможно, потому что у них больше свободного времени и возможностей для наблюдения за матчами [4]. Занятия спортивными играми способствует расширению круга общения, что эффективно для социализации студентов.

В рамках спартакиады университета ежегодно проводится соревнования по баскетболу среди мужских и женских команд институтов, участвуют также и студенты Колледжа высоких технологий. Лучшие студенты играют за сборную команду в универсиаде вузов Белгородской области. В Студенческой лиге ВТБ выступает команда баскетбольного клуба «Белые львы», которая

тренируется на базе вуза. Это массовая лига, которая позволяет каждому студенту переживать настоящие ощущения борьбы и азарта, чувство сопричастности к своему вузу. Мужская баскетбольная команда БГТУ им. В.Г. Шухова - призеры первенства Ассоциации студенческого баскетбола.

В настоящее время в формировании интереса молодежи к спортивным событиям играют онлайн-платформы. Многие студенты активно используют социальные сети, где делятся своими увлечениями и мнениями. Анализируя посты, комментарии и лайки, связанные с баскетбольной тематикой, можно сделать выводы об уровне интереса среди студентов. Современные технологии позволяют отслеживать, сколько времени студенты проводят на сайтах и в приложениях, связанных с баскетболом. Это дает представление о том, какую роль играет баскетбольная тематика в жизни студентов [5].

Информационные источники, при грамотном выборе контента могут мотивировать на соблюдение здорового образа жизни. Для формирования стереотипа здоровьесберегающего поведения, повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в нашем вузе используются современные информационные технологии. Компоненты модуля, разработанной электронной образовательной системы на кафедре физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова, позволяют дистанционно обучить студентов. Освоение онлайн-курса по дисциплинам физической культуры и спорта направлено на развитие умения ориентироваться в информации, анализировать и применять на практике полученные знания [6].

Занятия спортом не только важны в плане пропаганды здорового образа жизни, но и для самореализации, формирования качеств личности. Практика показала, что выпускники БГТУ им. В.Г. Шухова, активно занимающиеся во время учебы физической культурой и спортом, в том числе и баскетболом успешно адаптируются к современным профессиональным вызовам.

Каждый из рассмотренных методов изучения интереса студентов имеет свои преимущества и недостатки, поэтому наиболее полные и точные результаты получаются при комплексном использовании нескольких подходов.

Интерес студентов к баскетбольному миру представляет собой сложное и многогранное явление, которое требует внимательного изучения с использованием различных методов. Полученные результаты могут быть полезны для разработки стратегий продвижения баскетбольных мероприятий среди молодежи с использованием социальных медиа, улучшения образовательной деятельности,

связанной со спортом, и развития спортивной инфраструктуры в университетах.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Психология спорта: монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. – М.: МГУ, 2011. – 424 с.
2. Статистические данные по посещаемости баскетбольных матчей: <https://basketball.realm.com> (дата обращения 7.10.24).
3. 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.
4. Фирсин С.А. Формирования интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом / С.А. Фирсин, Т.Ю.Маскаева. – М.: МГУПС (МИИТ), 2015. – 185 с
5. Исследование интереса молодежи к спорту: <https://www.pewresearch.org> (дата обращения 7.10.24).
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 796.058.2

Истомина А.Е.

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

ПРИМЕНЕНИЕ ЦИКЛА PDCA В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Цикл PDCA (Plan-Do-Check-Act) — это метод управления качеством, разработанный Эдвардом Демингом, который используется для постоянного улучшения процессов. Этот цикл помогает структурировать деятельность, разбивая её на четыре ключевых этапа: планирование, выполнение, проверка и корректировка. Основная цель метода — непрерывное улучшение процесса или системы через итерации [1].

Цикл PDCA может быть эффективно применён в области физической культуры и спорта для повышения эффективности тренировок и улучшения физических результатов. Этот цикл

представляет собой процесс постоянного улучшения физических качеств и тренировочного процесса.

Рассмотрим конкретный пример. Студент планирует участвовать в марафоне через четыре месяца и занять призовое место. Для достижения этого результата используем цикл PDCA.

Первый этап — планирование. Студент определяет цели и задачи.

Цели:

1. Улучшить физическую форму и повысить выносливость.
2. Успешно пробежать дистанцию 42,2 км.

Задачи:

1. Разработать индивидуальный тренировочный план на 4 месяца.
2. Четко выполнять план тренировок.

На начальном этапе проводится оценка физической подготовки студента, и фиксируются исходные данные. Затем разрабатывается детальный план подготовки к марафону, который включает определенные виды тренировок, подходящие нагрузки и график тренировок [2]. Программа тренировок на 4 месяца должна предусматривать постепенное увеличение объема пробежек и развитие выносливости. Пример плана на первый месяц представлен в таблице 1.

Таблица 1 – План тренировок на первый месяц

Неделя	1	2	3	4
День 1	Бег: 5 км, средний темп	Бег: 6 км, средний темп	Бег: 7 км, средний темп	Бег: 8 км, средний темп
День 2	Интервальный бег: 6 × 400 м, средний темп	Интервальный бег: 8 × 400 м, средний темп	Темповый бег: 5 км в соревновательном темпе	Интервальный бег: 10 × 400 м, средний темп
День 3	30 мин ходьбы или йога	30 мин ходьбы или легкий бег (3 км)	30 мин ходьбы или йога	30 мин ходьбы или легкий бег (3 км)
День 4	Бег: 7 км, средний темп	Бег: 8 км, средний темп	Бег: 10 км, средний темп	Бег: 12 км, средний темп
День 5	Кросс-тренировка: вело или плавание, 45 мин	Кросс-тренировка: вело или плавание, 45 мин	Кросс-тренировка: вело или плавание, 60 мин	Кросс-тренировка: вело или плавание, 60 мин

День 6	Бег: 10 км, медленный темп	Бег: 12 км, медленный темп	Бег: 15 км, медленный темп	Бег: 18 км, медленный темп
День 7	Отдых / растяжка	Отдых / растяжка	Отдых / растяжка	Отдых / растяжка

Этот план может быть скорректирован в зависимости от уровня физической подготовки студента и его индивидуальных особенностей.

Второй этап — выполнение. Студент должен следовать каждому пункту плана тренировок на первый месяц, выполняя все запланированные мероприятия в установленной последовательности. Важно не только придерживаться намеченного графика, но и уделять внимание качеству выполнения каждого задания.

Рекомендуется фиксировать результаты каждой тренировки, включая не только количественные показатели (например, время, дистанция, количество повторений), но и субъективные ощущения: уровень усталости, сложности выполнения, общую физическую и эмоциональную форму. Эти результаты помогут в дальнейшем анализе прогресса.

Третий этап — проверка. На этапе проверки анализируются достигнутые результаты за прошедший месяц. Оценивается, удалось ли улучшить спортивные показатели, повысить выносливость и т.д. Особое внимание уделяется самочувствию студента после тренировок: возникают ли боли или переутомления.

Прогресс рекомендуется оценивать ежемесячно, анализируя, как студент справляется с увеличением дистанций, как изменилась его выносливость и скорость, а также уровень усталости.

На четвертом этапе корректировки внедряются изменения для улучшения процесса. Если тренировки не дают желаемого результата, увеличивается или снижается интенсивность или меняется подход к плану тренировок. Возможно необходимо включить дополнительные тренировки.

Постоянное улучшение основывается на анализе полученных данных. После анализа данных студент и тренер могут скорректировать объем и интенсивность тренировок в плане на следующий месяц, чтобы улучшить результативность спортсмена [3].

Цикл PDCA следует повторять, чтобы обеспечить постоянное улучшение. После внесения изменений вы снова переходите к этапу «Планирование», что позволяет адаптироваться к изменениям в вашем прогрессе и целях. Дистанцию бега необходимо увеличивать каждый месяц на 15-20%, начиная с коротких пробежек (5-10 км) в первый месяц тренировки и постепенно доводя их до 35-40 км к концу третьего

месяца. С такой структурой целей и задач можно эффективно подготовиться к марафону за 4 месяца, обеспечив баланс между физическими нагрузками и восстановлением.

Применение цикла PDCA в тренировочном процессе позволяет вам постоянно улучшать свою физическую форму и достигать поставленных целей. Цикл PDCA может применяться как для индивидуальной работы с конкретными спортсменами, так и в командных видах спорта для оптимизации взаимодействия и повышения коллективной эффективности. Его использование помогает построить процесс тренировок на основе данных и объективных показателей, что увеличивает вероятность достижения высоких результатов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Учебно-методический комплекс по дисциплине "Управление процессами" для студентов заочной формы обучения с применением дистанционных технологий специальности 220501 – «Управление качеством» [Электронный ресурс] / сост. Е.С. Черноситова. - Электрон. текстовые дан. - Белгород: Издательство БГТУ им. В.Г. Шухова, 2013. – С.46-52.

2. Практические рекомендации преподавателям по развитию мотивации студентов к занятиям физической культурой / Р.И. Хаметова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XIV Международной научной конференции. - Белгород: Издательство БГТУ им. В.Г. Шухова, 2018. - С. 340-344.

3. Влияние информационных технологий на здоровье человека / А.С. Грачев, В.В. Кравцов, Н.В. Кириенко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Ч.1: сборник статей XV Международной научной конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова. - Белгород; Москва; Минск, 2018. - С. 57-62.

Карнов В.А.

Научный руководитель: Куриленко Л.В., д-р пед. наук, проф.

Самарский национальный исследовательский университет

имени академика С.П. Королева, г. Самара, Россия

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ НА ПРИМЕРЕ ТРЕНЕРОВ ПО БАСКЕТБОЛУ

В современной России существует тенденция занятием спортом и поддержки здорового образа жизни со стороны населения. Все большее количество россиян стараются вести спортивный образ, занимаясь различными видами спорта и привлекая своих детей к спортивным кружкам и записывая их в спортивные школы.

Особое внимание уделяется командным видам спорта. Сегодня такие виды спорта, как футбол, волейбол, хоккей весьма популярны, с чем связано наличие большого числа команд и нескольких дивизионов в каждом из этих видов спорта. Отдельно стоит отметить баскетбол, популярность которого растет большими темпами не только в России, но и в мире: начиная с Олимпиады-2020 в Токио, олимпийская программа включает в себя новую спортивную дисциплину — «Баскетбол 3х3». В то же время классический «баскетбол 5х5» не теряет своей популярности, чему свидетельствует расширение главной баскетбольной лиги страны — «Единой Лиги ВТБ» за счет новых российских команд. Растут чемпионаты и вторых, и третьих дивизионов. Возвращаясь к баскетболу 3х3, стоит отметить, что в России проводится отдельный чемпионат по этому виду спорта, в котором из года в год увеличивается не только количество команд, но и качество и масштаб этого мероприятия, включенного в календарь Министерства спорта РФ. Таким образом, растет зрелищность и коммерциализация спорта, что повышает популярность баскетбола, с чем связано желание занятия баскетболом среди людей различных возрастных групп.

Большой интерес к занятию спортом, а также популяризация спорта на фоне его коммерциализации открывает как новые возможности в развитии спортивной сферы в стране, так и актуализирует ряд проблем, часть из которых уже давно обсуждаются в научном сообществе, а другая — ставит новые вызовы и определяет задачи и цели. Среди таких актуальных проблем можно отметить подготовку тренерских кадров, педагогов и специалистов, напрямую

оказывающих влияние на физическое развитие человека и вносящих вклад в оздоровление всего общества в целом, и конкретного человека в частности. Поэтому тренеру, как специалисту по физической подготовке, как никогда ставятся повышенные требования, соответствие которым будет характеризовать его как мастера своего дела. Данные требования определяются комплексом характеристик, которыми тренер должен обладать, среди которых стоит отметить педагогическое мастерство и профессиональные компетенции.

На современном этапе профессиональная подготовка тренеров, претерпевшая ряд значительных изменений за последние десятилетия, заключается в получении высшего образования в университете, а также в постоянном повышении квалификации. Современный тренер по баскетболу как педагог, является многосторонней личностью, так как должен выполнять одновременно несколько профессиональных функций — организаторскую, психологическую, коммуникативную и др., что выражается в компонентах его педагогического мастерства [1]. «Система подготовки тренеров по баскетболу в условиях вуза должна быть направлена на развитие у них методических навыков, личностных, психологических и других качеств, формирующих личность педагога-тренера. [2, с. 93]. После получения высшего образования тренер по баскетболу должен совершенствовать свое педагогическое мастерство и приобретать новые навыки и знания: в части 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», отмечается необходимость не реже, чем раз в три года проходить повышение квалификации. Такая система получения и совершенствования своей тренерской специальности формирует профессионализм и нужные компетенции у тренеров. В то же время существует ряд проблем, которые являются препятствием при подготовке тренерских кадров в баскетболе.

В педагогической науке проблеме подготовки тренеров по баскетболу посвящены многие работы: например, в работе Горовенко Е.С., Семенова С.А., Тагировой Н.П. И Галлямовой О.Н. проанализированы показатели готовности к тренерской деятельности студенческих тренеров сборных команд вузов [2]; исследуя структуру и содержание курсов, ученые Т.В. Левченкова и В.С. Новицкий отмечают необходимость увеличения практических занятий детских тренеров по баскетболу в процессе повышения квалификации [3]; В.А. Таймазов с коллегами определили особенности обучения тренеров по баскетболу [4] и др. Таким образом, отечественная наука имеет большой опыт в исследованиях профессиональной подготовки тренеров по баскетболу.

Вместе с тем исследования в области подготовки не только тренеров, но и педагогов и наставников, свидетельствуют о наличии проблем, с которыми процесс профессиональной подготовки сталкивается в последнее время [5]. На примере профессиональной подготовки, получения высшего образования в университет тренерами по баскетболу можно обозначить две группы проблем, которые также характерны и для курсов повышения квалификации, — объективные проблемы и субъективные.

Объективные проблемы, в первую очередь, связаны с трудностями, возникающими непосредственно в процессе обучения: как правило, тренера вынуждены совмещать свою тренерскую деятельность с обучением в университете. Совмещение двух процессов, профессионального и образовательного, снижают качество как тренерской деятельности, так и обучения в вузе. Среди других объективных проблем, можно отметить географический фактор, который может быть связан с удаленностью высшего учебного заведения от места проживания молодого тренера (например, сельская местность или районы с трудной доступностью). Стоит заметить, что на сегодняшний день данная проблема решается с помощью гибридного образования: все большее число университетов переходят на форму гибридного обучения, в процессе которой занятия могут проходить как офлайн, так и онлайн, но данная тенденция только входит в систему образования, с чем связаны определенные трудности.

Среди других объективных проблем стоит отметить отсутствие образовательных программ по подготовке профессионального тренера по баскетболу. Особенности профессионального тренера по баскетболу основываются на организаторских способностях и профессиональном опыте тренера. В то же время тренер по баскетболу в спортивной школе или другом учреждении является, в первую очередь, педагогом, и выполняет обучающие и воспитательные функции, присущие наставнику и преподавателю. Перед тренером спортивной школы стоит задача воспитать и обучить игроков, которые в будущем будут способны реализовываться как профессиональные игроки, так и конкурировать с игроками высоко уровня. Тренер же профессионального баскетбольного клуба должен уметь в наиболее кратчайшие сроки добиваться результатов с подбором игроков-профессионалов, имеющих высокий уровень технического мастерства и физических способностей. Нельзя исключать и повышенный уровень коммуникативных навыков и знания английского языка, так как профессиональные клубы высших дивизионов, как правило, включают в себя игроков разных стран.

К субъективным проблемам можно отнести отсутствие дисциплины в процессе обучения, пренебрежение у начинающих тренеров получения высшего педагогического образования, что происходит на фоне богатого игрового опыта у тренеров, закончивших игровую карьеру и только начинающих тренерскую. Главной субъективной проблемой профессиональной подготовки тренеров по баскетболу является пониженная мотивация учиться. Получение высшего образования является актуальным для работы в спортивных школах, в то же время существует большое количество частных клубов и учреждений, в том числе и профессиональных, в которых тренерский опыт, несомненно, важная составляющая мастерства тренера, преобладает над наличием высшего образования при профессиональном отборе на должность. Поэтому отсутствие высшего педагогического образования и невозможность повышать свое мастерство в процессе повышения квалификации ставит под вопрос профессионализм и педагогическое мастерство тренера. Стоит заметить, что среди обучающихся, будущих тренеров по баскетболу, есть большое количество действующих игроков, которые проходят обучение с перспективой на будущее, с чем также может быть связана пониженная мотивация к получению образования.

Таким образом, в современной России существует запрос на высококвалифицированных тренеров, способных выполнять свою творческую деятельность на высоком уровне. Существующие требования затрагивают профессиональную подготовку тренеров такого набирающего популярность игрового вида спорта, как баскетбол, что актуализирует проблемы их профессиональной подготовки. Анализ актуальных проблем в профессиональной подготовке тренеров по баскетболу показал, что можно выделить две группы проблем — объективных и субъективных, в которые входят как проблемы материального характера, так и проблемы, связанные с восприятием, обучающимся тренерами процесса обучения.

Результаты исследования показывают, что выявленные проблемы открывают большое поле для поиска решений, с чем может быть связан дальнейший интерес к вопросу о профессиональной подготовке тренеров.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Карпов В.А., Куриленко Л.В. Педагогическое мастерство тренера по баскетболу в работе со студенческими командами // Образование и воспитание дошкольников, школьников, молодежи:

теория и практика. — 2023. — №2. — С. 101-106 URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 28.05.2024)

2. Горovenko E.C., Семенов С.А., Тагирова Н.П., Галлямова О.Н. Показатели готовности тренеров студенческих команд по баскетболу к тренерской деятельности // Ученые записки университета Лесгафта. — 2020. — №2 (180). — С. 92-95 URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 28.05.2024).

3. Левченкова Т.В., Новицкий В.С. Структура и содержание курсов повышения квалификации детских тренеров по видам спорта (на примере баскетбола) // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. — 2015. — №3 (87). — с. 154-158 URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 28.05.2024).

4. Таймазов В.А., Бакулев С.Е., Елевич С.Н., Лосин Б.Е., Яхонтов Е.Р. Особенности обучения слушателей в высшей школе тренеров по баскетболу университета лесгафта // Ученые записки университета Лесгафта. — 2017. — №5 (147). — С.154-156 URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 28.05.2024).

5. Еприкян Д.О. Проблемы подготовки педагогов профессионального образования // Современная высшая школа: инновационный аспект. — 2018. — №2 (40). — С. 28-33 URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 29.05.2024).

УДК 796

Кошманова М.И.

Научный руководитель: Шевченко Е.П., преп.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород, Россия

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Подвижные игры занимают важное место в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений. Они не только способствуют физическому развитию, но и создают благоприятные условия для формирования командного духа, повышения эмоционального фона и поддержания мотивации к занятиям спортом.

Подвижные игры играют ключевую роль в физическом воспитании молодежи. Они не только способствуют развитию физических навыков, таких как координация. Скорость и выносливость, но и помогают формировать социальные навыки, такие как командная работа, лидерство и общение.

Включение подвижных игр в учебный процесс для студентов первых двух лет обучения помогает создать позитивную атмосферу, способствует снятию стресса и увеличивает мотивацию к занятиям физической культурой. Такие игры могут служить не только средством для улучшения физического состояния студентов, но и платформой для формирования их активной жизненной позиции, что особенно важно в юном возрасте.

Кроме того, подвижные игры могут быть адаптированы к различным уровням физической подготовки, что позволяет вовлечь в активные занятия всех студентов, независимо от их начального уровня подготовки. Это способствует созданию инклюзивной среды, где каждый может чувствовать себя частью команды и достигать успехов.

Подвижные игры можно эффективно интегрировать в различные части занятия:

Подготовительная часть – использование эстафет и игр с элементами прыжков в качестве разминки.

Основная часть – развитие и совершенствование отдельных двигательных действий через игры, которые также помогают в формировании физических качеств.

Заключительная часть – игры с низкой подвижностью, которые способствуют физиологическому и психологическому восстановлению организма, например, игры на внимание и координацию.

Новизна подвижных игр

1. Комплексность воздействия - игры способствуют физическому, умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию одновременно.

2. Развитие физических качеств - играя, студенты выполняют многообразные движения, что приводит к повышению выносливости.

3. Развитие самостоятельности и творческого мышления - меняющиеся условия игры требуют от участников активного поиска новых решений.

4. Расширение представлений об окружающем мире - выполнение различных ролей позволяет студентам применять знания о природе и технике.

Классификация подвижных игр

Подвижные игры можно классифицировать по различным критериям:

По принципу организации:

1. Одиночные

2. Командные

По возрастному принципу:

1. Игры для младшего, среднего и старшего возраста

По видам движений:

1. Игры с бегом, прыжками, равновесием, метанием и лазаньем

По двигательным способностям:

1. Игры, развивающие скоростно-силовые способности, быстроту, выносливость и ловкость

По степени интенсивности движений:

1. Игры большой, средней и малой подвижности

По содержанию:

1. Игры с правилами (сюжетные и бессюжетные)

2. Элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон и др.)

3. Влияние на здоровье

Подвижные игры также можно разделить на группы в зависимости от их влияния на здоровье:

По уровню двигательной активности:

1. Игры большой подвижности – все или большинство участников активно задействованы в высокоинтенсивных движениях.

2. Игры средней подвижности – игры, в которых группы игроков выполняют активные действия, но без бега и прыжков.

3. Малоподвижные игры – активные действия выполняют 1-2 игрока или все участники выполняют спокойные движения.

По двигательному содержанию:

1. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, бегом, прыжками, мячом, метанием и лазанием.

По физическим качествам:

1. Игры для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости.

Также следует учитывать подвижные игры для людей с различными заболеваниями, такими как плоскостопие, заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и нервной системы, чтобы обеспечить их физическую активность и улучшить качество жизни.

Группы игр для людей с различными заболеваниями:

- Подвижные игры, которые полезны для сердечно-сосудистой системы:

- «Прятки», Цель игры: укрепление сердца и повышение его выносливости.

- «Пятнашки», Цель игры: повышение выносливости сердечно-сосудистой системы.

- «Успей поймать», Цель игры: развитие ловкости, выносливости и быстроты реакции.

Подвижных игры, которые могут помочь развить нервную систему:

- «Четыре стихии», Цель игры: развитие произвольного поведения и организации.

- «Зайчик в огороде», Цель игры: развитие спортивных данных детей.

- «Дерево, куст, ручей, тропинка», Цель игры: развитие внимания студентов.

Подвижных игры, которые полезны для опорно-двигательного аппарата:

- «Волк и поросята», Цель игры: формировать устойчивый навык правильной осанки с помощью стены без плинтуса.

- «Цветочек», Цель игры: научиться правильно распределять нагрузку на весь опорно-двигательный аппарат и фиксировать позу.

- «Голова — ноги», Цель игры: формировать навыки правильной осанки, развивать силовые качества и укреплять мышцы брюшной полости.

Подвижных игр, которые помогают развить дыхательную систему:

- «Воздушный волейбол», Цель игры: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц и стимуляция мелкой моторики рук студента.

- «Солнышко и дождик», Цель игры: развитие речевого дыхания.

- «Весёлые пузырьки», Цель игры: закрепление плавного сильного направленного выдоха, умения чередовать короткий и длительный выдох, активизация мышц губ.

Подвижные игры, направленные на развитие сенсорной системы:

- «Убираем мячи», Цель игры: закрепить знания детей о цвете, величине, геометрических фигурах и упражнить в ориентировке в пространстве.

- «Загадочная фигура», Цель игры: развитие коммуникативных навыков, тактильного восприятия, воображения и формирования сенсорных эталонов формы.

В результате проведенного анализа подвижных игр в образовательном процессе вузов можно сделать несколько ключевых выводов о их важности и многообразии пользы, которую они приносят студентам.

1. Оздоровительное значение: Подвижные игры оказывают положительное влияние на физическое развитие студентов, способствуя укреплению костно-связочного аппарата и мышечной

системы. Они служат отличным способом активного отдыха, особенно после длительных периодов умственной активности, что помогает предотвратить утомление и поддерживать высокий уровень работоспособности.

2. Образовательное значение: В процессе участия в подвижных играх студенты имеют возможность развивать и совершенствовать свои двигательные навыки, а также приобретать умения анализа и обобщения. Выполняя различные роли (судьи, организаторы и т.д.), они развивают не только физические, но и интеллектуальные способности, что способствует формированию многогранной личности.

3. Воспитательное значение: Подвижные игры способствуют формированию таких важных качеств, как коллективизм, активность, инициатива и настойчивость. Эти навыки, безусловно, полезны не только в учебной среде, но и в будущей профессиональной деятельности, где взаимодействие и сотрудничество с другими людьми играют ключевую роль.

Таким образом, активное внедрение подвижных игр в образовательный процесс вузов является эффективным инструментом для достижения учебно-воспитательных целей, способствует всестороннему развитию студентов и их подготовке к жизненным вызовам.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Руководство и организация проведения занятий по физической подготовке и спорту для студентов военных кафедр вузов [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. В. Куршев. - Казань : КНИТУ, 2019. Режим доступа: <http://www.medcollelib.ru>

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8.

3. Физическая культура: учеб. для студ. учреждений СПО / М. М. Борисова, З. Б. Губжиков. – М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2024. — 320 с. ISBN 978-5-0054-0960-7

4. Теория и методика игры : учебник и практикум для вузов / О. А. Степанова, М. Э. Вайнер, Н. Я. Чутко ; под редакцией Г. Ф. Кумариной, О. А. Степановой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 265 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06397-4.

Крухмалёва Е.В.

Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ И УСПЕШНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Регулярные занятия студентов физическими нагрузками значительно влияют на улучшение их познавательных способностей, что в свою очередь, положительно влияет на учебные результаты. Физическая активность помогает бороться со стрессом, поддерживать оптимальную физическую форму, повышать иммунитет и укреплять здоровье. Студенты, которые часто занимаются спортом, настроены позитивно, уверены в себе и способны преодолевать любые трудности.

Интеграция физической активности в повседневную жизнь студентов может значительно улучшить их учебные достижения, восстановить эмоциональное равновесие, повысить концентрацию внимания и общее качество жизни. Спорт также развивает важные социальные навыки. Работа в команде, умение поддерживать коллег и добиваться общих целей способствуют развитию лидерских качеств. [1].

Физическая активность не только улучшает физическое состояние студентов, но и помогает становлению их личности [2]. Есть несколько способов, как этого можно достичь:

1) Регулярные тренировки. В отличие от эпизодических или несистемных физических нагрузок, регулярные занятия запускают более стойкие адаптивные перестройки в организме. Они ведут к позитивным изменениям в кровоснабжении мозга, гормональном статусе. Это, в свою очередь, обеспечивает стабильное поддержание высокой успеваемости и продуктивности, повышение самооценки.

2) Оздоровительные практики. Дыхательная гимнастика подходит для снижения стресса, улучшения психического состояния, а йога, пилатес и медитации – для повышения самосознания. Включение оздоровительных практик в режим физической активности позволяет нивелировать негативные последствия высоких физических нагрузок, обеспечивая полноценное восстановление.

3) Групповая активность. Данный вид физической активности способствует развитию коммуникационных навыков, сотрудничеств

эффективного взаимодействия. Групповые формы физической культуры вовлекают студентов в активную социальную жизнь, расширяют круг общения. Это способствует преодолению замкнутости, застенчивости. Соревновательный дух и взаимная поддержка стимулируют активность. [3].

4) Соблюдение правил поведения. Строгое следование правилам позволяет предотвратить несчастные случаи во время занятий. Это снижает риски для здоровья и жизни студентов. Выполнение установленных норм и требований воспитывает у студентов организованность, ответственность, умение подчиняться правилам. Также соблюдение правил безопасности и техники выполнения упражнений способствует достижению максимального результата от физических нагрузок, исключает ошибки и нерациональные действия.

5) Ведение дневника самонаблюдений. Данный метод является важным инструментом, позволяющим студентам осознанно управлять своим физическим развитием. [4]. Дневник позволяет фиксировать и анализировать изменения в физическом состоянии, уровне подготовленности. Это дает возможность объективно оценивать результаты. Записи в дневнике помогают четко формулировать цели, разрабатывать поэтапные планы их достижения, отслеживать прогресс. Это развивает навыки реализации поставленных задач.

6) Консультации с тренером. Консультации с компетентным тренером или специалистом по физической культуре являются неотъемлемым элементом, повышающим эффективность и безопасность. Тренер может помочь студентам в развитии волевых качеств, управлении эмоциями, преодолении стресса, что важно для спортивной деятельности.

Стоит отметить важность баланса, когда речь идет об включении физической активности в повседневную жизнь. Вследствие длительной физической и эмоциональной нагрузки могут возникнуть различные виды перенапряжений, что снижает эффективность и безопасность занятий [5]. Основными видами перенапряжений, возникающих при физической активности, являются:

1) Мышечное перенапряжение. Данный вид перенапряжения характеризуется болезненностью, снижением силы и выносливости мышц, которые подвергались чрезмерным нагрузкам. Причины: резкое увеличение объема или интенсивности тренировок, несоблюдение принципов постепенности и цикличности нагрузок.

2) Перенапряжение опорно-двигательного аппарата. Проявляется в виде болей и микротравм в суставах, сухожилиях, связках. Причины: длительные, повторяющиеся нагрузки на одни и те же группы мышц и

суставов, недостаточная разминка, нарушение техники выполнения упражнений.

3) Функциональное перенапряжение систем организма. Характеризуется нарушениями работы сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и других систем. Причины: несоответствие между уровнем физической подготовленности и интенсивностью нагрузок, игнорирование периодов восстановления.

Общими симптомами перенапряжений являются: слабость, усталость, апатия, снижение работоспособности, локальные боли, дискомфорт, воспаления в мышцах, суставах, сухожилиях, повышенная возбудимость, нервозность, ухудшение сна. Специфические же симптомы зависят от вида перенапряжения: при мышечном перенапряжении – боли, слабая подвижность, отечность мышц; при перенапряжении опорно-двигательного аппарата – нарушение функций суставов; при функциональном перенапряжении – учащенное сердцебиение, одышка, головокружение, нарушение терморегуляции. [5].

Существуют меры профилактики перенапряжений:

1) Рациональное дозирование физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

2) Соблюдение принципов постепенности, цикличности и волнообразности тренировочного процесса.

3) Обеспечение достаточных периодов отдыха и восстановления между занятиями.

4) Контроль функционального состояния организма с помощью врачебно-педагогического наблюдения.

5) Совершенствование техники выполнения физических упражнений.

6) Применение комплекса восстановительных мероприятий: массаж, физиотерапия, специальные упражнения.

Чрезмерные занятия спортом могут привести к травмам, эмоциональному выгоранию, хронической усталости, бессоннице, депрессии, что негативно сказывается на концентрации внимания, памяти и скорости мышления. Обязательно между учебой и физическими нагрузками должна быть гармония. Стоит отметить, что студенты, занимающиеся физической активностью, имеют преимущество в учебе, благодаря улучшенным когнитивным функциям, лучшей организованности и дисциплине. [6]. Оптимальное распределение времени в этих двух областях позволит студентам в полной мере наслаждаться жизнью.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Груздева Н.А. Физкультурное движение в России – наиболее массовое проявление двигательной активности / Н.А. Груздева // 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. 215-219.

2. Игнатьева М.Г., Пашкова Н.Н. Влияние занятий по физической культуре на социализацию и здоровье студента // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сборник материалов XXX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. – Ростов-на-Дону : Изд-во Ростовский государственный экономический университет, 2019. – С. 188-192.

3. Крамской С.И. Физическая культура и спорт, как один из аспектов в подготовке специалистов технического вуза / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, И.А. Амельченко, В.В. Кудряшов, Г.В. Мусиков — С. 210 — 214.

4. Шуляченко Н.П., Морозова О.С., Петров А.Н. М. Методические рекомендации по самоконтролю для студентов по физической культуре // Общие вопросы физической культуры и спорта : учебное-методическое пособие. – Санкт-Петербург : Изд-во «Наукоемкие технологии», 2018. – 58с.

5. Пешкова Н.В. Проблема перенапряжения в физической культуре и спорте // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2018. - № 4. - С. 60-63.

6. Крамской С.И., Бондарь Е.А., Тулинова Н.А. Мотивация студентов к самостоятельным занятиям оздоровительной физической культурой //Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. ст. XVI Междунар. науч. конф. Ч. 1. Белгород : Изд-во БГТУ, 2020. С. 140–146.

Крылов Д.В.

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

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Здоровье в жизни каждого человека играет важную роль, поскольку от состояния здоровья зависит то, насколько эффективно человек будет выполнять свои обязанности по учебе, работе, дому, какая реакция организма на различные виды перегрузок, в том числе переутомления.

Однако далеко не все студенты занимаются спортом, тем самым пренебрегают своим здоровьем.

В высших учебных заведениях существует предмет «Физическая культура» который является обязательным для всех студентов. Написано не мало книг и статей касаясь пользы занятий физической культуры для всех людей, начиная от школьников заканчивая пенсионерами.

На примере пользы занятий физической культуры предлагаю рассмотреть Белгородский Государственный Технологический Университет Им. В.Г. Шухова.

В нашем университете занятия по физической культуре организованы на основе нескольких факторов:

- 1) Состояние здоровья обучающегося;
- 2) Наличие специальных групп;
- 3) В зависимости от уровня физической подготовки студента.

Как показывает практика, те студенты, которые занимаются физкультурой, более коммуникабельные, а также имеют лидерские качества.

В процессе обучения у студентов повышается уровень здоровья, и вместе с этим вырабатывается выносливость, стабилизируется распорядок дня, повышается стрессоустойчивость и уверенность.

Несомненно, от занятий физической культуры одни плюсы, помимо физического здоровья повышается и психологическое здоровье студента, что является хорошим дополнением в будущем.

Что касается занятий, они распределены по следующим группам.

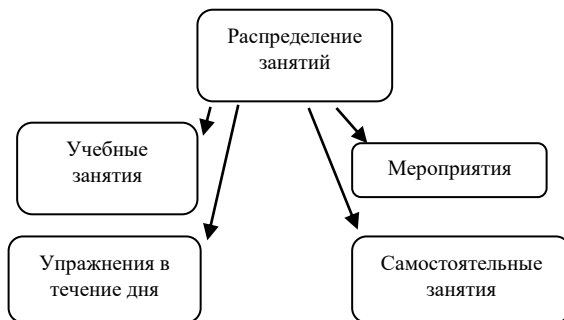


Рис. 1 – Распределения занятий

Обращаясь к схеме 1, видно следующие виды занятий:

1) Учебные занятия.

Данный вид занятий составляет основную часть физического воспитания студентов в образовательном заведении.

2) Упражнения в течении дня.

Данные упражнения отлично дополняют учебные занятия и способствуют укрепления здоровья студента.

3) Мероприятия

Мероприятия предусматривают разные спартакиады, задача которых привлечь студентов к занятиям спорта.

4) Самостоятельные занятия служат в первую очередь дополнительными нагрузками для студентов. Благодаря данным нагрузкам идет закрепление и усвоение пройденных упражнений на учебных занятиях.

Для того, чтобы уметь правильно организовывать вышеперечисленные спортивные активности преподавателю необходимо понимать материал и уметь показать на практике выполнения упражнения, помимо этого преподаватель обязан знать технику безопасности и своевременно доводить ее до студентов.

На основе знаний преподавателей, а также хорошей материальной части, БГТУ им Шухова систематически проводит спартакиады по всем видам активностям, начиная от бега, лыж, гиревого спорта, борьбы заканчивая катанием на коньках и плаванием.

Под конец хочется отметить, что занятия по физической культуре необходимы для становления личности, поскольку занятия спортом повышают работоспособность человека, помогают ему достигать определенных целей и вершин, помимо этого позволяет четко и грамотно планировать свой день.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Власова, Е.А. Влияние физической культуры на здоровье студентов. – СПб.: СПбГУ, 2018.
2. Лебедев, А.В. Физическая культура в вузе: теория и практика. – М.: Аспект Press, 2016.
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.
4. Юрьева, М.Г. Роль физической культуры в формировании личности студента. – Барнаул: АГУ, 2020.

УДК 796.038

Кузубова С.С.

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

ПОЛИТИКА И СПОРТ НЕСОВМЕСТИМЫ

Спорт и политика — две области человеческой деятельности, которые часто пересекаются, но в то же время имеют принципиально разные цели и миссии. Спорт, как правило, ассоциируется с физической активностью, командным духом, честной конкуренцией и единством, в то время как политика связана с властью, управлением, конфликтами и идеологиями. Однако на протяжении всей истории человечества мы наблюдаем множество примеров, когда политика вмешивалась в спорт, превращая его в арену для политических заявлений и конфликтов. В этой статье мы проанализируем, почему политика и спорт, по сути, несовместимы, и какие последствия этого вмешательства могут быть для обеих сфер.

Чтобы понять современное взаимодействие между спортом и политикой, полезно обратиться к истокам олимпийских игр в Древней Греции. Древние Олимпийские игры, основанные в 776 году до нашей эры, были организованы как праздник мира, где враждующие города-государства временно прекращали боевые действия и собирались для участия в спортивных соревнованиях. Однако даже тогда политические амбиции и конфликты проявлялись через спорт, когда победы атлетов использовались для укрепления статуса и влияния городов-государств [1].

С течением времени, особенно после возрождения Олимпийских игр в 1896 году, спорт начал всё больше пересекаться с политикой. Примеры включают бойкот Олимпийских игр 1980 года в Москве, организованный Западными странами, и бойкот Олимпийских игр 1984 года в Лос-Анджелесе, который был организован Советским Союзом и его союзниками. Эти события продемонстрировали, как спорт может быть использован как инструмент политического давления и протеста, что подчеркивает несовместимость этих двух сфер [5].

Спортсмены, обладая статусом публичных фигур, часто становятся объектами политических манипуляций. Их достижения на спортивных аренах могут быть использованы для продвижения определенных политических программ и идеологий. Поднятые вверх кулаки афроамериканских спортсменов Томми Смарта и Джона Карлоса на Олимпийских играх в Мехико в 1968 году стали примером политизации спорта. Этот жест означал их непримиримый протест с расовым неравенством. Он вызвал огромный общественный резонанс и стал символом борьбы за права человека, однако он также привел к их дисквалификации и негативной реакции со стороны спортивных властей и общества в целом. Такой случай иллюстрирует, как спортивные действия могут пересекаться с социальными и политическими вопросами, вызывая как поддержку, так и осуждение. [2].

Политические движения активно используют спорт как платформу для продвижения своих идей. Например, движение BlackLivesMatter получило широкую поддержку от известных спортсменов, таких как Леброн Джеймс и Колин Каперник, которые рискуют своими карьерными перспективами и репутацией, чтобы выразить протест против расовой несправедливости и полицейского насилия. Это поднимает важные вопросы о том, как политические взгляды спортсменов влияют на общественное мнение и как это отражается на их отношениях с фанатами. На фоне таких протестов возникает разделение общественного мнения: одни поддерживают действия спортсменов, другие же осуждают их за вмешательство в политику, что создаёт напряженность между различными группами поклонников.

Спорт часто используется для создания и укрепления национальной идентичности. Чаще всего для этого выбирают Чемпионаты мира по футболу или Олимпийские игры. Как пример, можно вспомнить 2014 год и яркое выступление сборной Германии на чемпионате мира по футболу. Сплоченная игра команды стала символом национальной гордости для страны, пережившей все тяготы жизни после окончания Второй мировой войны. Однако такая поляризация

приводит к тому, что спорт порой воспринимается как поле битвы для политических идей, а не как площадка для честной конкуренции. Это создает риск того, что спортивные события начинают терять свою изначальную цель и становятся поводом для политических разногласий.

Спорт также может выступать в роли инструмента дипломатии. Примером служит "пинг-понговая дипломатия" между США и Китаем в 1970-х годах, когда спортивные события помогли улучшить международные отношения между двумя странами. Однако такой подход вызывает вопросы о честности и справедливости использования спорта в политических целях. Вопросы о манипуляциях и использовании спорта для достижения политических целей ставят под сомнение искренность спортивных мероприятий и их влияние на международные отношения.

Когда политика вмешивается в спорт, это часто приводит к конфликтам и разделению как среди спортсменов, так и среди болельщиков. Спортивные события, которые традиционно воспринимались как объединяющие, начинают восприниматься как арена для политических споров. Это может привести к утрате смысла спортивных соревнований, которые вместо того, чтобы быть праздником единства и соперничества, становятся источником напряженности и разногласий. [3].

Политическое вмешательство может также привести к угнетению спортсменов, выступающих против существующего порядка. Многие атлеты сталкиваются с угрозами, давлением и даже насилием из-за своих политических убеждений, что создает атмосферу страха и подавленности. Это негативно сказывается на их производительности и общем состоянии здоровья, так как спортсмены вынуждены балансировать между своими убеждениями и карьерными рисками.

Когда спортивные организации становятся инструментами политической агитации, это подрывает доверие к ним. Болельщики и зрители начинают сомневаться в честности и справедливости спортивных соревнований. Скандалы, такие как случаи допинга в легкой атлетике и коррупционные схемы в FIFA, подрывают авторитет спортивных организаций и ставят под сомнение их независимость от политических влияний. Это приводит к общему разочарованию в спортивной системе и ставит под угрозу саму сущность спорта как честного соревнования.

В заключение, хотя спорт и политика исторически пересекаются, они имеют разные цели и функции, что делает их несовместимыми. Спорт должен оставаться ареной для честной конкуренции, единства и физической активности, в то время как политика связана с конфликтами

и идеологиями. Вмешательство политики в спорт приводит к разделению, конфликтам и угнетению спортсменов, а также к утрате доверия к спортивным организациям. Спорт и политика — это два мира, которые не должны смешиваться, чтобы сохранить дух честной игры и уважения к спортсменам.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Выступление президента МОК перед спортивными администраторами из развивающихся стран // Информационный вестник ВНИИФК. - 1979. - №№ 3-4.
2. Мизес фон Л. Бюрократия. Запланированный хаос. Антикапиталистическая ментальность / пер. с англ. Людвиг фон Мизес [Предисл. Р. Левита] - М.: Дело, 1993.
3. Осинина Д.Д., Урожек Е.А. Спорт и политика в современном мире // Научные записки молодых исследователей. - 2016. - №2.
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. Федоровская М.Ю. — Взаимодействие спорта и политики: история и современность // Социодинамика. - 2019. - № 5.

УДК 796.011.01

Лабузов И.В.

Научный руководитель: Иванов М.В., ст. преп.

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

ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Наука не стоит на месте, все развивается, улучшается, разрабатывается, упрощая жизнь человеку, что неизбежно приводит к тому, что человек становится мало подвижным и ленивым. Как бы не хотелось признаться в этом, но большинство физических нагрузок, которые мы получали ежедневно, сводятся к минимуму. Большинство бытовых приборов можно управлять с помощью телефона, а также транспорт для передвижения и лифт, робот уборщик, посудомоечная, стиральная машины и т.д. — все технические достижения и изобретения позволяют человеку экономить не только время, но и уменьшают общий объем двигательной активности.

Самый доступный способ компенсации и увеличения двигательной активности человека, правильное начало дня – это утренняя зарядка, на которую в настоящее время у большинства не хватает мотивации и самодисциплины. На рис.1 показаны положительные стороны утренней зарядки [1].



Рис 1 – Польза утренней зарядки

Мы все через это проходили - нажимали кнопку повтора сигнала будильника несколько раз, просыпались вялыми и полагались на первую чашку кофе, чтобы почувствовать себя живыми. Это знакомый сценарий для многих людей, но представьте себе мир, в котором вы просыпаетесь энергичными, отдохнувшими и готовыми насладиться днем без необходимости в кофеине как в качестве опоры.

Проснувшись утром, человеку нужно взбодриться, завести организм в этом нам поможет утренняя гимнастика. Утренняя физкультура должна происходить не второпях, спокойно, нужно наслаждаться зарядкой и возможностью уделить себе время, оставив все проблемы и заботы. Если повторять ее каждый день, это приведет к улучшению здоровья, сердечно-сосудистой системы, иммунитета, а также повысится выносливость, улучшится обмен веществ. Человек, регулярно делающий зарядку – реже болеет, имеет хорошее настроение и физическую активность, энергия не снижается к концу дня [3].

Для поддержания организма в тонусе достаточно утренней зарядки в течение десяти минут, состоящей из несложных упражнений, которые может делать как ребенок, так и пожилой человек.

Наиболее подходящие упражнения для утренней гимнастики [2]:

- Упражнения на потягивание.
- Различные виды ходьбы.
- Общеразвивающие упражнения.
- Упражнения на растягивание.
- Танцевальные движения.

- Бег трусцой и легкие прыжки.
- Дыхательные упражнения.

Был проведен опрос среди 20 знакомых людей разного возраста, «Знаете ли вы, что утренняя зарядка полезна?». Ответы проведенного опроса представлены на рис. 2.



Рис. 2 – Статистика опроса в процентах

Да, ответили люди, которые ежедневно уделяют время утренней физкультуре. Они считают, что сделав зарядку утром – ты получаешь заряд энергии и бодрости на весь день, так как помог организму проснуться, запустил механизм активности.

Нет, ответили люди, которые считают, что полезной может быть не только утренняя зарядка, но и физическая нагрузка в течение дня и даже в вечернее время.

Не знаю, ответили люди, которые считают, что утренний заряд энергии можно получить, выпив чашечку кофе.

Таким образом можно высказать мнение о том, что, не смотря на значимое место утренней зарядки в системе физического воспитания, обязательное школьное и вузовское обучение основам знаний о здоровом образе жизни, принципам утренней гимнастики и построению комплексов для самостоятельных занятий не все принимают эти знания для применения в своей повседневной жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И. Стратегия развития физической культуры и спорта в России: практический анализ / С.И. Крамской, В.В. Кудряшов // Совершенствование системы физического воспитания в вузе: сб.

материалов науч. -практ. конф. МГСУ Москва, 2012. Вып.5. – С. 244–248.

2. Солодовников Д.С. Утренняя зарядка / Д.С. Солодовников // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2014. – № 30. – С. 112–114.

3. 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: Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.

УДК 796.011.1

Левшин Д.Э.

Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.

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

СРАВНЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Получение высшего образования включает в себя не только приобретение необходимых профессиональных знаний, но и развитие ряда ключевых умений и навыков. Обучения в университете это очень трудоемкий и энергозатратный процесс. Постоянно находясь в стрессовых условиях, студенты учатся активно мыслить, самостоятельно искать и анализировать информацию, принимать обоснованные решения и делать логические выводы. Помимо этого, они совершенствуют свои коммуникативные навыки, развивают лидерские качества, учатся эффективно организовывать своё время и задачи, а также приобретают привычку к постоянному самообразованию. Эти компетенции играют важную роль в дальнейшей профессиональной карьере и личностном развитии каждого студента.

Студенты - это социальная группа с большим потенциалом для построения нашего будущего. Поэтому в образовательном процессе одной из важных задач является обучение и развитие учащихся как личности. В связи с этим университет предоставляет студентам возможность участвовать в общественной деятельности, связанной с карьерным ростом и развитием научных исследований.

Вместе с этим актуальность физического воспитания теряет свою значимость. Это негативно сказывается на самочувствии и умственной деятельности студентов, ежедневно занятых учебным процессом,

работой и другими повседневными делами. Поначалу, этому можно не придавать большого значения, однако бездействие в отношении данной проблемы может отрицательно отразиться на молодом поколении. Отсюда следует, что студентам необходимо уже на ранних этапах давать понимание о пользе и значимости физической культуры и спорта для их здоровья.

Основная часть. Физическая культура и спорт благоприятно действуют на все системы организма: продлевает работу опорно-двигательного аппарата, укрепляет сердечную мышцу, способствует хорошей работоспособности и ускоряет процессы обмена веществ в организме. Современный жизненный темп задаёт соответствующий уровень физической подготовки.

Для успешного будущего современный студент должен обладать навыками самостоятельной работы над собой, направленной на поддержание физической, умственной и социальной формы. Дисциплина "физическая культура" в системе высшего образования играет ключевую роль в решении проблем сложного развития личности, сохранения и укрепления здоровья учащихся в условиях интенсивных психологических усилий. Она способствует формированию важных психофизических качеств, обеспечивающих надежность и уверенность в будущей профессиональной деятельности.

Тенденция изменению вузовских программ в сторону спортивного воспитания создаёт положительный эффект для регулярных занятий физической культурой в студенческой среде. Для предоставления студенту возможности выбора свободного вида спорта, от вуза требуется достаточная материально-техническая база. Вместе с тем обеспечение условия для занятий физическими упражнениями и спортом может положительно повлиять не только на их двигательную, но и социальную активность. Необходимость увеличения двигательной и социальной активности студентов, их спорных отношений физкультурно-спортивной деятельности, условий обеспечения занятий физическими упражнениями непременно должны найти отражение в работе со студентами среди преподавателей вуза.

Проблемами развития социальной активности у обучающихся в вузах могут быть: спрос населения на высокую социальную активность жителей их города и недостаточный уровень развития социальной активности студентов, потребность в формировании социальной активности личности учащихся вне занятий; нехватка знаний при разработке методов для формирования социальной активности студентов.

Важнейшими мотивами вовлеченности студентов в занятия физической культурой, направленные на оздоровление, должны являться: создание положительного эмоционального состояния занимающихся посредством получения удовольствия и радости от движений; избавление от вредных привычек; таких как: курение, алкогольная и наркотическая зависимость; обретение системы теоретических знаний и практических умений в сфере культурных и научных ценностей; здоровосбережения; самосохранение собственного здоровья и поддержания хорошей физической формы. Отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности во многом определяется характером интересов и мотиваций. Тем более, уровень сформированности интересов и мотивов выступает как один из основных показателей личностной физической культуры студентов.

Одно из исследований по данной тематике проводилось в 2010 - 2016 гг. в ряде вузов Санкт-Петербурга со студентами, занимающимися и не занимающимися спортом. Исследование на прямую связано с активным поиском возможностей повышения умственного потенциала человека, способностей к творческому труду. В рассматриваемом исследовании была представлена анкета с рядом вопросов, ответы на которые позволяли судить о социальной активности студентов. Например: «Участвуете ли Вы в общественной жизни вуза?»; «Посещаете ли вы спортивные секции, организованные вузом?»; «Влияет ли занятия спортом на ваше психологическое состояние?»

В данном опросе приняли участие студенты двух групп, занимающихся спортивными играми (баскетбол, футбол); две группы, занимающихся настольным теннисом, и группа студентов, не занимающихся активно спортом. Сведения о составе студентов представлены в табл. 1, 2.

Таблица 1 – Количество студентов, занимающихся спортом

Разряд	Юноши					Девушки					Итого
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Итого	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Итого	
3	1	4	4	-	9	3	2	6	-	11	20
2	3	2	-	-	5	-	1	-	-	1	6
1	-	-	1	1	2	-	-	-	-	0	2
КМС	-	1	-	-	1	-	-	1	-	1	2
Итого	4	7	5	1	17	3	3	7	-	13	30

Таблица 2 – Количество студентов, не занимающихся спортом

Разряд	Юноши					Девушки					Итого
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Итого	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Итого	
Без разр.	13	7	4	10	34	7	1	-	22	30	64

Результаты исследования указывают на то, что студенты, занимающиеся спортом, на 22% активнее участвуют в жизни своего университета, на 30% чаще принимают участие в выборах и успеваемость у них на 25% выше, чем у студентов, не занимающихся спортом.

У студентов, занимающихся спортом, мышечная выносливость выше на 33%, быстрота на 13%, координация на 95%, чем у тех, кто не занимается спортом. А также социальная активность у тех, кто занимается, на 39% выше, чем у студентов, не занимающихся физической культурой.

Прикладные и теоретико-методологические исследования показали, что спортсмены в отличной физической форме благодаря регулярным тренировкам и физической подготовке демонстрируют высокий уровень умственной активности по сравнению с обычными людьми, не интересующимися спортом. Это проявляется в повышении устойчивости внимания, увеличении скорости мышления и улучшении производительности оперативной и зрительной памяти.

Целью этого исследования было определить, оказывает ли практика студентов непосредственное влияние на настроение и самооценку мальчиков и девочек во время школьных занятий физкультурой, а также сравнить влияние практики студентов с обычными занятиями физкультурой. Этот эксперимент не нарушал привычный распорядок дня учащихся, предполагают, что учёт окружающей среды и контекста способствует получению более надёжных результатов, особенно когда проводимое вмешательство не меняет распорядок дня в вузе.

Более того, такие изменения наблюдаются не только в лабораторных условиях, но и в реальной жизни. Спортсмены как правило, быстрее принимают решения, легче справляются с многозадачностью и обладают лучшей способностью к концентрации. Их мозг работает эффективнее, что позволяет им добиваться успехов не только в спортивном плане, но и в других сферах жизнедеятельности, требующих высокого уровня интеллектуальной активности.

Исходя из приведенных нами исследований, можно сделать вывод о том, что спорт и физическая культура являются неотъемлемой частью

здоровья каждого человека. Активный образ жизни необходим для укрепления иммунитета, развития выносливости, быстроты мышления, координации движений и внимательности.

Кроме того, систематическая работа, учитывающая индивидуальные особенности отношения учащихся к физической культуре и спорту, а также мотивы их обучения, создает благоприятные условия для формирования не только физической, но и культурной деятельности.

Физкультурное образование играет важную роль не только в воспитании и развитии личности, но и как учебная дисциплина, направленная на подготовку будущих специалистов. Эффективность этого процесса зависит от достижения результатов в формировании физической культуры молодежи, что включает развитие не только физических способностей, но также нравственного и интеллектуального воспитания.

Таким образом, сравнение социальной активности студентов, занимающихся и не занимающихся физической культурой, показывает, что физическая активность оказывает значительное влияние на многие аспекты жизни студента, такие как социальные связи, самооценка, стрессоустойчивость, организация времени и здоровье. Некоторые студенты могут находить удовлетворение и развивать свою социальную активность через участие в различных клубах, кружках, общественных организациях или волонтерских движениях, не связанных напрямую с физической культурой. Однако важно помнить, что каждый человек уникален, и отсутствие занятий физической культурой не обязательно означает низкую социальную активность или слабую мотивацию.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бальсевич В.К. Физическая подготовленность: средства и методы оздоровления физической культурой. М.: ВНИИФК, 1990.

2. Чекунова А.А., Калошин Р.Н. Физическая культура как формирования здорового образа средство студентов//Научный Аспект. 2017 Т. 2, No1 С.138-147.

3. Борисова Л.Н. Динамика интеллектуального развития взрослых и её зависимость от уровня их образования. Л: ЛГПИ, 1990.

4. Добренков В.И., Кравченко А.И. Методы социологического исследования.

5. Апциаури Л.Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности / Л.Ш. Апциаури // Теория и практика физической культуры. - No1

6. Манин О.Ю. Роль физической культуры в образовательном процессе вуза // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14-15 апреля 2021 года. Том Часть 2. - Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. - С. 67-70.

7. Крамской, С.И. Физкультурно-спортивная деятельность – один из аспектов здоровьесберегающих технологий в техническом вузе (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей VIII международной научной конференции, Белгород–Красноярск–Харьков–Москва: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2012. – С. 162-166.

УДК 796

Левшин Д.Э.

Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.

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

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Современное образование и здоровый образ жизни взаимосвязаны, и вопрос о том, как физическая активность влияет на успеваемость студентов, становится все более актуальным. Студенты, находящиеся на перекрестке обучения и физического здоровья, должны балансировать между учебой, вне учебной деятельностью и заботой о своем физическом состоянии.

Физическая активность становится критически важной для поддержания здоровья и общего благополучия.

Когда студенты проводят большую часть своего времени за учебниками, компьютерами или в аудиториях, их физическая активность значительно снижается. Это может привести к различным проблемам со здоровьем, таким как нарушение осанки, проблемы с позвоночником, ухудшение зрения, снижение иммунитета, стресса и даже депрессия. Кроме того, недостаток физической активности негативно сказывается на когнитивных функциях, таких как концентрация внимания и память, что особенно важно во время подготовки к экзаменам. В этих условиях оценка роли физической культуры в системе высшего образования очень важна. Занятия спортом играют важную роль в формировании правильного восприятия времени

и пространства у студентов. Регулярные физические упражнения помогают развивать координацию движений, общую выносливость и способность к самодисциплине [1,2].

Занятие спортом оказывает воздействие на различные стороны жизни студентов, и в этой статье основное внимание будет уделено её влиянию на когнитивные способности учащихся и их академическую успеваемость. Исследование взаимосвязи между физической активностью и когнитивными функциями студентов представляет собой значимую область изучения в рамках психофизиологии и педагогики.

Для того что бы подтвердить гипотезу о корреляции между занятиями спортом и данным собранным академической успеваемостью студентов давайте обратимся к Дудниковой Е. В. и Цинис А. В

. В ходе исследования пятьдесят студентов были распределены на две группы для проведения исследования. В одной группе студенты регулярно занимались сбалансированными физическими упражнениями, а в другой только посещали занятия по физкультуре в университете один раз в неделю. В ходе исследования, студентам было предложено выполнить несложные математические задачи и запомнить ряд чисел. Перед этим студенты прошли анкетирование, чтобы распределить их по группам. Результаты эксперимента получились следующие:

1 группа. Студенты, которые посещают только занятия по физической культуре 1 раз в неделю. Результат решения 1 задания: 28% справились с предложенными вычислениями. 30% частично справились с заданием. 42% не справились с заданием. Результат решения 2 задачи: 20% справились с предложенным заданием. 25% справились с заданием частично. 60% не выполнили условие задания.

2 группа. Студенты, которые активно занимаются спортом. Результат решения 1 задания: 44% успешно справились с заданием. 28% столкнулись со сложностями, но выполнили все условия. 28% не справились с заданием. Результат решения 2 задачи: 48% справились с предложенным заданием. 36% частично справились с заданием. 16% не удалось пройти задание [3].

По результатам исследования, как и ожидалось выяснилось, что студенты, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, показали лучшие результаты при выполнении предложенных задач по сравнению с теми, кто посещал занятия по физкультуре один раз в неделю.

Существует множество теоретических основ, которые объясняют, как физическая активность может влиять на умственные способности и образовательные результаты.

Физическая культура позволяет максимально увеличить количество времени, в течение которого учащиеся занимаются умеренной или интенсивной физической активностью (MVPA) во время уроков. Это основной вид деятельности, который бывает сложно включить в учебный день. Занятия физической культурой дают возможность связать обучение с различными предметными областями. Такое обучение можно использовать в качестве инструмента преподавания и оценки, а также для повышения ценности регулярного посещения занятий физической культурой.

Физиологические механизмы: Физическая активность способствует улучшению мозга. Она также стимулирует выработку кровообращения и поставки кислорода в нейромедиаторов, таких как серотонин и норадреналин, которые способствуют повышению концентрации и восприятию времени и пространства.

Нейрогенез в гиппокампе: Физическая активность может способствовать росту и обучению. выживанию нейронов в гиппокампе, что связано с улучшением когнитивных функций, включая память и обучение.

Снижение стресса: Регулярная физическая активность способствует уменьшению уровня стресса, что, в свою очередь, может улучшить способность к концентрации, повысить устойчивость к эмоциональным перегрузкам и создать благоприятные условия для более эффективного обучения.

Активация префронтальной коры мозга: Физическая активность может стимулировать кору мозга, ответственную за планирование, принятие решений.

Уровень энергии и бодрость: Регулярное занятие спортом физическая активность способствует повышению уровня энергии и бодрости, что может положительно сказываться на успеваемости. Может улучшить не только физические способности, но и умственные, и в дальнейшем это повышает работоспособность человека.

Социальный аспект: Регулярная физическая активность не только укрепляет физическое здоровье, но и способствует развитию социальных навыков, таких как, умение работать в команде и находить решения в трудных ситуациях. Участие в спортивных мероприятиях или групповых тренировках помогает устанавливать новые знакомства, укреплять дружеские отношения семейные отношения, а также создавать поддерживающую социальную среду. При занятии спортом

ты начинаешь чувствовать себя увереннее, что также способствует снижению стресса и тревожности в различных ситуациях. Всё это влияет на общую учебную среду, способствуя лучшему взаимодействию среди студентов, это и повышает мотивацию к обучению.

Физическая активность может оказывать как моментальные, так и долгосрочные положительные эффекты и хорошо влияет на успеваемость. Важно учитывать, что влияние физической активности может различаться в зависимости от индивидуальных характеристик, включая возраст, пол, физическую подготовку и общее здоровье. [4].

Подводя итог, можно утверждать, что спорт положительно влияет на успеваемость студентов. Это подкрепляется многочисленными исследованиями и статистическими данными, которые подтверждают важность регулярной физической деятельности для улучшения памяти, концентрации и общего интеллектуального развития.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Манин О.Ю. Взаимосвязь физической и умственной деятельности студента // личности и трудоустройству молодых Содействие профессиональному становлению специалистов в современных условиях: Сборник материалов XIII Международной научно- практической конференции. В 3-х частях, Белгород, 19 ноября 2021 года. Том Часть 2. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021.-С. 205-210.

2. Манин О.Ю. Роль физической культуры в образовательном процессе вуза // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14-15 апреля 2021 года. Том Часть 2. - Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. - С. 67-70.

3. Дудникова Елизавета Владимировна, Цинис Алексей Виестурович Влияние физической культуры на успеваемость студентов в учебной деятельности // Столыпинский вестник. 2023. №6. - С. 4-5

4. Виноградова Анна Вячеславовна, Смирнова Полина Андреевна, Яковчук Злата Юрьевна, Тучина Оксана Павловна Роль физической активности в процессах нейрогенеза в гиппокампе // Молекулярная медицина. 2022. №4. С. 3-4.

Мишуков Н.А.

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

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ДОЛГОЛЕТИЯ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) представляет собой многогранное понятие, охватывающее различные аспекты, влияющие на физическое, психическое и социальное благополучие индивида. В условиях современного общества, характеризующегося высоким уровнем стресса и распространением вредных привычек, значимость ЗОЖ становится особенно актуальной.

Исследования показывают, что ведение здорового образа жизни связано с увеличением продолжительности жизни и меньшей предрасположенностью к различным заболеваниям. В данной статье мы рассмотрим ключевые компоненты ЗОЖ, способствующие долголетию, а также приведем примеры известных личностей, достигших значительных результатов благодаря соблюдению принципов ЗОЖ. Кроме того, уделим внимание научным исследованиям в области здорового образа жизни, а также тому, как забота о здоровье студентов организована в Белгородском технологическом университете имени В.Г. Шухова.

Здоровый образ жизни включает в себя несколько основных компонентов:

1. **Правильное питание:** сбалансированное питание, богатое витаминами, минералами и клетчаткой, является краеугольным камнем здоровья. Рекомендуется употребление разнообразных продуктов, включая фрукты, овощи, цельные зерна, белки и полезные жиры. Ограничение потребления добавленного сахара, соли и трансжиров также имеет критическое значение для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и диабета [1].

2. **Физическая активность:** регулярные физические упражнения способствуют поддержанию не только физического, но и психического здоровья. В соответствии с рекомендациями Министерства здравоохранения Российской Федерации, взрослым следует заниматься физической активностью не менее 150 минут в неделю, что способствует улучшению сердечно-сосудистой системы и метаболизма, а также повышению уровня эндорфинов [2].

3. Отказ от вредных привычек: курение, злоупотребление алкоголем и использование наркотических веществ значительно ухудшают качество жизни и увеличивают риск развития различных заболеваний. Отказ от этих привычек является важным шагом к улучшению здоровья. Например, исследования показывают, что отказ от курения может увеличить продолжительность жизни в среднем на 10 лет.

4. Психологическое здоровье: способность справляться со стрессом, наличие позитивного мышления и поддержка социальных связей также играют ключевую роль в поддержании общего состояния здоровья. По данным исследований, позитивное мышление связано с более низким уровнем стресса и лучшим качеством жизни.

Жанна Кальман: Жанна Кальман, французская женщина, считается самой долгоживущей человеком в истории. Она родилась 21 февраля 1875 года и скончалась 4 августа 1997 года в возрасте 122 лет. Кальман вела активный образ жизни, увлекаясь спортом и следя за своим питанием. Она утверждала, что оптимизм и умение радоваться жизни являются ключевыми факторами долголетия [3].

Научные исследования в области здоровья и образа жизни играют ключевую роль в понимании взаимосвязи между образом жизни и продолжительностью жизни. В последние годы было проведено множество исследований, которые подтверждают, что факторы, связанные с образом жизни, могут значительно влиять на здоровье человека и его ожидаемую продолжительность жизни.

Среди студентов Белгородского государственного университета имени В.Г. Шухова в возрасте от 17 до 23 лет был проведен социологический опрос на тему: «Есть ли связь между ведением здорового образа жизни и долголетием человека?». Всего было опрошено 200 человек. Как оказалось, большинство студентов (130 человек или 65%) видели прямую зависимость долголетия от ведения здорового жизни, под которым они подразумевают ежедневные физические упражнения, правильное питание, соблюдение режима сна и бодрствования, равномерное распределение учебного процесса в течение всего семестра. Пятьдесят студентов (25%) считали, что здоровый образ жизни – это хорошо, но время от времени можно позволять себе излишества в питании или проведении свободного времени за компьютером или телевизором. И лишь 20 студентов (10%) посчитали здоровый образ жизни малоэффективным средством повышения долголетия при современном уровне медицины и сервиса.

В Белгородском технологическом университете уделяется значительное внимание заботе о здоровье студентов. В университете

реализуются программы по пропаганде здорового образа жизни, проводятся лекции и семинары, направленные на информирование студентов о значении правильного питания, физической активности и отказа от вредных привычек, доступны спортивные секции, которые способствуют активному образу жизни. Студенты могут участвовать в различных мероприятиях, направленных на улучшение психического здоровья, таких как тренинги по управлению стрессом и курсы по развитию позитивного мышления. В 2022 году Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова стал призером в номинации «За формирование здорового образа жизни в организациях непроеизводственной сферы» по итогам регионального этапа всероссийского конкурса «Российская организация высокой социальной эффективности» [4].

Здоровый образ жизни играет ключевую роль в поддержании физического и психического здоровья, в увеличении продолжительности жизни. Приверженность принципам ЗОЖ, таким как правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек и забота о психологическом благополучии, способствует улучшению качества жизни. Важно, чтобы как можно больше студентов осознали значимость ЗОЖ и активно внедряли его элементы в свою повседневную практику, что, в свою очередь, будет способствовать их успешной учебе и полноценной жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И. Теоретические основы дисциплины Физическая культура и спорт для студентов вуза: учебное пособие/ Крамской С.И., Амельченко И.А., Кутергин Н.Б. и др// Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза.– Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.

2. Министерство здравоохранения РФ. (2020). Рекомендации по физической активности для взрослого населения. <https://static-0.minzdrav.gov.ru>

3. Тулинова Н.А. Важность проведения физической культуры на дистанционном обучении// Тенденции развития физической культуры и спорта в современных условиях: сб. трудов XV междунар. науч.-практ. конф., г. Москва, 9-10 июня 2022 г. – С. 243-246

4.. 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). — С. 80-83.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

В данной статье рассматривается вопрос о необходимости наличия физической активности в жизни студентов. Также рассмотрено влияние спортивных упражнений на организм человека, его настроение. Актуальность вопроса вызвана тем, что активная деятельность студентов становится все ниже и ниже. К сожалению, многие студенты проявляют свою вовлеченность просто наблюдая за спортивными соревнованиями. И только некоторые занимаются регулярно самостоятельно. Отстраненность от физических активностей приводит к увеличению проблем со здоровьем, плохому питанию и стрессам. Цель данной статьи-всесторонне изучить роль физической культуры в жизнедеятельности организма студентов, показать важность поддержания здорового образа жизни.

Физкультура - важная часть жизни любого человека, желающего быть здоровым, счастливым и работоспособным. Она играет особую роль в формировании здоровья и общего физического развития людей. Физические упражнения приводят мышцы в тонус, придают уверенность в себе, развивают выносливость, способствуют улучшению работы внутренних органов и центральной нервной системы. А также помогают снять стресс, повысить самооценку, улучшить концентрацию внимания и общую работоспособность. Занимаясь спортом, намного легче расслабиться и получить заряд позитива благодаря выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают бороться со стрессом и депрессией. Кроме того, участие в спортивных мероприятиях развивает командный дух, формирует целеустремленность, дисциплинированность и ответственность. Также физические упражнения могут помочь улучшить качество сна, что важно для общего состояния здоровья и хорошего самочувствия. К сожалению, многие люди этого не понимают, поэтому ищут спокойствие в другом, например, во вредной еде, просмотрах фильмов или вредных привычках.

С древних времен человек рассчитывал на физическую активность для выживания, включая охоту, земледелие и строительство. Однако в наше время развитие технологий, сидячий образ жизни и экологическое

загрязнение привели к печальному исходу. Все чаще у людей возникают нарушения сердечно-сосудистой системы, нервные расстройства, проблемы с обменом веществ. Мало кто помнит о том, что существует огромное количество упражнений, которые можно делать даже на рабочем месте либо на учебе, помогающие разминать мышцы тела, давать передышку глазам после длительного процесса за монитором. К сожалению, люди по-разному воспринимают значение физических активностей в их жизни, некоторые считают, что спорт – это просто пустая трата времени. Старайтесь чаще ходить пешком, подниматься по лестницам, делать зарядку по утрам. Приступая к занятию спортом, не стоит забывать, что нагрузку необходимо увеличивать постепенно. Ухудшение здоровья может порядком замедлиться, если уделить выполнению упражнений хотя бы небольшое количество своего времени. Неудивительно, что необходимость занятий спортом навязывается с детского сада и заканчивается университетом.

Чаще всего студенты с трудом могут находить время для физических упражнений из-за нехватки времени: академические требования, социальные обязательства и подработки отнимают большую часть их досуга. К слову, проведение долгих часов за письменным столом приводит к риску развития проблем, связанных с осанкой. Помимо этого, студенты часто имеют ограниченное время для приготовления здоровой пищи и могут прибегать к вредной еде. Именно поэтому важно разработать стратегии включения физической активности в распорядок дня каждого студента таким образом, чтобы это было одновременно управляемо и доставляло удовольствие, ведь это способствует поддержанию веса в норме, снижению риска проблем со здоровьем, связанных с ожирением, улучшению настроения и работоспособности.

Существует несколько принципов организации занятий физической культурой:

1. Регулярность занятий. Необходимо заниматься спортом хотя бы 3-4 раза в неделю, чтобы достичь наилучших результатов.
2. Разнообразие тренировок. Различные виды спорта позволяют использовать разные группы мышц, что способствует всестороннему развитию организма.
3. Индивидуальный подход. Каждый студент имеет свои особенности, поэтому необходимо разрабатывать индивидуальные программы тренировок.
4. Постепенное увеличение нагрузки. Постепенное повышение интенсивности тренировок помогает избежать перегрузок и травм.

5. ЗОЖ (здоровый образ жизни). Правильное питание, избегание вредных привычек, регулярный отдых – тоже способствуют поддержанию здорового образа жизни.

Важно повышение осведомленности студентов о необходимости регулярной физической активности для поддержания здоровья. Для достижения этой цели необходимо проводить информационные кампании, предоставлять полную информацию о преимуществах занятий спортом и о вреде сидячего образа жизни. В рамках таких информационных кампаний можно проводить лекции, семинары, беседы с профессиональными тренерами или спортсменами. Также следует активно использовать Интернет-ресурсы, социальные сети и приложения для мобильных устройств, которые помогут донести информацию до целевой аудитории. Также студентов можно заинтересовать созданием спортивных секций по интересующим видам спорта, организацией спортивных соревнований и фестивалей.

Включение физической активности в повседневную жизнь студентов имеет очень важное значение для поддержания оптимального физического и умственного здоровья. Уделяя приоритетное внимание физической активности и находя приятные способы включить спортивные упражнения в свой распорядок дня, студенты могут улучшить свое самочувствие и повысить свой академический и личный успех.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гафарова Альфина Аликовна, Дубинина Анастасия Юрьевна, Богдалова Евгения Юрьевна. Влияние физической культуры на здоровье и развитие личности студента // Наука, образование и культура. 2016. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 05.10.2024).

2. Никитенко Денис Александрович. Физкультура в повседневной жизни студента // Научные высказывания. 2023. URL: <https://nvjournal.ru> (дата обращения: 05.10.2024)

3. Крамской С.И. Физическая культура и спорт, как один из аспектов в подготовке специалистов технического вуза / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, И.А. Амельченко, В.В. Кудряшов, Г.В. Мусиков — С. 210 — 214.

4. Шуляченко Н.П., Морозова О.С., Петров А.Н. М. Методические рекомендации по самоконтролю для студентов по физической культуре // Общие вопросы физической культуры и спорта : учебное-методическое пособие. – Санкт-Петербург : Изд-во

«Наукоемкие технологии», 2018. – 58с.

5. Пешкова Н.В. Проблема перенапряжения в физической культуре и спорте // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2018. - № 4. - С. 60-63.

6. Крамской С.И., Бондарь Е.А., Тулинова Н.А. Мотивация студентов к самостоятельным занятиям оздоровительной физической культурой //Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. ст. XVI Междунар. науч. конф. Ч. 1. Белгород : Изд-во БГТУ, 2020. С. 140–146.

7. Груздева Н.А. Физкультурное движение в России – наиболее массовое проявление двигательной активности / Н.А. Груздева // 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. 215-219.

УДК 796.41

Носатова М.В.

Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.

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

О ПОЛЬЗЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Увлечение спортом среди студентов нередкое явление. Для многих молодых людей спорт — это образ жизни. Как правило, студенты-спортсмены умеют лучше организовать свой учебный день, способны самостоятельно ставить себе цель и достигать её. Развивать и поддерживать определенные группы мышц, повышать выносливость и достигать лучших результатов молодым спортсменам помогают силовые упражнения, которые важны для самых разных видов спорта: игровых, велосипедного, лыжного, плавания, единоборств и др.

Силовыми упражнениями или упражнениями с отягощением называются упражнения с внешней нагрузкой, близкой или равной максимальной изометрической мышечной силе [1].

О пользе и результативности занятий с силовой нагрузкой знали ещё в древности. Для укрепления мышц на тренировках перед боем или охотой мужчины могли использовать подручный материал: камни, с выступами для удержания руками, мешки с песком или мелким

гравием. Позже к камню стали прикреплять ручку, чтобы было удобнее им пользоваться во время тренировки [2]. В настоящее время существует множество видов инвентаря для занятий этим видом спорта. Помимо всем известных гири, гантелей, штанги применяются относительно новые разработки, конструкция которых направлена на определенную группу/группы мышц. Например, пояс и жилет для отягощений, бодибар, ролик для пресса, расширитель хвата и др. Большое распространение получили специализированные, порой массивные, агрегаты – тренажёры, предназначенные либо для разработки конкретной группы мышц, либо для выполнения конкретных упражнений.

В тренажёрных залах, располагающих подобным инвентарём, как правило, предпочитают заниматься молодые люди, как юноши, так и девушки, желающие улучшить свои не только спортивные результаты, но и физическую форму. Им, как и спортсменам, необходимый комплекс упражнений и сопутствующий инвентарь помогает подобрать тренер.

К сожалению, не у всех студентов спорт в приоритете. Объясняют они это подготовкой к более важным, по их мнению, предметам, нехваткой времени или финансов. Встречаются и такие, кто стесняется своего тела: одни из-за избыточного веса, другие - слишком слабых мышц.

Для студентов этой группы, если они решат начать заниматься силовыми упражнениями в домашних условиях, комплекс поможет подобрать преподаватель физвоспитания с учётом особенностей и возможностей обучающегося, дать рекомендации по оптимальной физической нагрузке. Важно, чтобы занятия носили не эпизодический характер, а были осознанны и проводились регулярно, как минимум 2 раза в неделю около 40 минут.

На первых порах, как правило, начинают с упражнений, направленных на повышение выносливости организма в целом без отягощения. Под «выносливостью» понимается способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности» [3]. Различают *общую* и *силовую* выносливость. Первая касается работы сердечно-сосудистой системы, вторая – мышц, но не на износ, а умеренной интенсивности.

Известно несколько видов нагрузок для повышения выносливости в целом (см. рис.1).

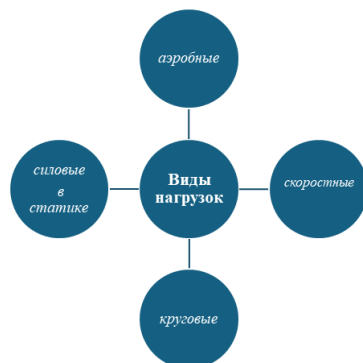


Рис. 1 – Виды нагрузок, повышающие выносливость организма

Студент, который будет систематически выполнять комплекс упражнений, постепенно почувствует, что те нагрузки, которые в начале ему давались с трудом, постепенно перестанут быть такими. Со временем возникнет потребность организма в их усложнении, увеличения количества повторений или подходов. Для повышения эффективности все виды нагрузок чередуются и комбинируются во время занятий спортом.

В таблице 1 приведены примерный перечень наименования и/или вида упражнения на общую и силовую выносливость в домашних условиях для студентов, имеющих какие-либо ограничения посещения залов для занятий спортом.

Таблица 1 – Наименования упражнений на общую и силовую выносливости

Вид выносливости	Наименование/Вид упражнения
<i>Общая</i>	1. Бег, чередующийся с прыжками, на месте 2. «Джеки» 3. Прыжки в бок 4. Шаги в полуприседе 5. Бёрпи
<i>Силовая</i>	1. Планка 2. Приседания с вытянутыми перед собой руками 3. Выпады 4. Отжимания от пола 5. Скрутка на прямые мышцы живота

Для занятий силовыми упражнениями из предложенного перечня не требуется большой площади и затрат на инвентарь. Впоследствии можно добавить упражнения с гантелями, заменить которые можно бутылками из пластика сначала с водой, а затем – песком.

Таким образом, студентам, которым сложно найти время на посещение спортивных и тренажёрных залов, в том числе отсутствуют средства на приобретение абонемента, сложились комплексы относительно своего внешнего вида, можно рекомендовать начать тренировки с применением силовых упражнений в домашних условиях. Они могут принести множество преимуществ молодым людям, а именно:

- *улучшить физическую форму*: регулярные силовые тренировки помогают укрепить мышцы, улучшить выносливость и поддерживать общую физическую форму;

- *повысить концентрацию*: физическая активность способствует улучшению обмена веществ и кровообращения, что может увеличить концентрацию и умственную работоспособность, что особенно важно для студентов [4];

- *снизить стресс*: упражнения способствуют выработке эндорфинов, что помогает снизить уровень стресса и напряжения, которые часто испытывают студенты во время учебы;

- *улучшить осанку*: силовые тренировки помогают укрепить мышцы спины и корпуса, что способствует улучшению осанки и предотвращению болей в спине;

- *сохранить регулярность тренировок*: возможность заниматься в удобное время, не зависящее от расписания занятий и работы тренажёрного/спортивного зала;

- *развить самодисциплину*: тренировки способствуют выработке привычки заботиться о своем здоровье, что полезно не только во время учебы, но и в дальнейшем.

Корректировать комплекс упражнений и осваивать правильную технику их выполнения помогут преподаватели вуза, а также можно обратиться к Интернет-ресурсам [5,6].

В целом, силовые упражнения могут значительно улучшить качество жизни студентов, поддерживая их физическое и психологическое здоровье.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2015. 418 с.

2. Патрушева Л.В. Силовые упражнения: учебно-методическое пособие / Л.В. Патрушева. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2019. 25 с.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. 13-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов., В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2016. 496 с.

4. Гордеев К.С. Сочетание умственной и физической нагрузки в обучении // К.С. Гордеев, А.А. Жидков, Е.Л. Ермолаева и др. Современные научные исследования и инновации. 2021. № 12 [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru> (дата обращения: 23.09.2024).

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.

УДК 796.012.11

Носатова М.В.

Научный руководитель: Кутергина А.Н., ст. преп.

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

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ПРИ СИЛОВЫХ НАГРУЗКАХ

Силовые тренировки и правильное питание - важные составляющие здорового образа жизни, особенно для студентов, увлечённых занятиями спортом. Они, как правило, испытывают и физическую, и умственную нагрузки. Восстановить силы молодым людям после воздействия нагрузок помогает отдых и сбалансированное питание. Но все ли имеют представление, что понимается под «сбалансированным питанием»? Установлено, что сбалансированное рациональное питание - это одна из основных научно обоснованных систем приема пищи, которая позволяет обеспечить организм необходимыми ему пищевыми веществами в установленных физиологами соотношениях для восполнения энергии [1].

Несмотря на то, что элементарные знания о необходимых организму человека веществах, минералах и микроэлементах каждый получает в рамках школьной программы, далеко не все владеют

ситуацией. Как показало социальное исследование, проведенное Федеральной службой государственной статистики (Росстат), результаты выборочных наблюдений состояния здоровья населения в 2023 году, в том числе информированность населения в возрасте от 15 лет и старше о рациональном режиме и суточном рационе питания, требуют дальнейшей работы в этой области [2].

В таблице 1 приведены данные статистики по РФ и Центральному федеральному округу (ЦФО), в который входит Белгородская область (БО).

Таблица 1 – Данные Росстата информированности населения о рациональном режиме и суточном рационе питания (%)

	Хорошо знаю	Имею неплохое представи е	Слабо представляю	Ничего не знаю	Затрудн яюсь ответит ь
РФ	17,5	45,2	26,8	9,5	1,0
ЦФО	15,8	43,9	29,3	9,5	1,5
БО	22,8	57,0	17,3	2,8	0,0

Опрос показал, что несмотря на существующие правила о культуре питания, разнообразия информационных источников, доля «хорошо» осведомлённых жителей страны не доходит даже до 20 %. Познание взрослого населения Белгородской области в этом вопросе, по сравнению с ЦФО и РФ, несколько лучше. При этом стоит принять во внимание, что это - личное мнение респондентов. Правильное питание и забота о здоровье в юном возрасте служит залогом благополучия и социальной активности каждого в будущем. Многие студенты при обучении живут отдельно от родителей и им приходится самостоятельно следить за своим рационом. Поэтому выявление всех нюансов, касающихся сбалансированного питания студентов, занимающихся как интеллектуальными нагрузками, так и силовыми упражнениями, является актуальным.

Вспомним основные функции питания в организме человека при обеспечении необходимого обмена веществ (см. рис.1).



Рис.1 – Функции питания в организме

Источниками для обеспечения энергетической функции служат, в основном, углеводы и жиры. Аминокислоты и полиненасыщенные жирные кислоты являются главными для пластической. Регуляторная функция, влияющая на скорость обменных процессов, реализуется при помощи витаминов, микроэлементов, аминокислот. Вода и минеральные соли поддерживают постоянство внутренней среды организма благодаря гомеостатической функции [3].

При интеллектуальных нагрузках студенты затрачивают меньше энергии, процесс обучения, как правило, происходит сидя. Многие студенты нарушают режим дня, вместе с этим происходит сбой времени, регулярности приёма и качества пищи, как следствие, нарушения баланса необходимых пищевых веществ, витаминов и минералов. Студенты, которые занимаются спортом, более организованные и дисциплинированные, стараются придерживаться режима питания. К тому же, тренер может подсказать необходимый пищевой рацион для своего подопечного.

В таблице 2 приведены среднесуточные значения показателей потребности организма студентов, молодых мужчин и женщин, в питательных пищевых веществах для восполнения затраченной ими энергии [4].

Таблица – 2 Среднесуточные значения показателей потребности организма студентов в питательных пищевых веществах

	Суточные затраты, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Витамины, мг				
		Всего	животные	Всего	растительные		А	В1	В2	РР	С
мужчины	3300	113	68	106	32	451	1,5	1,9	2,6	21	80
женщины	800	6	8	6	7	83	,5	,9	,2	8	0

Показатели, приведенные в таблице 2, охватывают не весь перечень веществ, необходимых для здорового организма студента, он несколько шире. Но на него можно ориентироваться при составлении рациона питания при выполнении силовых упражнений на тренировках.

Рассмотрим несколько рекомендаций по рациону питания для студентов, увлекающихся силовыми тренировками.

В первую очередь, необходимо соблюдать баланс макроэлементов:

- белков: важно включать источники белка (мясо, рыбу, яйца, бобовые);
- углеводов: предпочтение отдавать сложным углеводам (цельнозерновые продукты, овсянка, гречка, картофель).
- жиров: потреблять только здоровые жиры (орехи, авокадо, оливковое масло).

Во-вторых, следить за частотой приемов пищи. Принимать пищу нужно 4-5 раз в день, чтобы поддерживать уровень энергии и обмен веществ.

Если запланирована тренировка, то за 1-2 часа до её начала рекомендуется для энергии обеспечить себе легкий углеводный прием пищи (фрукты, йогурт).

Для восстановления силы после тренировки в течение 30-60 минут, нужно пополнить организм белками и углеводами. Можно позволить себе протеиновый коктейль, творог, курицу с рисом.

При физических нагрузках организм теряет влагу, поэтому обязательно нужно пить достаточно воды в течение дня, особенно во время и после тренировок.

Примерный рацион на день для студента в день силовой тренировки приведен на рисунке 2.

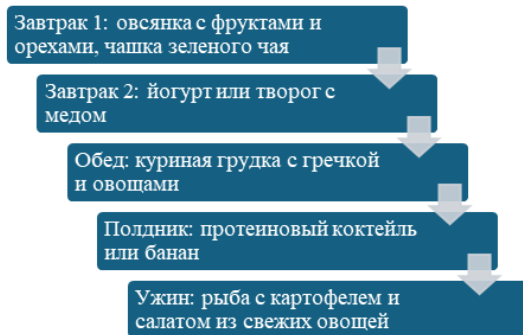


Рис. 2 – Примерный рацион на день

Для сохранения здорового питания студентам дополним рекомендации следующими советами [5, 6]:

- постарайтесь избегать фастфуда и сладких газированных напитков;
- планируйте свои приемы пищи заранее, чтобы избежать питания на ходу;

- при необходимости консультируйтесь с профессиональным тренером или диетологом для создания индивидуальной программы.

Таким образом, сбалансированное питание — это не только вещь временная, а образ жизни, который может быть заложен еще в студенческие годы и продлится на протяжении всей жизни. Следуя этим рекомендациям, студенты смогут поддерживать хорошую физическую форму и здоровье.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Исмагилова А.Н. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом// А.Н. Исмагилова, Ш.А. Шамсутдинов Теория и практика современной науки. 2022. №11(89). С.68 -71.

2. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики: [Электронный ресурс] – URL: <https://rosstat.gov.ru> (Дата обращения 10.10.2024)

3. Питкин В.А. Особенности организации рационального питания студентов при занятиях массовой физической культурой и спортом/ В.А. Питкин, А.Н. Симонова // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. — 2023. — 85(3):90-97. [Электронный ресурс. <https://doi.org>]. Дата обращения:20.10.2024.

4. Рациональное питание для студентов с различной двигательной активностью: уч. пособие// Л.А. Сверигина, И.В. Селиванова, В.Г. Рязузов и др. Казань, 2018. -70 с.

5. Крамской С.И. Современные подходы к формированию ценностных установок студентов на здоровый образ жизни// С.И. Крамской И.А., Амельченко/ В сборнике: XII международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке». Материалы конференции, г. Москва, 20–21 июня 2019 г.: вып. 12. Москва: Издательство МИСИ – МГСУ, 2019. С. 18-23.

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.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ УЧЕБЫ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Занятия физической активностью поощряются за их положительное влияние на физическое и психическое здоровье. Однако это влияние гораздо больше. Исследования показывают, что существует явная связь между физической активностью и способностью студентов получать высокие оценки в учебе (рис. 1). В свою очередь, недостаток физической активности оказывает негативное воздействие на здоровье мозга и когнитивные функции.

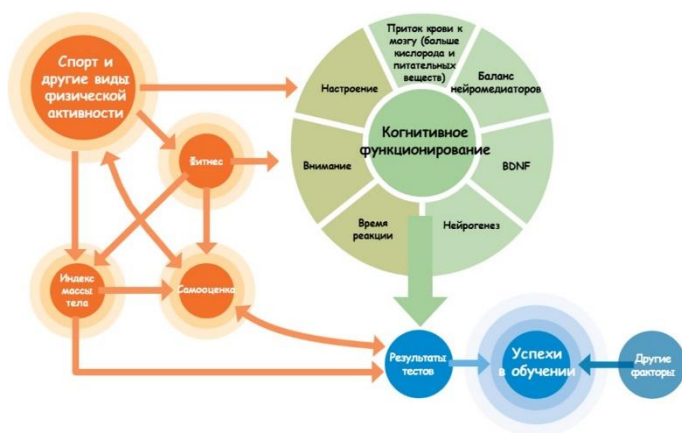


Рис. 1 – Связь между физической активностью и учебой

Как проявляется взаимосвязь между физической нагрузкой и нашей способностью к обучению? Как она способствует улучшению наших образовательных результатов? На эти вопросы можно ответить, выделив три ключевых аспекта:

1. Физическая активность готовит нас к процессу обучения.
2. Она улучшает связь между нейронами.

3. Физическая нагрузка способствует нейрогенезу (рождению новых нейронных клеток).

Рассмотрим каждый из этих аспектов подробнее.

Во-первых, физическая нагрузка способна значительно повысить нашу способность воспринимать информацию. Регулярные занятия спортом делают студентов более мотивированными и внимательными, что позволяет им лучше воспринимать учебный материал.

Как это происходит? Когда мы учимся, в нашем мозге нейроны начинают активно обмениваться информацией, образуя новые связи. Этот процесс «разговора» осуществляется с помощью химических веществ – нейромедиаторов. Важнейшими среди них являются (с точки зрения психиатрии) дофамин, серотонин и норэпинефрин.

Серотонин помогает контролировать эмоции и обеспечивает самоконтроль. Дофамин играет ключевую роль в мотивации, являясь нейромедиатором удовольствия. Норэпинефрин способствует повышению внимания и сосредоточенности.

При наличии психических расстройств, таких как СДВГ или депрессия, назначаются препараты, способствующие изменению уровня этих нейромедиаторов. Однако физические упражнения не только повышают их уровень в организме, но и балансируют его естественным образом. По сути, занятие спортом можно сравнить с приемом небольшой дозы антидепрессантов.

Во-вторых, физическая активность улучшает связь между нейронами. Весь процесс обучения выражается в создании и укреплении новых нейронных связей. Когда мы занимаемся физическими упражнениями, в значительных количествах выделяется белок BDNF (нейротрофический фактор мозга), особенно в гиппокампе – области мозга, ответственной за долгосрочную память. BDNF способствует образованию дендритов, что делает нейроны более восприимчивыми к новой информации и ускоряет процесс формирования связей.

Стоит отметить, что упражнения, развивающие моторику, способствуют появлению нейронных связей в мозжечке, которые затем могут быть использованы для социальных и когнитивных функций. Это открывает новые горизонты в понимании мозговых функций (ранее ученые думали, что один участок мозга ответственен только за одну функцию) и становится основанием для сочетания кардиотренировок с упражнениями на координацию.

В-третьих, физическая активность способствует нейрогенезу – образованию новых нейронов. Наличие большего количества нейронов позволяет лучше решать сложные задачи.

Эти три момента подчеркивают, насколько важна физическая нагрузка для нашей способности к обучению. Регулярные занятия спортом положительно скажутся, как на физическом состоянии, так и на умственной деятельности студентов.

Для оптимального эффекта на наши когнитивные способности следует заниматься на протяжении, как минимум, четырех месяцев по 30 минут два-три раза в неделю. Важно помнить, что регулярность тренировок имеет решающее значение, поскольку прекращение занятий приводит к быстрому возврату когнитивных функций к прежнему уровню.

Таким образом, регулярные умеренные занятия физическими упражнениями положительно влияют на успеваемость, внимание и эмоциональное состояние студентов. К сожалению, многие студенты не находят времени на занятия спортом. Именно поэтому физическая культура в качестве обязательного предмета в высших учебных заведениях – необходимый минимум для поддержания физического и ментального здоровья студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Брызгалова М.В. Исследование влияния спорта на мозговую деятельность студентов / М.В. Брызгалова, Л.А. Каймакчи, Э.Г. Бедрина//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020 – № 3(181). – С. 60-63.

2. Мальков А.П. Влияние двигательной активности на умственную и учебную деятельность студента // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. – Белгород: БГТУ, 2021. – С. 55-58.

3. Простяков А.А. Влияние регулярных занятий спортом на работу мозга / А.А. Простяков, А.М. Спирин, Е.Ю. Козенко//Интерактивная наука. – 2020. – №1(47). – С. 19-21.

4. Чернова Е.Д. Взаимосвязь физической и умственной деятельности студентов// E-Scio. – 2021. – № 10(61). – С. 173-182.

Рыбалка Д.Е.

*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 ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Физическая культура – это важнейший элемент здорового образа жизни. Она включает в себя разнообразные формы физической активности, которые ориентированы на поддержание здоровья, улучшение физической формы и эмоционального благополучия. Основная цель физической культуры и спорта – содействовать укреплению здоровья и улучшению качества жизни. Регулярные тренировки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ и эмоциональной нагрузке. Физическая активность оказывает положительное влияние на психологическое состояние, помогая тем самым справиться со стрессом, улучшая настроение, повышая самооценку и уверенность в себе. Постоянные занятия спортом также могут быть эффективным средством борьбы с депрессией, а также способствуют улучшению когнитивных функций и качества сна.

В современном обществе физическая культура и спорт играют ключевую роль в жизни каждого человека. Она не только поддерживает физическое здоровье, но и оказывает влияние на эмоциональное состояние. Это особенно важно для студентов, которые часто сталкиваются с высоким уровнем стресса и эмоциональными переживаниями в ходе учебного процесса. Физическая культура является важной составляющей образовательного процесса, и её влияние на психоэмоциональное состояние студентов трудно переоценить. Регулярные занятия спортом помогают снять стресс, улучшить настроение и повысить самооценку. К тому же физическая активность способствует – выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые, в свою очередь, помогают студентам чувствовать себя более энергичными, спокойными и уверенными в себе.

Всероссийский центр изучения общественного мнения предоставил данные о том, что более 45% россиян почти не занимаются спортом. При этом 40% из них вообще не занимаются физической активностью, а лишь 5% могут выделить несколько часов в неделю на

тренировки. В опросе принимали участие более 1000 человек, в возрасте от 18 до 35 лет, основными причинами отказа от занятий среди молодежи были недостаток времени и проблемы со здоровьем.

Недостаток физических нагрузок негативно сказывается на эмоциональном и психическом состоянии студента, проявляясь в следующих формах:

Недостаток физических нагрузок негативно сказывается на эмоциональном и психологическом состоянии студентов, проявляясь в таких формах как:

1. Бессонница: отсутствие физической активности не позволяет организму уставать за день, что может привести к трудностям с засыпанием;

2. Эмоциональное и умственное напряжение: недостаток занятий спортом не дает возможности для разрядки, что может способствовать накоплению стресса;

3. Повышенная тревожность.

Согласно теории эмоциональных эффектов и теории социальной изоляции, физическая активность обладает потенциалом для улучшения психологического здоровья и может служить терапевтическим средством при депрессии и тревожных расстройствах. Исследования показывают, что при сидячем образе жизни является основной причиной множества хронических заболеваний, а также ведет к ухудшению настроения и повышенной тревожности из-за недостатка физической активности. Одно из исследований, анализировавших взаимосвязь между занятиями физической культуры и уровнем тревожности, показало, что среди 1456 студентов с тревожными расстройствами наблюдалось значительное улучшение симптомов тревоги после внедрения регулярных занятий спортом, причем повышение активности связано со снижением тревожности. Таким образом, физическая культура и спорт оказывает положительное влияние на снижение тревожности, что немало важно для студентов.

Следует отметить, что многие студенты испытывают стресс даже, казалось бы, из-за приятного момента – поступления. Но в такой момент возникает множество вопросов: «Новые знакомства, как меня примет коллектив? А правильное направление я выбрал? Найду ли я себе лучшего друга? А что такое сессия?» и т. п. Занятия физической культурой и спортом в такие моменты очень помогают разгрузиться и избавиться от подобных мыслей, что в дальнейшем положительным образом сказывается на процессе обучения и помогает лучше сконцентрироваться на процессе обучения, лучше усваивается материал, повышается внимание на занятиях.

Одной из проблем, не связанных напрямую с эмоциональным состоянием, названным выше, являлась нехватка времени, что обусловлено отсутствием заинтересованности в занятиях физической культурой. Эту проблему можно решить с помощью дополнительных секций, например: волейбол, футбол, бокс, танцы или большой теннис. На данных занятиях студенты занимаются физической активностью, но выбирают, непосредственно, тот вид спорта, который ему очень нравится и плюс ко всему развивается и достигает успехов в данном направлении спорта.

Физическая активность оказывает значительное положительное влияние на психоэмоциональное состояние и общее благополучие. Исследования подтверждают, что регулярные занятия спортом могут способствовать снижению уровня депрессии, тревожности и стресса, а также улучшать самооценку и когнитивные способности. Таким образом, физическая активность является важным элементом здорового образа жизни для каждого человека.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И. Физическое воспитание и спорт: инновационные направления и конструктивный подход / С. Крамской // Культура физическая и здоровье. – 2019. – №. 2. – С. 163-165.
2. Мальков А.П. Влияние двигательной активности на умственную и учебную деятельность студента // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. – Белгород: БГТУ, 2021. – С. 55-58.
3. Сидоров Г.В. Влияние занятий физической культурой на академическую успеваемость студентов / Сидоров, Г.В. – Журнал "Физическая подготовка и спорт", 2018.
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. 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.

РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ

Физические нагрузки являются необходимым условием для нормального функционирования организма человека. Систематические занятия физкультурно-спортивной деятельностью не только укрепляют организм, но и развивают решительность, упорство, стремление к совершенствованию, формируют нравственные ценности. Эти качества особенно значимы в современном мире для выполнения необходимых требований в учебной и профессиональной сфере. В мире инновационных технологий молодой человек большую часть времени проводит за мониторами компьютеров, в телефоне и зачастую забывает о физической активности. В своей статье я рассмотрю, для чего нужны занятия плаванием студентам, и как они могут повлиять на различные аспекты жизни.

Занятия плаванием относятся к аэробным видам двигательной активности, и имеют выраженное оздоровительное действие. Это жизненно необходимый навык передвижения и выживания, так как позволяет безопасно перемещаться в водной среде. Ещё в далекой древности плавание использовали при ловле рыбы и в подводном промысле. Как вид спорта, плавание появилось ещё в 16 веке, а в нашей стране в 19 веке. В России в середине 17 века Петр I вводит плавание в часть подготовки офицеров, как армии, так и флота [1].

Каждому молодому человеку необходимо научиться держаться на воде, не испытывать к ней страха и свободно перемещаться. Научиться плавать, прежде всего, необходимо из соображений безопасности. В интернете можно найти печальную статистику несчастных случаев на воде. Так, в России в 2023 году на водоёмах погибло 3,8 тысячи человек, в том числе более 200 детей. В Белгороде и области за купальный сезон 2023 года зафиксировано 34 происшествия, 18 из которых закончилось гибелью людей. Поэтому задача массового обучения плаванию носит государственный характер.

Множество причин могут привести к трагедии на воде, но одна из самых распространённых связана с тем, что человек не умеет плавать. Нахождение на воде требует соблюдения элементарных правил техники

безопасности, поведения в данной среде. Например, купание в отведённых для этого специально оборудованных местах, передвижение в водном пространстве, не заплывая за буйки. Особенно опасно ныряние с высоты в неприспособленном для этого месте, что может привести к повреждению шейных позвонков и головы при ударе о посторонние предметы. Людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями опасен резкий контраст температур окружающей среды и воды, что может привести к спазму сосудов и обморочному состоянию. Также люди часто погибают от того, что находятся в водоёме в нетрезвом виде. Тревожна беспечность взрослых к вопросам безопасности. Бесконтрольность с их стороны может стоить и жизни детей: основной причиной гибели детей на воде является оставление их без присмотра. Умение плавать может помочь спасти жизнь не только себе, но и другому человеку [2].

Заниматься плаванием в бассейне можно в круглогодичном формате, но наиболее выраженный оздоровительный и закаливающий эффект имеет плавание в открытом водоёме, где происходит комплексное воздействие природных факторов. Плавание относится к одному из самых энергозатратных видов спорта, особенно напряжение терморегуляторных механизмов отмечается прохладной водной среде. В зависимости от выбранного стиля в работу включается большое количество мышц, развиваются легкие и грудная клетка. Мягкое воздействие двигательных действий в воде на опорно-двигательную систему способствует укреплению мышц, связок, улучшает подвижность суставов. Вода очень успокаивает человека, поэтому плавание легко помогает побороть депрессию, тревогу, в целом повышается стрессоустойчивость.

В настоящее время в молодежной среде популярны разнообразные виды активности на воде: аквааэробика, аквапилатес, акваджоггинг, дайвинг, сёрфинг и многое другое. Но для того, чтобы обучиться этому, нужно освоить азы плавания.

Необходимо отметить, что только систематические занятия приносят желаемый эффект. Нужно научиться дозировать нагрузку, постепенно увеличивая ее объем в зависимости от уровня подготовленности, состояния здоровья и самочувствия в день тренировок. Важен позитивный настрой, получение удовольствия от занятий, чувства комфорта, ведь водная среда является естественной для организма человека [3]. В нашем университете студенты посещают занятия в плавательном бассейне во время учебного процесса по физической культуре. Есть возможность заниматься и во второй половине дня по абонементам [4].

Плавание требует мотивации и самоотдачи. Мотивацией называют совокупность различных побуждений, которые способны повлиять на человека и побудить его к действию. Спортивная мотивация является одной из самых актуальных проблем в психологии спорта. Для начала, необходимо задаться целью. Цель — это та самая мотивация, желание стать лучше, добиться нужного результата. Человек должен понимать для чего ему нужно научиться плавать.

В условиях социально-экономических преобразований в современной России особое значение приобретают задачи укрепления физического, духовного и социального здоровья. Занятия физической культурой и спортом являются одним из механизмов интеграции человека в социальную среду, представляет собой мощный инструмент формирования мотивации, дисциплинируют, учат работать над собой, справляться с внешними трудностями. Социализация в данном контексте выражается в изменении отношения к окружающей социальной среде и формировании социальной компетентности личности, определяя модели поведения и влияя на конкретные базовые ценностные ориентации [5].

Физическая культура и спорт активно содействует формированию социально ценных моральных качеств личности. К данным качествам можно отнести трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, коллективизм, целеустремленность, решительность, настойчивость, терпение. Это помогает человеку расставлять приоритеты, формировать навыки самоподготовки и самоконтроля, увеличивать потенциал жизнестойкости. Также физические нагрузки закаляют характер. Участие в командных тренировках помогает осознать роль и нужность коллективе.

Также среди положительных следствий занятий физической культурой и спортом можно назвать повышение внимания студентов к сохранению здоровья, повышению уровня двигательной активности, отказ от вредных привычек.

Таким образом, исследуя тему развитие познавательного интереса студентов к занятию плаванием, можно сделать вывод. Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью нашей жизни, как социальный феномен оказывает важную роль в формировании личности, является мощным средством ее становления, помогает человеку приобрести ценный жизненный опыт, оставаться здоровым и счастливым. Благодаря плаванию, мы сможем поддерживать не только свое здоровье, но и развивать важные навыки, которые пригодятся в будущем.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Плавание /под общей ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: Изд-во Юрайт, 2022. – 344 с.
2. Грачев А.С. Обучение плаванию студентов в высших учебных заведениях / А.С. Грачев, С.И. Крамской, В.К. Белов, И.А. Куликов. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2023. – 233 с.
3. Гладкова Е.Д. Развитие выносливости у студентов, занимающихся плаванием, в рамках дисциплины «Физическая культура» / Е. Д. Гладкова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 23 (418). — С. 139-140.
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.

УДК 796.01

Снежинская Ю.А.

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

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ПРОГРАММ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ

Одной из ведущих составляющих, здорового образа жизни является регулярная активность, способная обеспечить человеку нормальное функционирование всех органов и тканей. Здоровье так же зависит от образа жизни человека, его привычек, физической активности, режима труда и отдыха. Недостаток или отсутствие двигательной активности негативно влияет на здоровье физическое, психологическое, социальное и эмоциональное, что в последствии негативно сказывается на дальнейшем состоянии человека. Здоровый образ жизни – это действия которые направлены на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний. Соблюдение основных правил здорового образа жизни позволяют студентам полноценно развиваться как физически, так и умственно.

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния трудно преувеличить. Физическое воспитание

является очень сложным и многофункциональным психофизиологическим процессом, особенно в условиях, когда люди уделяют недостаточное внимание физической культуре. В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность, которая нарабатывается с помощью комплекса различных тренировок, об этом свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. [1]

Физическая культура, являясь неотъемлемой частью общей культуры, она оказывает влияние на развитие каждого поколения. Особенно актуальна эта тема для студентов, так как в студенческие годы формируются и закладываются основы здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда является приоритетным направлением, поэтому очень важно донести до обучающихся ценность спорта в их жизни. Результатами умственного переутомления могут быть всевозможные заболевания, прежде всего сердечно-сосудистой и нервной систем, поэтому двигательная активность особенно важна для студентов, так как длительные сидячие занятия в аудиториях содействуют скоплению всевозможных болезней и не дают возможность насыщать мозг кислородом. Поэтому студенты часто страдают из-за нарушения ряда систем организма, поскольку не проводят регулярное исполнение физических упражнений.

Современная практика показывает, что образ жизни большинства студентов является малоподвижным, в виду отсутствия систематических направленных и регулярных занятий физической культурой, которые просто не обходимы при нахождении в сидячем положении 7-8 в сутки. Малоподвижный образ жизни, или гиподинамия – явление XXI века, заложником которого стали многие студенты.

Симптомы гиподинамии, быстрая утомляемость и слабость, снижение работоспособности, нарушения сна, бессонница, раздражительность, постоянные головные боли разной локализации и степени интенсивности, увеличение массы тела, одышка даже при небольшой физической нагрузке, боли в шее, спине и пояснице, боли и скованность в суставах конечностей и т.д.

Отсутствие подвижности может привести к таким проблемам со здоровьем, как: психические расстройства, ожирение, нарушение режима сна, снижение интеллектуальных способностей, ускоренный процесс старения, возникновение болезней сердца, позвоночника, мышц и костей и т.д. Это даёт представление о том, каково отрицательное влияние малоподвижного образа жизни на организм человека.

Лечение симптомов гиподинамии неспецифичны и заключаются в максимально возможном повышении двигательной активности. Любая физическая активность, даже минимальная, лучше, чем её полное отсутствие. [2]

Студенты, являются специфической социальной группой, наиболее подверженной недосыпам сбитому режиму дня, что является следствием, нервному и психологическому перенапряжению. В таком случае 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.

Стоит отметить, что учащиеся, которые занимаются физической культурой или же спортом, имеют очевидные лидерские свойства, обладают общительностью, настойчивостью, решимостью, ответственностью и коммуникабельностью. Они активно показывают себя в процессе обучения и именно у них вырабатывается определенный режим дня, повышенная стрессоустойчивость, уверенность. Также они выделяются самоконтролем, что способствует быстрым и качественным результатам как в учёбе, так и в других сферах жизни.

Каждое занятие спортом благотворно воздействует на состоянии самочувствия человека. С абсолютной уверенностью можно сказать, что свободное время – наиболее подходящий отрезок времени в жизни студента, да и любого человека, для того чтобы заниматься спортом. Занимаясь каким-либо видом спорта, учащийся вуза может в последующем защищать честь собственного учебного заведения на различных соревнованиях, что успешно повлияет на его успеваемость, так как преподаватели станут относиться к нему более лояльно.

Так же необходимо отметить необходимость изучения показателей успешности реализации программ развития студенческого спорта. В зависимости от рассматриваемого уровня, являются следующие количественные и качественные характеристики успешности развития спорта среди студентов (рис. 1).



Рис. 1 – Характеристика успешности развития студенческого спорта в университете

Л.А. Рапопорта в своём исследовании отмечает, что обзор выявленных показателей в рамках разграничения компетенций позволяет определить уровни студенческого спорта: вузовский; местный; региональный; федеральный; международный. Выявленные показатели, помогают дать характеристику каждому организационному уровню студенческого спорта, что способствует оптимизации процесса становления спорта в университетах и конкретизировать деятельность государственных и общественных структур в развитии студенческого спорта. [3]

Во многих вузах наблюдается снижение внимания к спортивной работе, уменьшается количество студентов, занимающихся физической культурой и спортом, сокращаются спортивные секции, закрываются спортивные клубы, а многие специалисты (тренеры-преподаватели) уходят из сферы высшего образования. В формирующихся рыночных отношениях, когда отсутствует государственная поддержка спорта, происходит коммерциализация и профессионализация спорта, высшая школа вынуждена перестраивать условия подготовки студентов, стремящихся в период обучения в вузе заниматься спортом.

Таким образом, физическая культура и спорт имеют большое значение для здоровья, развития и общего состояния студентов, их

можно рассматривать в качестве метода борьбы со стрессом и утомлением. Учащиеся, которые занимаются физической культурой или же спортом, имеют очевидные лидерские качества, обладают решимостью, ответственностью и коммуникабельностью. Они активно показывают себя в процессе обучения, а главное – повышают уровень здоровья.

БИБЛЕГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Акишина А.М., Кетриш Е.В. Здоровый образ жизни студентов в современных условиях – 2021 [Электронный ресурс] – URL: <https://elar.rsvpu.ru> (дата обращения 09.03.2024 г.)

2. Гиподинамия: причины, симптомы, лечение – 2023 [Электронный ресурс] – URL: <https://temed.ru> (дата обращения 09.03.2024 г.)

3. Соколов Н.Г., Артемьев И.Я., Жилин С.С. Студенческий спорт в вузе – 2022 [Электронный ресурс] – URL: <http://elib.rshu.ru> (дата обращения 08.03.2024 г.)

УДК 37.02

Сопина Д.С.

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

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Сейчас много говорят о дифференцированном подходе к питанию спортсменов, обусловленном тем, что физиологические потребности организма в пищевых веществах весьма различны в зависимости от пола и возраста, веса и роста спортсмена, индивидуальных особенностей обмена веществ, объема и вида физических нагрузок и т. д. Но вместе с тем не вызывает сомнений, что в условиях обычных тренировочных нагрузок диета спортсмена, в том числе и бегуна, должна прежде всего подчиняться общим принципам рационального питания [2].

Между тем обследования питания спортсменов, проведенные в последние годы в ряде стран (США, Австралия и др.), а также наши наблюдения показали, что в повседневной практике эти принципы нередко нарушаются [2].

Вспомним еще раз основные принципы рационального питания. Первый принцип — соответствие между количеством питания, то есть,

потреблением энергии, заключенной в пище, и расходом энергии. Обычно для здорового человека этот вопрос решается довольно просто, поскольку любое повышение или понижение энергозатрат автоматически отражается на аппетите. Достаточно хорошим показателем количественной полноценности питания является постоянство веса. Именно поэтому при достижении определенного уровня тренированности необходимо систематически контролировать свой вес [3].

Второй принцип рационального питания связан с качественной его стороной. На этом вопросе необходимо остановиться несколько подробнее, поскольку именно качественная полноценность рассматривается сейчас как основа рационального питания. Качественная полноценность питания определяется, во-первых, наличием в дневном рационе основных компонентов пищи (белков, жиров, углеводов), во-вторых, присутствием так называемых незаменимых факторов питания (ряда аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот, минеральных солей, витаминов), и в-третьих, и это, пожалуй, самое важное, наличием определенных, благоприятных для данного организма в данных условиях соотношений между основными компонентами пищи и незаменимыми факторами питания. Многочисленными исследованиями доказано, что более 60 компонентов пищи нуждаются в определенной сбалансированности.

Поскольку отдельные пищевые продукты весьма различаются по химическому составу и наличию в них необходимых для организма составных частей, на практике обеспечение качественной полноценности питания возможно только при одном условии — при включении в рацион большого разнообразия продуктов [1].

Составляя дневной рацион, необходимо учитывать, что лучшими поставщиками полноценного белка являются молоко и молочные продукты, различные виды мяса и мясопродукты, рыба и рыбопродукты, яйца. Особое внимание следует уделить молоку и молочным продуктам. Лучшими жирами являются сливочное и топленое масло, топленые животные жиры, сметана, растительные масла. Следует обратить особое внимание на необходимость включения в дневной рацион растительных (лучше нерафинированных) масел, так как с ними в организм поступают ненасыщенные жирные кислоты, относящиеся к незаменимым факторам питания [1].

К продуктам углеводного характера относятся хлебо-булочные изделия, крупы и макаронные изделия, овощи (особенно картофель), кондитерские изделия. Минеральные соли и витамины содержатся во всех перечисленных продуктах, но в весьма различных количествах и

соотношениях. Поэтому только большое разнообразие продуктов, включенных в дневной рацион, может обеспечить потребности организма в этих незаменимых факторах питания [4].

Конкретно в полноценном рационе, например на 4000 ккал, потребность в белке может быть обеспечена за счет 200 г мяса (мясопродуктов), 100 г рыбы (рыбопродуктов), 500 г молока, 100 г творога, 1 яйца. Необходимые количества жира могут поступить с 60 граммами сливочного масла, 20 граммами животного жира, 20 граммами растительного масла. Для удовлетворения потребностей в углеводах в дневной рацион следует включить 500 — 600 г хлебобулочных изделий (преимущественно грубого помола), 60 — 80 г крупяных и макаронных изделий 400 г картофеля, 400 г разнообразных овощей, 100 г кондитерских изделий.

Приведенный в качестве примера рацион не только содержит достаточное количество белков, жиров и углеводов, но и соотношение этих компонентов здесь наиболее благоприятное для их усвоения (1:1:4). В данном рационе достаточно минеральных солей и витаминов с хорошим соотношением и в легкоусвояемой форме. Приспосабливая этот рацион к питанию спортсменов, в него следует внести некоторые коррективы, обусловленные особенностями обмена веществ в зависимости от вида физической нагрузки. Так, для бегунов на короткие дистанции следует несколько уменьшить долю жиров в связи с наличием кислородного долга в организме. Для бегунов на средние и особенно на длинные и сверхдлинные дистанции в связи с большими тратами энергетического материала следует увеличить долю углеводов. Разумеется, при необходимости повысить (или понизить) калорийность питания для сохранения необходимой сбалансированности рациона автоматически должно повышаться (или понижаться) потребление всех перечисленных продуктов.

Следующий принцип рационального питания — обязательное соблюдение пищевого режима. Наиболее приемлемым является 3 — 4-разовое питание с промежутками между отдельными приемами пищи не более 5 — 6 часов. При очень больших энерготратах и связанной с этим необходимостью потребления больших количеств пищи физиологически более оправдано 5-разовое питание, поскольку одновременный прием большого количества пищи не только обременителен для желудочно-кишечного тракта, но и ухудшает ее усвоение [3].

Частным вопросом режима питания спортсмена является вопрос о соблюдении оптимальных промежутков времени между началом или концом тренировок и приемом пищи. При обычных тренировочных

нагрузках последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2 часа до начала занятия. Сокращение этого интервала приведет к тому, что работающая мышца окажется в невыгодных для себя условиях в силу перераспределения основной массы крови к активно функционирующим органам желудочнокишечного тракта. После тренировки принимать пищу следует не ранее чем через 30—40 мин., поскольку сразу после работы процессы пищеварения оказываются в значительной степени заторможенными [4].

Особое внимание должно быть уделено питанию в дни соревнований и предшествующие дни. Для спринтеров в это время особенно важно соблюдение правильного режима питания. В день соревнований последний прием пищи должен быть не позднее чем за 3—4 часа до разминки, с тем чтобы к моменту старта основная масса пищи покинула желудок. Важно, чтобы последняя еда была незначительной по объему и включала по возможности «легкие» для желудка блюда. Что же касается бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции, то в последние годы для них предлагается специальный режим питания в предсоревновательные и соревновательные дни, разработанный на основе достижений в области биохимии спорта. Выполнение любой физической работы приводит к большему или меньшему расходованию углеводов, и в первую очередь гликогена мышц.

В исследованиях последнего десятилетия было обнаружено, что при содержании гликогена в мышцах 1,5% спортсмен в состоянии совершать работу мощностью 75% от максимальной в течение приблизительно 2 часов [4]. При этом содержание гликогена в мышцах значительно снижается, доходя иногда до нуля. Более высокое содержание гликогена позволяет значительно увеличить время работы до полного утомления. Имеется по меньшей мере две возможности повышения уровня гликогена в мышце. Первая — специфическое питание. Так, например, было выявлено, что углеводная диета, принимаемая в течение нескольких дней до эксперимента, обеспечивала повышение содержания гликогена приблизительно в полтора раза. Вторая возможность связана с хорошо известным явлением сверхвосстановления: субстраты, и, в частности, гликоген, использованные организмом во время работы, в период отдыха не только восстанавливаются, но на протяжении какого-то времени оказываются выше исходного уровня. При этом чем большим был расход субстрата, тем более значительным будет его восстановление [3].

В заключение следует подчеркнуть, что, хотя новый режим находит все больше последователей, в каждом конкретном случае, прежде чем взять его на вооружение, необходимо тщательное апробирование в тренировочных занятиях, с тем чтобы учесть возможные индивидуальные особенности организма.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Губанова Э.Р. Значение сбалансированного питания для спортсмена-легкоатлета //Э.Р. Губанова / Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа.2022. – Том 4. – С. 156-159.

2. Мاستров А.В. Особенности подготовки бегунов на средние дистанции//А.В. Мастров, В.В. Швайков, О.В. Илюшин, А.Д. Кривоногов /Казанская наука.2024. - №3. – 48-50.

3. Панасюк Н.Б. Особенности питания спортсменов легкоатлетов в зависимости от специализации //Н.Б. Панасюк / Advances in science and technology.2020. – С.154-156.

4. Пауков А.А. Значение теоретической подготовки легкоатлетов по вопросам спортивного питания//А.А. Пауков, С.В. Недомолкина, А.А. Курченков /Успехи гуманитарных наук. 2023. - №11. – С.257-261.

УДК 796.7

Стоянов В.Г.

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

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПИЛОТОВ ФОРМУЛЫ 1

В начале истории Формулы 1 физическая подготовка пилотов не была приоритетом. Большинство гонщиков того времени уделяли основное внимание технике управления автомобилем и не всегда следили за своей физической формой. Однако с появлением аэродинамических улучшений в автомобилях и увеличением скорости на трассе нагрузка на тело гонщиков начала значительно возрастать. В результате тренировки пилотов стали неотъемлемой частью их гоночной карьеры. С 1970-х годов пилоты начали осознавать важность физической подготовки для повышения результатов на трассе. В те годы физическая форма считалась важным элементом, но не

обязательным для успеха. Пилоты того времени часто полагались на интуицию и опыт, а не на систематическую физическую подготовку. Однако всё изменилось с развитием технологий и появлением более мощных гоночных машин в 1980-х и 1990-х годах. Тренировки стали более систематизированными, а профессиональные тренеры и диетологи стали частью команды пилотов. С каждым десятилетием требования к физической форме гонщиков возрастали, и в наше время они сопоставимы с требованиями к профессиональным спортсменам из других видов спорта, таких как велоспорт или бег на длинные дистанции [2].

К трагической гибели Айртона Сенны в 1994 году была пересмотрена вся система безопасности и подготовки пилотов. Современные гонщики проходят более интенсивные тренировки и используют высокие технологии для анализа своего физического состояния. Подготовка стала комплексной, где физическая форма, сердечно-сосудистая выносливость и ментальная устойчивость играют ключевую роль. По уровню физической подготовки участники Формулы 1 могут сравниться с олимпийцами. В их тренировки включены не только упражнения на все группы мышц, но и задания на быстроту реакции, концентрацию, преодоление психологических и физиологических сложностей. Средний пульс пилота находится на уровне 170 ударов в минуту, а в пиковые моменты достигает 200 — максимума, который может осилить человек без вреда для здоровья. Во время гонок пилоты Формулы 1 сталкиваются с невероятными физическими нагрузками, которые могут сравниться с нагрузками в самых сложных видах спорта. Одним из ключевых аспектов является перегрузка, которую гонщик испытывает в поворотах, на разгоне и при торможении. В резких поворотах перегрузка может достигать 5–6g, что означает воздействие силы в пять-шесть раз больше веса тела гонщика. Это создает огромную нагрузку на мышцы шеи, спины и плечевого пояса. Пилоты должны поддерживать высокую концентрацию и удерживать свою голову в правильном положении, несмотря на такие значительные усилия. Для этого они выполняют специальные упражнения для укрепления шеи, используя, например, шлем с дополнительным весом, что помогает развивать мышечную выносливость. Особенно тяжело приходится на длинных дистанциях, когда организм подвергается сильным физическим и ментальным нагрузкам на протяжении нескольких часов гонки [4].

Неотъемлемой частью подготовки пилотов Формулы 1 является правильное питание и восстановление. В отличие от традиционных видов спорта, гонки требуют от спортсменов поддержания высокого

уровня выносливости на протяжении нескольких часов при очень высоких температурах в кокпите автомобиля, которые могут достигать 50°C. Гонщики теряют в процессе гонки до трех литров жидкости, что требует тщательной подготовки и правильного гидратационного плана. Обезвоживание может снизить концентрацию, замедлить реакцию и ухудшить общее состояние гонщика. Поэтому важной частью физической подготовки является не только тренировка выносливости, но и управление тепловыми нагрузками и потерей жидкости. Рацион гонщика строится на сбалансированном потреблении белков, углеводов и жиров. Перед гонками гонщики придерживаются специальной диеты, направленной на повышение уровня энергии и выносливости. Упор делается на легкоусвояемую пищу, богатую сложными углеводами, такими как цельно зерновые продукты и овощи. Важно также поддерживать высокий уровень гидратации. За несколько дней до гонки пилоты начинают усиленно пить воду и специальные изотонические напитки, чтобы обеспечить организм необходимым количеством жидкости для предотвращения обезвоживания. В процессе восстановления после гонок и тренировок гонщики принимают специальные восстановительные коктейли, содержащие необходимые аминокислоты, витамины и минералы. Это помогает им быстрее восстанавливаться после интенсивных физических нагрузок и подготовиться к следующей гонке. В последние годы широко используется криотерапия метод воздействия холодом, который позволяет снять мышечное напряжение и ускорить процесс восстановления мышц. Важно отметить, что перегрузка, испытываемая пилотами во время гонок, может достигать 5–6 g в резких поворотах, создавая огромную нагрузку на сердечно-сосудистую систему и мышцы. Это подчеркивает необходимость высокого уровня физической подготовки и тренированности, чтобы успешно справляться с такими условиями. Психологическая подготовка, или ментальность чемпиона, становится неотъемлемой частью успешного выступления. Пилоты должны сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, быстро принимать решения и адаптироваться к меняющимся условиям [3]. Это включает работу с психологами, которые помогают развивать навыки концентрации и управления эмоциями. Психологическая подготовка является важным аспектом работы пилотов Формулы 1. Для успешного выступления на гонках пилоты должны обладать высокой стрессоустойчивостью и способностью к быстрому принятию решений.

Гонки это не только физическая нагрузка, но и постоянное психоэмоциональное напряжение. Пилоты сталкиваются с огромной ответственностью, когда каждая ошибка может стоить победы или даже

жизни. Работа с психологами помогает пилотам развивать навыки концентрации, управления эмоциями и быстрой адаптации к непредвиденным ситуациям. Одним из ключевых аспектов является способность пилота быстро восстанавливаться после ошибок и продолжать гонку, не позволяя эмоциональным факторам влиять на его вождение. Психологи обучают гонщиков различным техникам расслабления, таким как медитация и дыхательные упражнения, которые помогают сохранять спокойствие в экстремальных условиях. Техники визуализации играют важную роль в подготовке гонщиков. Пилоты мысленно представляют себе гонку, отрабатывают прохождение сложных поворотов, представляют, как будут реагировать на различные сценарии. Это помогает им лучше подготовиться к гонке и снизить уровень стресса. С каждым годом в Формуле 1 всё большее значение приобретают новейшие технологии. Помимо использования симуляторов и анализа данных, команды активно внедряют инновации в физическую подготовку пилотов. Использование носимых устройств, таких как смарт-часы и фитнес-трекеры, позволяет в режиме реального времени отслеживать состояние пилота во время тренировок и гонок. Эти устройства собирают данные о пульсе, уровне стресса, дыхании и других физиологических показателях, что помогает командам оптимизировать тренировки и корректировать нагрузку в зависимости от состояния пилота. В последние годы активно развивается направление виртуальной реальности (VR), которое позволяет пилотам погружаться в полностью смоделированные гоночные ситуации. Это помогает не только тренировать реакцию, но и развивать навыки управления автомобилем в условиях стресса и высокой скорости. Виртуальная реальность открывает новые возможности для изучения трасс и анализа поведения автомобиля в различных условиях. Правила и регламенты Формулы 1 постоянно меняются, и это влияет на подготовку пилотов. Изменения в аэродинамике автомобилей, новые требования к безопасности, увеличение числа гонок в сезоне — все эти факторы требуют адаптации и совершенствования методов подготовки. Например, введение гибридных силовых установок привело к тому, что пилоты должны не только управлять автомобилем, но и постоянно следить за уровнем энергии, потреблением топлива и состоянием батареи, что увеличивает когнитивную нагрузку на гонщика [1].

Современный пилот Формулы 1 — это не только выдающийся гонщик, но и высококвалифицированный атлет с исключительной физической и психологической подготовкой. С каждым годом требования к пилотам растут, и для достижения успеха им необходимо владеть не только навыками управления автомобилем, но и

поддерживать высокий уровень физической выносливости, быстроты реакции и ментальной устойчивости. Технологии, тренировки и научный подход к подготовке делают из пилотов Формулы 1 настоящих универсалов, готовых к самым экстремальным условиям на трассе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дубатовкин В.И. Методы физической подготовки гонщиков в мотокроссе / В.И. Дубатовкин, А.И. Дубатовкин // Современные здоровые сберегающие технологии. 2022. №2. С. 53–59.
2. Ковалев А.О. Физическая подготовка лыжников-гонщиков // Студенческий вестник. 2021. №1–2 (146). С. 20–22.
3. Крамской С.И. Реализация максимально рекордного результата / С.И. Крамской, А.С. Шепляков, Н.Г. Головкин // В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XIII Международной научной конференции. Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова. 2017. С. 227–230.
4. Шеханин В. И. От аутсайдера до победителя Формулы-1 / В.И. Шеханин, А.В. Паршин // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. №1 (2). С. 53–55.

УДК 796.075.47

Тищенко С.Н.

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

СПОРТИВНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

В настоящее время отмечается снижение потенциала здоровья студентов, которое обусловлено недостаточным уровнем двигательной активности, большой загруженностью учебной деятельностью, вызывающей психоэмоциональное перенапряжение. Важнейшим феноменом для развития и сохранения здоровья человека является движение. Для обеспечения двигательной активности человека задействованы все физиологические системы [1]. Поэтому необходимо использование системы мер для укрепления здоровья студентов с учетом специфики условий учебного заведения, особенностей педагогической деятельности. Целесообразно создать все необходимые

условия для занятий молодежи по различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности.

При анализе данных, полученных в ходе исследований пришли к выводу, что уровень развития физических качеств основной части молодёжи, поступающей в вуз, оценивается как недостаточно высокий [2]. В условиях больших учебных нагрузок, напряжённого ритма жизни физическая культура и спорт стали важным элементом не только поддержания физического здоровья, но и средством социализации, развития дисциплины и эмоциональной разгрузки. Особенно важно развитие выносливости, которая определяется способностью человека противостоять утомлению. Воспитанию общей выносливости служат циклические упражнения - продолжительный бег, ходьба, передвижение на лыжах, плавание, гребля, велосипед и др.

Сформировать потребность студенческой молодёжи к ведению здорового образа жизни помогает участие в спортивных мероприятиях. Выбор спортивной активности студентов определяется наличием соответствующей спортивной инфраструктуры, удобством расположения, доступностью. В БГТУ им. В.Г. Шухова компактно расположены спортивные объекты в зоне шаговой доступности для студентов, проживающих в общежитии и ближайшем микрорайоне. Есть возможность заниматься на свежем воздухе в лесопарковой зоне на тропе здоровья, современном легкоатлетическом стадионе, площадках, оборудованных различными тренажерами. Студенты с удовольствием посещают спортивные залы, плавательный бассейн. Широкий спектр спортивных секций в университете способствует более высокому интересу к занятиям спортом.

В нашем вузе функционирует студенческий клуб «Технолог», сборные команды по различным направлениям, традиционно в нашем университете большое внимание уделяется развитию игровых видов спорта. Командные виды спорта, такие как футбол, баскетбол и волейбол, традиционно остаются наиболее популярными среди студентов [3]. Эти виды спорта развивают не только физические навыки, но и важные социальные компетенции, такие как способность к работе в команде, лидерские качества и умение принимать решения в стрессовых ситуациях.

Спортивные мероприятия, такие как спартакиада университета, универсиада вузов Белгородской области, участие студентов в велопробеге, губернаторских эстафетах способствуют развитию чувства коллективизма, ответственности за общее дело, гордости за университет, спортивную честь которого они защищают.

По нашим наблюдениям, студенты, объясняя недостаточную двигательную активность, часто ссылаются на недостаток времени. Во время учебы необходимо правильно выстраивать приоритеты, бережно относиться к драгоценному ресурсу времени. Высокая учебная нагрузка, совмещение учёбы с работой, семейные обстоятельства оказывают влияние на физкультурно-спортивную активность молодежи. Это особенно характерно для старших курсов, когда нагрузка возрастает [4].

Студентам необходимо включать в свой образ жизни регулярную физическую активность, подбирая вид спорта, который им нравится. Начинать лучше с небольших нагрузок и постепенно увеличивать их. Если есть проблемы со здоровьем, то перед началом занятий целесообразна консультация с врачом. Существует множество ресурсов для поиска спортивных секций и тренеров, а также онлайн-платформ с упражнениями на любой вкус.

Виды спорта, которые позволяют студентам самостоятельно регулировать интенсивность занятий, делают их идеальными для совмещения с учебным процессом. Многие студенты отдают предпочтение индивидуальным занятиям, самостоятельному планированию удобного времени и частоты тренировок. Для многих молодых людей спорт - это образ жизни [5]. Как правило, студенты-спортсмены умеют лучше организовать свой учебный день, способны самостоятельно ставить себе цель и достигать её. В Белгороде достаточно большой выбор фитнес-клубов, тренажерных залов, плавательных бассейнов, профессиональных занятий с инструктором и тренером. Но не все учреждения физкультурно-спортивной сферы доступны для студентов в финансовом плане. Это также может стать барьером на пути к регулярным занятиям физической активностью.

Поддерживать хорошую форму и самочувствие помогают рекомендации блогеров по различным оздоровительным направлениям. Мероприятия, часто освещаемые в социальных сетях, стали модным трендом, и многие студенты находят в этом источник мотивации для поддержания активности. Сейчас с уверенностью можно сказать, что фитнес прочно внедряется в жизнь молодежи, приучает студента к режиму, вырабатывает силу воли, ответственность, исключает в большей степени вредные привычки. Студенты меньше общаются при помощи сети интернет, предпочитая виртуальному общению – реальное. Желание быть в хорошей физической форме, хорошо себя чувствовать, выглядеть привлекательно стимулирует молодежь для посещения фитнес-центров.

Для повышения интереса молодежи к занятиям физической культурой и спортом используется такой подход как геймификация.

Использование традиционных игр с элементами компьютерных позволяет развивать новые направления спортивно-массовой работы, в частности фиджитал-спорт.

Инновационным инструментом в деле формирования здоровых привычек, пищевого поведения, физических нагрузок в настоящее время являются многочисленные мобильные приложения. Информационные источники, при грамотном выборе контента могут мотивировать на соблюдение здорового образа жизни. Ряд предлагаемых программ включает соревновательный компонент, можно сравнить свои результаты с другими участниками. Физическая культура и спорт становятся одним из способов демонстрации личных достижений в социальных сетях, что придаёт дополнительную мотивацию для занятий.

В заключение, необходимо отметить, что несмотря на широкий интерес к физической активности, многие студенты сталкиваются с проблемами недостатка времени и средств для регулярных занятий спортом. Спортивные предпочтения современных студентов формируются под влиянием множества факторов, таких как доступность спортивной инфраструктуры, социальные тренды и индивидуальные потребности [6]. Использование современных информационных технологий в физкультурно-спортивной деятельности способствует повышению интереса студентов к занятиям.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Зайцев, А.И. Физическая культура студента / А.И. Зайцев, Ю.Л. Кислицин; под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2007. – 448 с.
2. Здоровьеформирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» / под ред. С.И. Крамского, В.П. Зайцева; БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2009. – 189 с.
3. Крамской С.И. Роль занятий физической культурой и спортом в реализации социально-психологического ресурса молодежи / С.И. Крамской., И.А. Амельченко // Инновации в системе образования: новые горизонты для молодежи в науке, технологиях и бизнесе: сб. тр. V традиционная междунар. науч.-практ. онлайн-конф. – Ташкент: Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова в городе Ташкенте, 2024. – С. 479 – 483.
4. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь / И.И. Соковня-Семенова – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 208 с.

5. Колосницyna М.Г. Политика здорового образа жизни: от теории к практике / М.Г. Колосницyna // Развитие человеческого капитала – новая социальная политика. – М., 2013. – С. 178 – 204.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: «Академия», 2009. – 480 с.

УДК 796.01

Тухтаров А.Р.

Научный руководитель: Тулинова Н.А., ст. преп.

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

ВЛИЯНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА СПОРТ

Активное развитие информационных технологий происходит последние 70 лет. С появления первых ЭВМ информационные технологии прошли огромный путь. В настоящее время невозможно представить жизнь городского человека без компьютеров и интернета, с их помощью упрощается огромное число задач, начиная от заказа еды на дом и заканчивая управлением огромными базами данных различных фирм. Не обошло развитие информационных технологий и спорт. Изначально на спортивных соревнованиях можно было присутствовать только вживую, после их стали транслировать по радио, а далее и по телевидению.

Для того чтобы выяснить, какое влияние на спорт оказали информационные технологии сначала, нужно обозначить, что такое информационные технологии. Исходя из определения, представленного в федеральном законе №149 “Об информации, информационных технологиях и о защите информации”, информационные технологии – это процессы, методы поиска, сбора, хранения, обработки, предоставления, распространения информации и способы осуществления таких процессов и методов. Из приведённого определения следует, что к информационным технологиям относятся не только уже упомянутые телевидение и радио, но и ещё огромное количество устройств, целью которых является обработка или транслирование какой-либо информации и программное обеспечение, используемое такими устройствами, а также сеть Интернет.

На развитие и популяризацию спорта положительно повлияло быстрое развитие сети интернет, так как современные технологии позволяют людям следить за огромным количеством спортивных матчей в любом месте планеты, имея отличное изображение, и при этом

имея возможность следить за трансляцией матча в реальном времени [2]. Развитие сети Интернет, а именно упрощение получения результатов множества матчей в различных видах спорта и разнообразной статистики по выступлению спортсменов, привело к возможности задействовать технологий Bigdata в спорте. Технологии Bigdata позволяют с варьирующей точностью предсказать результаты целых соревнований, составить таблицу лучших спортсменов по разнообразным критериям и всё это ещё до начала самих соревнований.

Развитие информационных технологий в спорте позволило не только увеличить качество просмотра спортивных матчей, сделав их доступными повсеместно, но ещё и на методы тренировки спортсменов и мониторинг их показателей. В наше время для мониторинга показателей спортсмена во время тренировок могут использоваться фитнес браслеты, предоставляющие информацию о пульсе спортсмена и изменение давления с ограниченной точностью [4]. Также эти устройства могут использоваться для мониторинга сна спортсменов.

Кроме пульсметров и фитнес часов, использующихся как вспомогательные инструменты, для анализа показателей спортсменов во время тренировки также могут использоваться динамометрия и компьютерная стабилография.

Динамометрия позволяет исследовать воздействие различных усилий на грунт и снаряд, при этом представив данные в виде кривых [5]. Динамометрия является значимым методом в научных исследованиях в спорте. Используя динамометрию при выполнении упражнений различными спортсменами, можно исследовать технику выполнения упражнений спортсменами и выделить сильные и слабые стороны каждого испытуемого, а также разработать персонализированный комплекс упражнений для каждого спортсмена, ориентируясь на предоставленные динамометром данные. Ещё динамометрию можно использовать для отслеживания прогресса спортсменов в выполнении определённых упражнений, анализируя изменения в технике их выполнения.

Стабилография используется для отслеживания координации и моторики спортсмена [1]. Стабилография позволяет объективизировать тренировочный процесс, позволяя отследить изменение физиологического состояния спортсмена до и после тренировок. В результате появляется возможность объективно оценить влияние тренировок на спортсмена и оценить эффективность выбранного комплекса упражнений. В основе работы стабилографа лежит вычисление координат проекции центра тяжести человека, использующего прибор в реальном времени. После вычисления вся

собранный информация отображается на экране и хранится в памяти персонального компьютера. Данные, собранные стабилографом, могут быть использованы в широком спектре прикладных программ, позволяющих проводить реабилитацию, научные исследования и исследовать данные о состоянии спортсмена в различных игровых ситуациях. В некоторые версии стабилографа включены дополнительные датчики, позволяющие регистрировать электрическую активность мышц, пульс, стантовую и кистевую силу, что сильно влияет на качество исследования динамики улучшения различных показателей спортсменов. Применение стабилографа в улучшении комплекса тренировок спортсменов может быть использовано в разных видах спорта.

Также для улучшения тренировочного процесса и повышения эффективностей тренировок могут использоваться умные датчики, которые отслеживают движение спортсмена и передают на компьютер информацию о них [3]. Также эти устройства могут определять давление, пульс и следить за другими параметрами спортсмена, а также умные датчики могут предупредить об опасно высоких показателях спортсмена, уменьшая риск получения травм во время тренировок.

В заключение стоит сказать, что цифровые технологии оказывают огромное влияние на современное общество в целом и на спорт в частности. Информационные технологии благоприятствуют популяризации спорта и делают его намного более доступным всем слоям общества. Также они меняют устоявшийся подход к тренировкам спортсменов различных видов спорта, позволяя собирать и анализировать огромное количество информации о здоровье спортсмена, технике выполняемых упражнений и влиянии тренировок на физиологическое состояние спортсменов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Варванец Ю.В., Новиков Ю.М. Стабилограф компьютерный "Платформа" / Варванец Ю.В., Новиков Ю.М. [Электронный ресурс] // КиберЛенинка : [сайт]. — URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 28.10.2024).

2. Крамской С.И. Теоретические основы дисциплины Физическая культура и спорт для студентов вуза: учебное пособие/ Крамской С.И., Амельченко И.А., Кутергин Н.Б. и др// Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза.— Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.

3. Курбанбаев, А.Д., Машарипов, Р.Р. Перспектива использования цифровых технологий в области физической культуры и спорта [Текст] / А. Д. Курбанбаев, Р. Р. Машарипов // Экономика и социум. — 2024. — № 4. — С. 768-771.

4. Оразов С. Современные методы использование технологий в спорте [Текст] / Оразов С. // Символ науки. — 2023. — № 11-2-2. — С. 49-52.

5. Слива С.С., Стива А.С., Джуплина Г.Ю. Использование новых технологий в спорте высших достижений / Слива С.С., Стива А.С., Джуплина Г.Ю. [Электронный ресурс] // КиберЛенинка : [сайт]. — URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 28.10.2024).

УДК 796

Фитисенко А.Ю.

Научный руководитель: Головонева М.Е., преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ.

Психическое здоровье студентов является одной из ключевых проблем в современных образовательных учреждениях. Студенческая жизнь часто сопровождается стрессами, беспокойством и депрессией. Особенно эта проблема актуальна для студентов первого года обучения. Большое количество исследований указывают на значимость физической активности как средства улучшения психического состояния студентов.

Физическая активность — это любое движение, производимое мышцами, которое приводит к расходу энергии. Она включает в себя разнообразные виды деятельности, такие как спорт, упражнения, прогулки, домашние дела и другие действия, требующие физической нагрузки. Регулярная физическая активность способствует поддержанию здоровья, улучшению физической формы, а также положительно влияет на психическое состояние человека.

Психическое здоровье студентов — это состояние психологического и эмоционального благополучия, которое позволяет учащимся эффективно справляться с учебными нагрузками, адаптироваться к изменениям, устанавливать здоровые межличностные отношения и достигать своих образовательных и личных целей. Это состояние охватывает такие аспекты, как уровень стресса, способности

к саморегуляции, эмоциональная стабилизация и социальная поддержка. Психическое здоровье студентов играет важную роль в их академической успеваемости, общем качестве жизни и будущих профессиональных успехах[1].

Физическая активность, которая оказывает положительное влияние на психическое здоровье студентов:

1. Аэробные упражнения (бег, плавание, велоспорт) – способствуют выделению эндорфинов, что помогает улучшить настроение и уменьшить симптомы тревожности и депрессии.

2. Силовые тренировки – помогают развивать уверенность в себе, улучшают самооценку и создают чувство достижения.

3. Командные виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол) – способствуют улучшению социальных навыков, созданию связей и повышают чувство принадлежности к группе.

4. Йога и медитация – помогают снизить уровень стресса, улучшают концентрацию и предоставляют инструменты для управления эмоциями.

5. Танцы – способствуют самовыражению, повышают настроение и создают радостные эмоции через музыку и движение.

6. Прогулки на свежем воздухе – способствуют расслаблению, улучшают настроение и помогают снять нервное напряжение.

Регулярные занятия спортом способствуют улучшению настроения, повышению уверенности в себе и снижению уровня тревожности. Изучив литературу по данной тематике мной были сформулированы рекомендации по организации и интеграции физической активности в студенческую жизнь. Эти простые, но эффективные подходы помогут студентам сохранять баланс между учебой и личным благополучием[2].

1. Создание расписания занятий спортом

Создание четкого расписания для занятий спортом помогает студентам систематизировать физическую активность в своем распорядке дня. Это может включать:

- **Определение времени:** Выделите определенные дни и время на занятия спортом, чтобы сделать это регулярной частью вашей рутины.

- **Разнообразие тренировок:** Включите разные виды активности (кардио, силовые тренировки, йога) для комплексного развития тела и духа.

- **Установка целей:** Поставьте достижимые цели (например, пробежать 5 км или научиться новым упражнениям) для мотивации и оценки прогресса.

- **Применение технологий:** Используйте приложения или трекеры физической активности для мониторинга прогресса и напоминания о запланированных занятиях.

Расписание занятий поможет не только улучшить физическую форму, но и повысить дисциплину, что положительно скажется на учебе.

2. Участие в групповых спортивных мероприятиях для повышения социальной активности

Участие в групповых мероприятиях способствует формированию социального круга и укрепляет связи между студентами:

- **Социальные связи:** Командные игры помогают развивать навыки общения, учат работать в команде и поддерживают чувство принадлежности к группе.

- **Мотивация:** Совместные тренировки могут повысить мотивацию благодаря взаимодействию с другими участниками.

- **Организация событий:** Присоединяйтесь к спортивным клубам или организациям университета, принимайте участие в соревнованиях, турнирах или просто совместных тренировках.

- **Психологическая поддержка:** Общение с единомышленниками способствует созданию позитивной атмосферы, где студенты могут делиться своими успехами и трудностями.

Эта социальная активность усиливает связь между психическим здоровьем и физической деятельностью, создавая поддержку в стрессовых ситуациях.

3. Интеграция физической нагрузки в повседневную жизнь

- **Сложность в регулярном занятии спортом** можно преодолеть путем интеграции физических нагрузок в ежедневные привычки:

- **Выбор лестницы вместо лифта:** Это простое решение помогает увеличить уровень физической активности без необходимости выделять отдельное время на тренировки.

- **Прогулки пешком или на велосипеде:** Если возможно, заменяйте транспорт пешими прогулками или поездками на велосипеде. Это не только повышает физическую активность, но и улучшает общее самочувствие благодаря свежему воздуху.

- **Физические перерывы во время учебы:** Устанавливайте напоминания делать небольшие паузы для растяжки или легких упражнений во время долгих занятий или учебы.

- **Активный отдых:** Замените пассивные развлечения (например, просмотр телевизора) на более активные (прогулки, игры на свежем воздухе).

Интеграция физической активности в повседневную жизнь улучшит как физическое состояние, так и общее эмоциональное самочувствие студентов[3].

Эти рекомендации помогут студентам не только поддерживать хорошую физическую форму, но и способствовать улучшению психического здоровья через регулярную активность и социальное взаимодействие.

Влияние физической активности на психическое здоровье студентов является неоспоримым фактом, подтвержденным множеством исследований. Регулярные занятия спортом способствуют снижению уровня тревожности и депрессии, повышают общее настроение и эмоциональную устойчивость. Физическая активность также играет важную роль в социальной интеграции и формировании поддерживающих отношений среди студентов, что значительно улучшает их психоэмоциональное состояние.

Таким образом, внедрение физических нагрузок в повседневную жизнь студентов не только способствует поддержанию хорошей физической формы, но и служит эффективным инструментом для улучшения психического здоровья. Рекомендации по созданию расписания занятий, участию в групповых мероприятиях и интеграции физической активности в ежедневные привычки открывают студентам новые горизонты для достижения гармонии между учебной деятельностью и личным благополучием. Студенты, осознающие значимость физической активности, способны более эффективно справляться со стрессами и вызовами студенческой жизни, что в конечном итоге влияет на их успех как в учебе, так и в будущей профессиональной деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. 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.

2. 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

3. 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

УДК 796/799

Чаленко И.В.

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

ВЛИЯНИЕ БАСКЕТБОЛА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ

В рамках данного исследования я изучу группу студентов в возрасте от 20 до 21 года и проведу анализ, как баскетбол повлияет на их физическую подготовку. Участники будут заниматься баскетболом на протяжении двух месяцев, после чего сравню их силовые показатели, гибкость, скорость и выносливость с исходными данными.

Актуальность данной темы обусловлена интересом студентов к игровым видам спорта, в частности к баскетболу. Этот вид спорта способствует развитию двигательных способностей, координации, ловкости, быстроты реакции, укреплению здоровья и воспитанию духа команды. Круговая тренировка на основе баскетбольных упражнений позволяет поддерживать и улучшать физическую форму студентов, положительно влияя на их здоровье и физическую подготовку.

Цель исследования: изучить и проанализировать, как игра в баскетбол влияет на физическую подготовку участников.

Основная научная новизна этой темы заключается в следующем:

1. Изучение специфических физиологических особенностей баскетбола: исследования могут быть направлены на определение количественных показателей специфических физиологических требований баскетбола, таких как интенсивность, продолжительность, тип движений и воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы.

2. Исследование воздействия баскетбола на физические характеристики: анализ влияния баскетбола на такие аспекты, как сила, мощь, скорость и ловкость. Это позволит определить, насколько баскетбол способствует улучшению физической подготовки.

3. Создание методов оценки физической формы: изучение может привести к созданию новых или усовершенствованию существующих методов оценки физической подготовки, адаптированных для баскетболистов. Это поможет тренерам и специалистам по физической

подготовке определять уровень физической готовности спортсменов и разрабатывать индивидуальные планы тренировок.

Для изучения воздействия баскетбола на физическую форму была проведена оценка группы студентов, состоящей из 20 человек, среди которых 14 юношей и 6 девушек. Практические занятия были направлены на развитие и улучшение физических способностей. Я определил текущий уровень физической подготовки каждого студента, используя нормативы, установленные постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540.

Результаты тестов по физической подготовке до занятий баскетболом(табл.1):

Таблица 1

	Бег 100 м. (с)	БЕГ 3000м. (мин,с) - юноши, БЕГ 2000м. (мин,с) - девушки	Отжимания от пола (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
Юноши	15,9	13:52	30	+8
Девушки	18,0	12:30	11	+13

Результаты тестов показывают, что физическая подготовка студентов находится на должном уровне.[1] Участники занимались баскетболом один раз в неделю на протяжении двух месяцев. Затем были проведены контрольные тесты по физической подготовке, чтобы проанализировать влияние этого вида спорта на их результаты.

Результаты тестов по физической подготовке после занятий баскетболом (табл. 2):

Таблица 2.

	Бег 100 м. (с)	БЕГ 3000м. (мин,с) - юноши, БЕГ 2000м. (мин,с) - девушки	Отжимания от пола (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
Юноши	14,5	13:29	36	+11
Девушки	17,1	11:59	17	+16

Анализ результатов показывает прогресс в некоторых тестах у отдельных студентов. У кого-то прогресс замечен, у кого-то менее, но в целом физическая форма участников улучшилась.[2]

Изменения:

Юноши:

Бег 100 м. улучшился на 8,8%, Бег 3000 м. улучшился на 4,3%, Отжимания от пола 20%, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье улучшился на 37,5%

Девушки:

Бег 100 м. улучшился на 5%, Бег 3000 м. улучшился на 4%, Отжимания от пола 54,5%, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье улучшился на 23%

Закключение. После изучения результатов можно утверждать, что баскетбол благотворно влияет на физическую подготовку человека. Этот вид спорта помогает развивать такие навыки, как скорость, ловкость, гибкость, сила, выносливость и координация движений. Разнообразные движения во время игры укрепляют все группы мышц, что улучшает общее физическое состояние организма. Более того, баскетбол способствует формированию психологических качеств игроков, таких как коллективизм, мировоззрение и самовоспитание. Также развиваются внимание, тактическое мышление, воображение, память, аналитические способности и умение контролировать свои эмоции во время игры.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gto.ru> (дата обращения: 19.09.2024).

2. Баскетбол как средство совершенствования двигательных способностей у студентов. [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru> (дата обращения: 19.09.2024)

3. Влияние баскетбола на всестороннее развитие организма. [Электронный ресурс]. URL: <https://kopilkaurokov.ru> (дата обращения: 19.09.2024)

4. Роль комплекса «ГТО» в формировании оздоровительной культуры студентов (на примере БГТУ им. В.Г.Шухова) / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: материалы Всерос. науч.-практ. конф., 1-3 ноября 2016 г. / НИУ «БелГУ»; под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2016. – С. 118-121

УДК 13.00.04

Черновский Д.Д.

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

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАРДИО-РЕСПИРАТОРНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Высокоинтенсивные интервальные тренировки (НИТ) буквально взорвали мир фитнеса, благодаря своей способности быстро сжигать жир, увеличивать мышечный тонус и кардинально увеличивать выносливость. Особенно впечатляет, как такие тренировки прокачивают кардиореспираторную выносливость — способность сердца и легких распространять кислород вашему телу во время нагрузки. НИТ действительно во многих аспектах превосходит классические тренировки, особенно когда дело касается здоровья сердечно-сосудистой системы.

Но давайте начнем с самого начала. Что такое эта кардиореспираторная выносливость, о которой все говорят? Это своего рода ваш внутренний двигатель, который показывает, насколько эффективно

сердце, легкие и сосуды работают под нагрузкой. Чем лучше ваш "мотор", тем меньше шансов, что однажды вы окажетесь у врача с болезнью сердца. Это, можно сравнить с машиной: если двигатель ухоженный и исправный — ездить на ней легче, она экономичнее тратит топливо и реже ломается. Так и ваше тело — при хорошей кардио выносливости обмен веществ на высоте, а продуктивность на пике.

Что же делает НИТ таким эффективным? Ну, тут всё просто: тренировки состоят из коротких, но очень интенсивных взрывных интервалов, между которыми есть небольшие паузы на восстановление. Классика жанра — интенсивность фазы где-то 20–60 секунд, а отдых 10–120. Вроде бы тренировка всего на 15-30 минут, но за это время организм получает такой мощный всплеск, что потом ему нужно время чтоб прийти в себя и результат — отличная адаптация сердечно-сосудистой системы.

Теперь о том, как именно НИТ улучшает вашу кардиореспираторную выносливость:

Поднимаем VO_2 Max — ваш главный фитнес-индикатор. Исследования говорят, что НИТ значительно повышает уровень VO_2 Max, а вместе с ним и уровень β -эндорфина. Сердце и легкие работают на пределе, что позволяет вашему организму использовать кислород так эффективно, что вы, по сути, становитесь настоящей аэробной машиной.

Прокачиваем сердце и сосуды. Во время НИТ частота сердечных сокращений буквально взлетает. Да, сердце разгоняется как гоночный болид, но это не просто работа на износ — это тренировка. С каждым разом артерии становятся более эластичными, сосуды шире, и кровь быстрее доставляет кислород туда, где он нужен. Проще говоря, сердце учится работать лучше, а кровеносная система — быстрее адаптироваться к нагрузкам.

Учимся быстро восстанавливаться. Как говорится, "тяжело в учении — легко в бою". Постепенно организм привыкает к чередованию взрывных интервалов и отдыха. И что это даёт? Мгновенное восстановление после интенсивной работы. Тренированные спортсмены могут без особого труда выдерживать длительные нагрузки и даже не успевают устать.

Митохондрии на максималках. Это те самые крошечные "энергостанции" в клетках, которые производят энергию. увеличивает их количество и эффективность работы, а значит — мышцы получают больше энергии, и это напрямую связано с улучшением общей выносливости.

И что же получается? ННТ — это по сути кардио на стероидах, которое за 20–30 минут делает больше, чем обычная пробежка за час. Давайте сравним:

Экономия времени. У вас всего полчаса на тренировку? Нет проблем. ННТ настолько эффективен, что позволяет за это время добиться тех же результатов, что и час кардио. А кто из нас не хочет немного сэкономить время, особенно в сумасшедшем ритме жизни?

Интенсивность и быстрая адаптация. Организм буквально включается на полную катушку, и результаты не заставляют себя ждать. С такой интенсивностью улучшение кардио-респираторной выносливости идет семимильными шагами.

Калории летят в воздух. ННТ позволяет сжигать больше калорий за короткое время, а что самое приятное — эффект послетренировочного сжигания (ЕРОС) делает так, что калории продолжают сгорать даже тогда, когда вы уже лежите на диване.

Не хочется быть голословным, поэтому вот вам пример: в 2019 году ученые из Бразилии провели исследование и выяснили, что люди, которые тренировались по ННТ-программе по 20 минут три раза в неделю в течение шести недель, показали значительное увеличение VO2 Max. А их друзья, которые ходили на умеренное кардио, заметно отстали. А еще ННТ помогает даже тем, кто только начал заниматься спортом, включая людей с избыточным весом и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В общем, если вы хотите быть не просто выносливым, а стать настоящим фитнес-монстром — ННТ это ваш путь. Он не только улучшит физическую форму, но и подарит мощную поддержку сердечно-сосудистой и дыхательной системам, а это, как вы понимаете, прямо влияет на долголетие и качество жизни. Так что не стоит откладывать: зарядитесь энергией и вперед — на взрывные тренировки!

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ковалева М.В., Дозированная оздоровительная ходьба и бег как средство коррекции состояния кардиореспираторной системы студентов вуза / М.В. Ковалева, Е.Н. Копейкина, Н.В. Балышева, М.Д. Богоева // Наука, образование, общество. - 2016. - № 1. - С. 115-123.

2. Ковалева М.В., Роль спорта и физической культуры в жизни современной молодежи / М.В. Ковалева, А.С. Коломыцева // Научные высказывания. - 2021. - № 8(8). - С. 23.

3. Ковалева М.В., Формирование знаний студентов об организме, как целостной системе, в алгоритме здоровьесбережения / М.В.

Ковалева, Н.А. Груздева // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях - 2021. - С. 174-177.

4. Момент А.В., Приемлемые модели высокоинтенсивных интервальных тренировок для поддержания и укрепления здоровья лиц, ведущих малоподвижный образ жизни / А.В. Момент // Наука и спорт: современные тенденции. - 2022. – № 3. - С. 92-99.

5. Федотова Е. В., Теоретические основы и практические аспекты высокоинтенсивной интервальной тренировки / Е. В. Федотова, П.А. Сиделев // Москва: «Издательство «Перо», 2024 — 3222 с.

УДК: 7.08

Шепляков А.С., Сопина Д.С.

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

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК, НАЧИНАЮЩИХ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ В ВУЗЕ

Работа в качестве тренера с группой девушек-новичков в БГТУ им. В.Г. Шухова, которые готовятся к бегу на средние дистанции, позволила приобрести некоторый опыт, которым хотелось бы поделиться.

Прежде всего необходимо обсудить проблему отбора. Одной из важнейших задач в этом направлении, считается определение функциональных возможностей новичков. В данном вопросе необходимо помощь квалифицированных врачей и специалистов. Помимо достаточно высокого роста при относительно небольшом весе девушки, желающие специализироваться на средних дистанциях, должны обладать хорошими скоростными качествами и высоким уровнем развития выносливости.

Опыт показал, что для определения скоростно-силовых качеств лучше всего применять бег на 60 м, прыжки в длину с места, а также тройной прыжок. Условной нормой считаются результаты пробега 60 м с высокого старта за 9,5 сек. и быстрее, прыжка в длину с места не менее 1,70 м, а тройным 6,50 и больше [2].

Для определения уровня выносливости обычно применяют бег на 600 или 1000 м (в зависимости от выбранной соревновательной дистанции). Здесь удовлетворительным показателем на 600 м будет время 2,00 мин. и быстрее, а на 1000 м - 3.55,0 мин. и быстрее. При

первичном отборе всегда помогают наблюдения за поведением девушек в кроссовом беге на 1000 и 2000 м. Некоторые начинают бег очень быстро, захватывая лидерство, а затем безнадежно отстают и заканчивают бег последними. Другие, начиная бег сравнительно быстро, в середине дистанции заметно сдают, но на финише находят в себе силы для ускорения. Третьи стартуют с умеренной скоростью и проходят всю дистанцию более или менее равномерно. При отборе следует отдавать предпочтение девушкам, применяющих второй вариант бега по дистанции. Именно они, как оказывается впоследствии, обладают не только достаточной скоростью и выносливостью, но и хорошими волевыми качествами. Можно рассмотреть и некоторых девушек, придерживающихся третьего варианта пробегания длинных дистанций, умеющих выбрать доступный им темп бега и выдержать его до конца. Такой принцип отбора более перспективен и оправдан в рамках реализации программ подготовки для девушек студенческого возраста. На первый курс учебы в университете поступают в возрасте 17-18 лет [1].

Конечно, начинать работать с девочками, специализирующихся в беге на средние дистанции, необходимо намного раньше, в возрасте 13-14 лет, а может быть и раньше. В связи с этим, требуется определенный уровень базовой подготовке спортсменок при поступлении в ВУЗ. Без какой-либо минимальной базы, сформировать качественные навыки и достичь высокого результата в беге на средние дистанции будет крайне сложно.

На первых этапах подготовки новичков особое внимание нужно обратить на укрепление здоровья спортсменок, совершенствование их физических качеств: выносливости, скорости, силы, ловкости, координации движений. Особенно важно, чтобы нагрузка соответствовала функциональным возможностям организма. Тренировки на первых порах проводятся не чаще 3-4 раз в неделю от 1,5 до 2 часов каждое. Вот примерное содержание тренировок в летний период с девушками, специализирующимися в беге на средние дистанции [3].

Первое занятие обычно посвящается развитию скоростно-силовых качеств. После легкой разминки, состоящей из медленного бега (5-10 мин.) и гимнастических упражнений для основных групп мышц (~ 10 мин.), обязательно выполняются специальные беговые упражнения, которые, с одной стороны, укрепляют мышцы ног, а с другой - способствуют формированию правильной техники бега. После пятиминутного отдыха все переходят на беговую дорожку, где пробегают короткие отрезки в быстром темпе от 20 до 50 м (от 4 до 10

повторений). Затем следует активный отдых: различные прыжки с места и с небольшого разбега, метание снарядов. Далее снова беговая дорожка, но на этот раз отрезки увеличиваются до 100-200 м. Однако они преодолеваются с комфортной скоростью. Главное внимание - на технику бега. Отдыхом между отрезками служит ходьба до полного восстановления. Занятия заканчиваются упражнениями для дыхания и легким заминочным бегом (~ 5-10 мин).

Второе занятие посвящается бегу на местности в сочетании с гимнастическими и прыжковыми упражнениями. В первые дни продолжительность бега не превышает 10-15 мин. После бега следуют разнообразные упражнения или спортивные игры., затем снова бег и так до трех серий. Продолжительность бега постепенно увеличивается, но обычно не превышает 30 мин.

Третье занятие носит игровой характер и состоит из разнообразных эстафет. Занятие начинается, как обычно, с легкого разминочного бега, затем выполняются специальные гимнастические упражнения и упражнения с набивными мячами весом 2-3 кг. Встречные эстафеты, с препятствиями, с передачей различных предметов. После эстафет целесообразно провести какую-нибудь игру: борьбу за мяч или баскетбол по упрощенным правилам. Если есть четвертое занятие, то оно посвящается либо свободному бегу на местности, либо играм, имитирующим соревнования.

Зимой задачи тренировок и количество занятий остаются прежними. В нашем распоряжении есть легкоатлетический манеж, и мы продолжаем бегать на различных отрезках, разучиваем низкий и высокий старты. Помимо обычных гимнастических упражнений, занимаясь в манеже или гимнастическом зале, спортсменки упражняются со скакалками, гимнастическими палками, утяжелителями (от 2 до 8 кг).

Таким образом, в период формирования качественных навыков особенно важно учитывать индивидуальные особенности спортсменки. Никакой стандартизации и штампа здесь не должно быть. Объемы беговой нагрузки, количество и скорость пробегания отрезков, частота и продолжительность тренировок - все это должно определяться исходя из состояния здоровья, физиологических и психологических особенностей спортсменок. Именно в этом и заключается педагогическое мастерство тренера.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Минцзюнке Ш. Биологические основы оптимизации тренировочных нагрузок спортсменов / Ш. Минцзюнке, М.С. Кожедуб, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. 2024. №3. С. 101-103.
2. Шарина Е.П. Использование плиометрического тренинга для повышения скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов / Е.П. Шарина, А.Н. Москальцова, А.С. Варнина и др. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. №12 (202). С. 417-420.
3. Шепляков А.С. Особенности подготовки бегунов на средние дистанции / А.С. Шепляков, А.Ю. Шумилов, И.А. Куликов // В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XIV Международной научной конференции. 2018. С. 357-360.

УДК 796.75.76

Яровая Н.А.

Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Подготовка в вузах технического профиля востребованных специалистов на рынке труда достаточно сложный процесс. Важно, чтобы выпускник вуза кроме знаний, умений и навыков в той или иной специальности имел крепкое здоровье, позволяющее реализовать себя как специалиста. Современная жизнь студентов наполнена стрессом и сидячим образом жизни, поэтому осознанное включение физической культуры становится не просто желательным, а необходимым шагом на пути к здоровью и счастью. В условиях стремительного развития технологий и информационного общества, физическая культура, к сожалению, часто отходит на второй план. Однако, роль спорта в формировании полноценной личности и гармоничного развития общества нельзя недооценивать. В данной статье мы рассмотрим значимость физической культуры в современном мире.

Физическая культура играет ключевую роль в социальной интеграции и гармонизации общественной жизни. Спорт и физические упражнения способствуют развитию командного духа, уважения к

противнику, дисциплине и ответственности. Они являются инструментом формирования толерантности, сплочения и укрепления межличностных связей [1].

Помимо этого, физическая культура может стать эффективным средством профилактики социальных проблем, таких как наркомания, алкоголизм и преступность. Занятия спортом направляют энергию молодежи в позитивное русло, развивая у них стремление к самосовершенствованию и достижению поставленных целей.

Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья человека сложно переоценить. Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями необходимо включать в свой образ жизни с раннего возраста. Гармоничное физическое развитие в детстве закладывает прочный фундамент для здоровья в будущем. У взрослых физическая активность играет ключевую роль в повышении работоспособности, укреплении иммунитета и предупреждении многих заболеваний. А для пожилых людей регулярные тренировки становятся незаменимым инструментом замедления процесса старения и сохранения активности и независимости в старшем возрасте [2].

Однако отсутствие физической активности может иметь серьезные последствия для здоровья. Гиподинамия увеличивает риск развития таких заболеваний, как ожирение, остеохондроз, бессонница и диабет. Ожирение – это не просто избыточный вес, а серьезное заболевание, которое часто является следствием недостатка физической активности. В таких случаях калории, поступающие с пищей, не расходуются полностью и накапливаются в виде жировых отложений [3].

Гиподинамия также негативно влияет на сердечно-сосудистую систему. Недостаток движения увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт и гипертоническая болезнь.

Другим серьезным заболеванием, которое может возникнуть из-за недостатка физической активности, является сахарный диабет. Гиподинамия нарушает метаболизм глюкозы, что увеличивает риск развития диабета 2-го типа.

Занятия физической культурой и спортом помогают людям наиболее продуктивно использовать своё свободное время, а также способствуют отказу от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение, которые являются актуальной проблемой в мире.

Особое внимание следует уделить влиянию оздоровительной физической культуры на организм, страдающий от последствий вредных привычек. Известно, что одной из основных негативных

последствий таких привычек является ускоренное старение и разрушение организма.

Физическая культура играет ключевую роль в замедлении процессов ухудшения физических качеств и снижения адаптационных способностей организма. Она помогает сохранять здоровье сердечно-сосудистой системы в условиях ускоренной инволюции. Все изменения, возникающие в результате негативного влияния вредных привычек, отражаются на работе сердца и состоянии периферических сосудов.

В организме, подверженном неблагоприятным факторам, снижается способность сердца к максимальным нагрузкам. Это проявляется в уменьшении максимальной частоты сердечных сокращений. Вредные факторы также приводят к изменениям в сосудистой системе: снижается эластичность крупных артерий, повышается общее периферическое сосудистое сопротивление.

Все эти изменения в системе кровообращения, снижение производительности сердца влекут за собой выраженное уменьшение максимальных аэробных возможностей организма, снижение уровня физической работоспособности и выносливости.

Формирование здорового образа жизни у студентов зависит от многих факторов, включая ценностные ориентации, мировоззрение, социальный и нравственный опыт. Студенты признают ценность здорового образа жизни, но не всегда их личная система ценностей совпадает с нормами, принятыми в обществе.

Поэтому все большее значение приобретает разносторонний анализ состояния здоровья студентов, разработка программ здорового образа и спортивного стиля жизни, проведение рекреативного воспитания и образования физической культуры личности студента с учетом его индивидуальных способностей и мотивации. Наиболее распространенными являются заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения, дыхания и нарушение зрения [4].

Эти данные подчеркивают важность учета индивидуальных особенностей при занятиях физической культурой. Соблюдение правил и учет ограничений, связанных с определенными заболеваниями, позволяет вести активный образ жизни и укреплять здоровье.

Физическая культура – это ключевой компонент здоровья человека. Активный образ жизни способствует развитию выносливости, укреплению иммунной системы и поддержанию здоровья многих систем организма. Однако, в современном мире, характеризующемся ускоренным темпом жизни, не всегда остается время на занятия спортом. Поэтому физическая культура как учебная

дисциплина в вузах играет особую роль в сохранении здоровья студентов [5].

Студентам необходимо включать в свой образ жизни регулярную физическую активность, подбирая вид спорта, который им нравится. Начинать лучше с небольших нагрузок и постепенно увеличивать их. Если есть проблемы со здоровьем, то перед началом занятий целесообразна консультация с врачом. Существует множество ресурсов для поиска спортивных секций и тренеров, а также онлайн-платформ с упражнениями на любой вкус [6].

Для повышения интереса студентов к активному образу жизни необходимо развивать широкий спектр спортивных секций, учитывая интересы и возможности студентов. Студенты должны изучать и использовать различные оздоровительные методики, дыхательные упражнения, полезно занятие стретчингом и танцами [7].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Костюков В.А. Физическая культура и спорт в контексте информационного общества / В.А. Костюков // Образование и наука. – 2019. – №1. – С. 98 – 104.

2. Бурлакова Н.В. Физическая культура в системе образования: актуальные проблемы и перспективы развития / Н.В. Бурлакова // Концепт. – 2020. – №2. – С. 30 – 34.

3. Громов С.В. Физическая культура и здоровье студентов / С.В. Громов С.В // Вестник Российского университета физической культуры, спорта, юности и туризма. – 2021. – №4. – С. 6 – 11.

4. Шапиро Д.М. Физическая культура в жизни современного человека. / Д.М. Шапиро // Социологические исследования. – 2017. – №11. – С. 125 – 132.

5. Ляхов А.Н. Физическая культура и спорт как факторы здоровья нации / А.Н. Ляхов // Вестник Волгоградского государственного университета физкультуры, спорта и туризма. – 2018. – №. 4. – С. 8 – 13.

6. 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.

7. 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

Алешкин К.К.

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ЛФК)
ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 3

Андреева Е.Д.

РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В УЛУЧШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ
СТУДЕНТОВ 8

Андреева Е.Д.

ФОРМИРОВАНИЕ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ-ВОЛОНТЕРОВ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 11

Антоненко А.А.

ВЫДАЮЩИЕСЯ СПОРТСМЕНЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ИХ
ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ СПОРТА 15

Белова О.С.

ВОЗМОЖНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 18

Белякова В.В.

РОЛЬ МУЗЫКИ В ПОВЫШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ 21

Борисова В.С.

ДУХОВНЫЕ ЦЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 25

Бочарников И.В.

ДИСТАНЦИОННЫЕ ТРЕНИРОВКИ: ИННОВАЦИИ И ВЫЗОВЫ В
ЭПОХУ ГЛОБАЛЬНЫХ КРИЗИСОВ 29

Бугаева М.Д.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАЗВИТИЕ
ЛИЧНОСТИ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ: РОЛЬ СПОРТА В
ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ 32

Вахидов Г.Х., Гранич Р.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ДГТУ: ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОПРОСА СТУДЕНТОВ.....	37
Вициенко М.И.	
СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА	41
Воронков И.Е.	
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК ДЛЯ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ	44
Гогия У.Т.	
РОЛЬ РАЗМИНКИ В СПОРТЕ.....	47
Голубицкая К.В.	
ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	51
Гузеева В.Ю.	
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА.....	54
Закурдаева В.А.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СТУДЕНТОВ СПО ТЕХНИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ.....	57
Захаров Р.С.	
ИЗУЧЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К МИРУ БАСКЕТБОЛА .	60
Истомина А.Е.	
ПРИМЕНЕНИЕ ЦИКЛА PDCA В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	63
Карпов В.А.	
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ НА ПРИМЕРЕ ТРЕНЕРОВ ПО БАСКЕТБОЛУ	67
Кошманова М.И.	

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ.....	71
Крухмалёва Е.В.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ И УСПЕШНОСТЬ СТУДЕНТОВ	76
Крылов Д.В.	
РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА	80
Кузубова С.С.	
ПОЛИТИКА И СПОРТ НЕСОВМЕСТИМЫ	82
Лабузов И.В.	
ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ.....	85
Левшин Д.Э.	
СРАВНЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	88
Левшин Д.Э.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ	93
Мишуков Н.А.	
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ДОЛГОЛЕТИЯ	97
Москалёва В.В.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ	100
Носатова М.В.	
О ПОЛЬЗЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ.....	103
Носатова М.В.	
СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ПРИ СИЛОВЫХ НАГРУЗКАХ	107
Оспищева К.А.	

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ УЧЕБЫ В УНИВЕРСИТЕТЕ	112
Рыбалка Д.Е.	
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ	115
Сахокия П.Н.	
РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ	118
Снежинская Ю.А.	
АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ПРОГРАММ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ.....	121
Сопина Д.С.	
ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	125
Стоянов В.Г.	
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПИЛОТОВ ФОРМУЛЫ 1	129
Тищенко С.Н.	
СПОРТИВНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ	133
Тухтаров А.Р.	
ВЛИЯНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА СПОРТ	137
Фитисенко А.Ю.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ.....	140
Чаленко И.В.	
ВЛИЯНИЕ БАСКЕТБОЛА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ.....	144
Черновский Д.Д.	

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕРВАЛЬНЫХ
ТРЕНИРОВОК ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАРДИО-РЕСПИРАТОРНОЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ 147

Шепляков А.С., Сопина Д.С.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК, НАЧИНАЮЩИХ
ЗАНИМАТЬСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ В ВУЗЕ 150

Яровая Н.А.

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В
СОВРЕМЕННОМ МИРЕ 153