

Самарский государственный экономический университет

ISSN 2414-3936

# OlymPlus

*Гуманитарная версия*

*Международный научно-практический журнал*

№ 1 (10) - 2020

*Народное образование. Педагогика*

❖ Психология

*Физическая культура и спорт*

❖ Экономика и менеджмент в спорте и образовании

*Экология человека*

❖ Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

12+

Самара  
2020

## УЧРЕДИТЕЛЬ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"

**Главный редактор** - заведующий кафедрой физического воспитания,  
к.п.н., доцент *Л.А. Иванова*

**Заместитель главного редактора** - доцент кафедры физического воспитания,  
к.п.н. *Ю.В. Шиховцов*

**Ответственный секретарь** – старший преподаватель кафедры физического воспитания,  
*Ю.Ю. Карева*

**Секретарь** – старший преподаватель кафедры физического воспитания,  
*Ю.В. Кудинова*

### Редакционная коллегия

- С.И. Аимарина** - д.э.н., профессор, ректор Самарского государственного экономического университета;
- С.С. Ануфрик** - д.ф-м.н., профессор, зав. кафедрой лазерной физики и спектроскопии Гродненского государственного университета им. Я. Купалы (Республика Беларусь);
- Т.М. Брук** - д.б.н., профессор, академик лазерной академии наук РФ, заслуженный работник высшей школы, зав. кафедрой биологических дисциплин Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма;
- Г.В. Глухов** - д.п.н., профессор, зав. кафедрой лингвистики и иноязычной деловой коммуникации СГЭУ;
- В.П. Губа** - д.п.н., профессор кафедры физической культуры Смоленского государственного университета, заслуженный работник высшей школы РФ;
- Л.В. Куриленко** - д.п.н., профессор, зав. кафедрой теории и технологии социальной работы Самарского государственного национального исследовательского университета им. С.П. Королева;
- А.В. Левченко** - к.п.н., доцент, декан института физической культуры и спорта Самарского государственного социально-педагогического университета;
- А.В. Лысенко** - д.б.н., профессор, зам. директора по науке Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета;
- В.Н. Саяпин** - к.п.н., профессор, зав. кафедрой технологического образования Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского;
- Н.Н. Саяпина** - к.п.н., доцент кафедры методологии образования Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского;
- Е.В. Сухова** - д.п.н., профессор кафедры экономики труда и управления персоналом СГЭУ;
- Ж.И. Сардарова** - д.п.н., доцент, зав. кафедрой педагогики и психологии Западно-Казахстанского государственного университета им. М. Утемисова;
- И.В. Николаева** - к.п.н., доцент кафедры физического воспитания СГЭУ

*Журнал издается с 2015 г. Выходит 2 раза в год*

Адрес редакции: 443090, г. Самара, ул. Советской Армии, 141

Телефон: (846) 933-88-89

Е-mail: [ya.olimplus@yandex.ru](mailto:ya.olimplus@yandex.ru)

© Самарский государственный экономический университет, 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

## Народное образование. Педагогика

**Сардарова Ж.И.**

Современное состояние, проблемы и перспективы перехода казахского алфавита на латинскую графику .....5

## Психология

**Балашова Е.С., Воронкова А.А., Мальцева С.М., Бушуева А.А., Кузьмина А.А.**

Психологические и правовые аспекты влияния татуировок на трудоустройство человека .....9

**Никишкин В.А., Гарник В.А., Бумарскова Н.Н.**

Роль плавания в системе психофизической реабилитации ..... 13

## Физическая культура и спорт

**Асаад М.Х., Булыкина Л.В., Губа В.П.**

Приоритетные направления развития двигательных способностей игрока-либеро в волейболе ..... 17

**Воронин А.Д., Данилова А.М.**

Принципы формирования успешности школьников в процессе спортивной подготовки.....20

**Грязнова Е.В., Мальцева С.М., Таран А.В.**

Формирование здорового образа жизни детей и подростков в условиях загородного детского оздоровительного центра.....24

**Данилова А.М., Киселева Т.Е., Красильников А.Н.**

Фитнес как способ повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой .....29

**Колотильщикова С.В.**

Информационные технологии в процессе освоения программы по физической культуре в школе .....33

**Кочетова М.И., Иванова Н.М.**

Спорт в период студенчества: характерные особенности, возможные трудности, пути преодоления .....36

**Курочкина Н.А., Булыкина Л.В., Губа В.П.**

Исследование формальных и неформальных отношений в волейбольной команде .....40

**Левченко А.В., Карева Ю.Ю., Суркова Д.Р., Шиховцов Ю.В.**

Экспериментальное обоснование значимости теоретической подготовки для повышения качества приема подачи соперника в волейболе .....44

**Межман И.Ф., Карева Ю.Ю.**

К вопросу о выборе физических упражнений для студентов специальной медицинской группы .....47

<b>Межман И.Ф., Кудинова Ю.В.</b>	
Принципы оптимизации физического воспитания студентов и пути физиологической оценки их эффективности.....	51
<b>Побрончук Т.Н., Трифоненкова Т.А.</b>	
Применение спортивного ориентирования для коррекции и профилактики заболеваний органов зрения обучающихся в техническом вузе.....	54
<b>Родин А.В., Луганская М.В.</b>	
Результативность защитных тактических взаимодействий игрока-либеро с учетом эволюции правил волейбола.....	58
<b>Савельева О.В., Сулейманов М.А., Скобелев А.А.</b>	
Киберспорт: мировое признание.....	63
<b>Скрипниченко Е.В.</b>	
Скандинавская ходьба как универсальное средство получения физической нагрузки для студентов специальной медицинской группы здоровья.....	67
<b>Стороженкова Т.С., Иванова Л.А., Разниченко М.М.</b>	
Особенности занятий чир спортом в дошкольных учреждениях.....	69
<b>Строганов Д.А., Ефремов А.С.</b>	
Влияние спорта на формирование личности: социально-философские аспекты.....	72
<b>Тимошенко А.В., Николаева И.В.</b>	
Физическая культура как средство профилактики профессиональных заболеваний офисных работников.....	75
<b>Трофимова Н.П., Кириленко А.М.</b>	
Актуальная концепция формирования здорового образа жизни студентов путем составления системных и рациональных характеристик режима жизни.....	79
<b>Хуан Ю., Губа В.П., Булыкина Л.В.</b>	
Локализация спортивных травм у волейболистов различных возрастных групп и пола Китайской Народной Республики.....	81

## **Экономика и менеджмент в спорте и образовании**

<b>Алексина А.О., Ефименко Е.И.</b>	
Теоретические основы продвижения спортивных товаров и услуг.....	86

## **Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение**

<b>Балашова Е.С., Богачева А.В., Башкаева М.Д., Гнетова Л.В., Гуляева Т.Б.</b>	
Проблема систематизации процесса сна в период студенчества.....	90
<b>Григорян М.Н., Белова В.А.</b>	
Повышение активности умственного труда людей разного хронотипа на основе корректного режима и содержания питания.....	93
<b>Иванова Л.А., Казакова О.А., Соловьева И.В., Хусаинова Т.А.</b>	
Влияние компьютерных игр на организм человека.....	97
<b>Казакова О.А., Иванова Л.А., Ненашева Е.В., Попова Т.Н., Гурова Н.В.</b>	
Виды питания для дошкольников дополнительно занимающихся в спортивных секциях.....	102
<b>Конникова А.Е., Налимова М.Н.</b>	
Безоперационное восстановление зрения.....	105
<b>Мякишева Ю.В., Сказкина О.Я., Федосейкина И.В.</b>	
Социальные и медицинские факторы формирования репродуктивного здоровья ученической молодежи.....	108
<b>Налимова М.Н., Асликян А.Х.</b>	
Роль физической культуры в профилактике наркомании среди молодежи.....	113

---

# Народное образование. Педагогика

---

УДК 37

## СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПЕРЕХОДА КАЗАХСКОГО АЛФАВИТА НА ЛАТИНСКУЮ ГРАФИКУ

© 2020 Сардарова Жаннат Имагуловна  
доктор педагогических наук, доцент  
ФАО НЦПК «Орлеу» РИК СО, Казахстан

**Ключевые слова:** казахский, алфавит, латинская, графика, проблемы, перспективы.

Статья посвящена актуальной теме сегодняшнего дня - проблеме перевода казахского алфавита на латинскую графику. Подчеркнута, что латинская графика - это не единственная политика, которая спроектирована внутри Казахстана, которая является фундаментом языков всего мира, так как мы должны учитывать, что языки таких цивилизованных стран, как английский, французский, немецкий, итальянский, получают глубокие истоки от латинской графики. Автором обобщена, что перевод казахского языка на латинскую графику является многогранной, сложной тенденцией в социальной, политической и культурной жизни общества, которая оказывает противоречивое влияние между различными социальными группами казахстанского общества.

Язык - это не только средство общения, но и одна из основных и главных ценностей государства, нации. На сегодняшний день, в связи с культурно-социальным, национально-культурным и консолидирующим значением казахского языка, современное соответствие современной казахской письменности требованиям развития общества, стало важной проблемой для казахстанцев на государственном, страновом уровне. Новый проект национального алфавита Казахстана, который является субъектом международных отношений как независимая страна, - это главный вопрос повестки сегодняшнего дня.

В настоящее время коллектив ученых Института языкознания им. Ахмета Байтурсынова, проанализировав комплексные научно-теоретические и практические проблемы реформирования казахской письменности путем перевода на новый национальный алфавит на основе латинской графики, а также обобщая отечественную историю перевода алфавита и зарубежный опыт, занимается эффективным внедрения национального алфавита на основе результатов лингвистического эксперимента.

Важнейшей проблемой является вхождение Казахстана в процесс глобализации в широком масштабе, углубленном уровне посредством перевода казахского языка на латинскую графику. Технологическими основами глобализации являются информационные и коммуникативные технологии, к которым относятся компьютеризация, интернет, мобильный телефон, спутники, телевизоры и др. Эти и другие технологии, широко распространяющиеся и развивающиеся в дальнейшем, послужат единственной причиной популяризации латинской графики в мировом информационном пространстве.

Латинская графика в настоящее время широко используется во всем мире. С этой точки зрения переход казахского алфавита на латинскую графику позволит, с одной стороны, свободно проникнуть казахскому языку в мировое информационное пространство, с другой стороны, шире распространять информационные и коммуникативные технологии в Казахстане.

В Послании Первого Президента Республики Казахстан Н.А.Назарбаева народу Казахстана от 14 декабря 2012 года «Стратегия - Казахстан-2050: новый политический курс состоявшегося государства» лидер нации отметил, что идея занять в число 30 развитых стран стала общей Казахстанской идеей. В своем Послании Глава государства акцентировал внимание на том, что Казахстан занимает достойное место в мировом пространстве, общность с мировыми цивилизационными странами, особенно в области техники, новых технологий, создающих условия для того, чтобы граждане нашей страны могли получить достойное место в мировом пространстве, достичь прогресса в области техники, новых технологий, получить доступ к продуктам человеческого интеллекта. Для успешного решения этих вопросов особое значение имеет развитие казахского языка, письменности. Дальнейшее развитие Казахстана с высоким экономическим, научным, культурным и человеческим потенциалом, ставшим равноправным членом мирового сообщества, при сохранении национального облика, самобытности требует углубления и широкого проникновения нашей страны в процесс глобализации. В этом вопросе важно перевести казахскую письменность на латиницу, так как Казахстан через алфавит на основе латинской графики войдет в мировое коммуникационное пространство.

Глава государства Нурсултан Абишевич Назарбаев 12 апреля 2017 года в программной статье «Путь в будущее: рухани жаңғыру», наряду с определением основных принципов модернизации общественного сознания, предложил три конкретных проекта, которые необходимы для того, чтобы достойно выдержать испытания современности: 1) постепенный перевод казахского алфавита на латинскую графику; 2) проект «100 новых учебников на казахском языке по новому гуманитарному образованию»; 3) программа «Туған жер», направленная на воспитание молодежи в духе патриотизма. Среди них очень актуальный вопрос, который до сегодняшнего дня вызывает бурные дискуссии и обсуждается - это перевод латинской графики на казахский алфавит.

Глава государства определил тему перехода казахской письменности на латинскую графику, поставив перед специалистами и Правительством следующие задачи:

- до конца 2017 года принять единую стандартную версию казахского алфавита в новой графике;
- с 2018 года начать подготовку кадров с новым алфавитом и подготовку учебников для средних школ;
- разработка четкого графика перехода казахского языка на латиницу;
- с 2025 года ведение делопроизводства на латинском языке, публикация периодической печати, всех учебников и других изданий на латинском языке.

В соответствии с планом мероприятий по поэтапному переходу алфавита казахского языка на латинскую графику до 2025 года, утвержденным распоряжением Премьер-министра Республики Казахстан от 2018 года, разделены на три этапа: первый этап - 2018-2020 гг., второй этап - 2021-2023 гг., третий этап - 2024-2025 гг.

Этот вопрос также был озвучен в Послании Главы государства народу Казахстана от 14 декабря 2012 года «Стратегия - Казахстан-2050: новый политический курс состоявшегося государства». «Государство со своей стороны делает большую работу по укреплению позиций государственного языка. Необходимо продолжить реализацию комплекса мер по широкому применению казахского языка. С 2025 года мы должны приступить к переводу нашего алфавита на латиницу, на латинскую графику. Это принципиальный вопрос, который должен решать нация. Когда-то на рельефе истории мы сделали такой шаг. Для будущего наших детей необходимо принять такое решение и это позволит нам совместно с миром поступать, в совершенстве владеть нашими детьми английским языком и языком интернета, а самое главное - модернизировать казахский язык».

Как отметил педагог-просветитель Ахмет Байтурсынов, «язык - самый мощный, способный сохранить и пропасть нации» учитывая, в целом, как известно, в жизни общества

и личности. Поэтому необходимость перевода латинской графики на казахский алфавит характеризуется, прежде всего, влиянием на расширение информационного пространства, интегрируя мировую цивилизацию.

Что касается характеристики XXI века как века информации, века человека, то образование является основным фактором формирования человеческих и информационных ресурсов. Поэтому сущность образования в новом веке характеризуется его значимостью в судьбе личности, обеспечением безопасности личности через социальный, духовный, культурный подъем и влиянием на процветание человечества в целом.

Латинский шрифт в настоящее время связывается с глобализацией и новейшими технологиями, компьютером, качественными достижениями. Например, сами японские фирмы, называемые на японском языке, стремятся писать названия с латинскими шрифтами. А в Китае может свидетельствовать, что в нескольких секторах экономики в целях выхода на мировой рынок и доступной для потребителя латинский шрифт используется и становится брендовой графикой.

Необходимость перехода на латинскую графику объясняется рядом причин чисто лингвистического характера. Переход на латиницу положительно повлияет на развитие казахского языка, расширение его функционирования, придает особое значение природе казахского языка и придает новый импульс изучению казахского языка.

Если говорить об эффективности, то, во-первых, процесс перехода на латинскую графику будет способствовать гармонизации грамматической, особенно фонетической системы языка. По мнению ученых, латинская графика очень удобна для использования и точно дает фонетическую систему казахского языка. Согласно законам лингвистики, количество букв должно быть меньше, чем звуков. Если мы переходим на латиницу, то один звук будет маркирован только одной буквой, то есть сохраним чистоту языка. Мы можем сокращать те буквы, которые маркируют существующие на нашем языке гласные звуки, тем самым сохранить природную чистоту казахского языка, устранить орфографические, орфоэпические недостатки. Во-вторых, и формирование национального характера терминологических, ономастических названий, избавление от рабской психологии, позитивное влияние на формирование национального сознания. В-третьих, переход на латинский алфавит-путь к выходу казахского языка на международный уровень. Потому что переход на латиницу, используемую 80% населения мира, будет способствовать тому, чтобы приблизиться к передовым инновациям и новым технологиям, интегрироваться в Международное информационное пространство. В-четвертых, учитывая, что тюркский мир, в основном, использует лату, дает большие возможности укрепить духовные, культурные, научные, экономические отношения, тесные связи с ними. Это, несомненно, необходимость перевода названного казахского алфавита на латинскую графику и его эффективность усиливают потребность в нем.

На сегодняшний день сторонники латинской графики объясняют потребителей понятностью встречи латинской буквы, прежде всего тех, кто пользуется большим количеством в социальной среде (удостоверение личности, паспорт, номера автотранспорта, наименования предметов быта и т. д.), которые могут переехать без проблем.

В целом латинская графика - это не политика, которая спроектирована внутри единственного Казахстана, а платформа языков всего мира, так как современные языки цивилизованных стран, таких как английский, французский, немецкий, итальянский, получают глубокое начало с латинской графики. При создании нового алфавита, по нашему мнению, следует исходить из собственных законов чисто латинской графики и уделять внимание закономерностям английского языка, широко распространенного в мировом пространстве.

В настоящее время реформы в сфере образования в Республике Казахстан, с одной стороны, стремятся к процветанию в соответствии с мировым образовательным пространством, с другой стороны, в целях формирования национального бытия, предусматривают сохранение самобытного образа в соответствии с культурно-историческими ценностями.

С учетом того, что язык функционирует в обществе, особенно в цивилизованном обществе, в двух устных и письменных формах, в условиях парадигмы сегодняшней компетентности имеет большой весомый вклад в развитие профессиональной компетентности педагогов. Ведь проблема повышения профессиональной компетентности учителя – это, прежде всего, деятельность, направленная на воспитание и развитие учащихся.

Подводя итоги вышесказанного, учитывая, что вся информация, научная новизна, имеющаяся на мировом уровне, публикуется на английском языке, латинским шрифтом, поэтому до нас не дойдут все новости, опубликованные средствами массовой информации, и наша внутренняя душа останется в темноте. Также необходимость и важность, на наш взгляд, перевода латинской графики на казахский алфавит характеризуется, прежде всего, влиянием на расширение информационного пространства, интегрируя мировую цивилизацию, что, в свою очередь, будет способствовать более интенсивному продвижению работы по подготовке компетентного специалиста, соответствием главным требованиям современной динамично развивающейся системы образования.

- 
1. Амиржанова, Н. История латинской письменности в Казахстане / Н. Амиржанова // Алматы, Институт развития государственного языка, 2012. - С. 300.
  2. Назарбаев, Н. Программа "Ориентир в будущее: модернизация общественного сознания" / Н. Назарбаев, 12 апреля 2017 г.
  3. Новый национальный алфавит: возрождение казахской письменности (научно-языковое исследование) / Институт языкознания им. Ахмета Байтурсынова. - Алматы, 2017. - С. 225.
  4. Реформирование казахской письменности на основе нового национального алфавита: теория и практика / Институт языкознания им. Ахмета Байтурсынова. - Алматы, 2016. - С. 556.
  5. <http://kazneb.kz/bookView/view/?brId=1566732> Дата обращения: 12.12.2019.

## **CURRENT STATE, PROBLEMS AND PROSPECTS OF TRANSITION OF THE KAZAKH ALPHABET TO LATIN GRAPHICS**

**© 2020 Sardarova Zannat Ismagulovna**  
the doctor of pedagogical sciences, associate professor  
FAO NTSPK «ORLEU» RIK SO, Kazakhstan

**Keywords:** kazakh, alphabet, latin, graphics, problems, prospects.

The article is devoted to the actual topic of today - the problem of translation of the Kazakh alphabet into Latin graphics. It is emphasized that the Latin graphics is not the only policy that is designed inside Kazakhstan, which is the Foundation of the languages of the world, as we must take into account that the languages of such civilized countries as English, French, German, Italian, get deep origins from Latin graphics. The author summarizes that the translation of the Kazakh language into Latin graphics is a multifaceted, complex trend in the social, political and cultural life of society, which has a contradictory impact between different social groups of Kazakhstan society.



---

# Психология

---

УДК 331.53:159.9

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ТАТУИРОВОК НА ТРУДОУСТРОЙСТВО ЧЕЛОВЕКА

© 2020 **Балашова Елена Сергеевна**

кандидат философских наук, доцент

E-mail: balashova.l.s@gmail.com

Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина,  
Нижний Новгород

© 2020 **Воронкова Анна Александровна**

кандидат филологических наук, доцент

E-mail: anavoronkova@mail.ru

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород

© 2020 **Мальцева Светлана Михайловна**

кандидат философских наук, доцент

E-mail: maltsewasvetlana@yandex.ru

© 2020 **Бушуева Анастасия Алексеевна**

магистрант

E-mail: dec2112fa@mail.ru

© 2020 **Кузьмина Алина Алексеевна**

E-mail: alinakuzmina1909@mail.ru

Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина,  
Нижний Новгород

**Ключевые слова:** татуировка, знак, работодатель, современное общество, трудоустройство, самореализация, манифестация, право, норма.

Данная статья посвящена проблеме восприятия татуировок людьми в современном мире, а также проблеме трудоустройства людей, имеющих татуировки. Методами исследования стала диалектика, при помощи которой была описана динамика изменения отношения к татуировкам, анализ и синтез данных исследований предшественников, а также было проведено небольшое социологическое исследование, в результате которого выявлено то, как часто люди с татуировками сталкиваются с проблемой трудоустройства в настоящее время. В работе делается акцент на правовых и психологических аспектах восприятия данного явления. В качестве результата авторы приходят к выводу о том, что законодательных актов, запрещающих трудоустройство людей с татуировками практически не существует, а психологические стереотипы меняются в пользу все более лояльного отношения к людям с татуировками.

Понятие «Татуировка», в современном ее понимании, появилось в 1891 году, когда американец О. Рейли соорудил первую тату-машинку. Но историю появления самых первых татуировок установить так и не удалось. Научные работы С. Джеффрис и Н.А. Польской, которые устанавливали связь между нанесением татуировок и самоповреждающим поведением, Н. Хант, рассматривал взаимосвязь татуировки и прошлого человека, К. Леви-Строс, М.Б. Медникова, В.Д. Косулин, рассматривавших искусство татуировок как неотъемлемую часть культуры человек [2], вопрос о социокультурном влиянии тату требует дальнейшего теоретического и практического исследования. Изучение татуировок помогает нам рассматривать их как способ самовыражения отдельных групп общества, определить смысловые ценности, то есть

рассматривать их как своеобразный источник информации. В целом работ по изучению татуировок крайне мало, несмотря на то, что существует они уже много веков.

Целью данной работы является изучение динамики отношения общества к людям с татуировками, а также их влияние на трудоустройство таких людей в современном мире.

Визуальные знаки внешнего облика человека играют особую роль в общении и межличностном познании. Они становятся одним из главных источников информации о человеке, являются средством невербального общения. Люди используют татуировки для выражения своих качеств [3, 4]: мужчины стараются быть более мужественными, нанося тату на свое тело, женщины - красивее, несмотря на то, что понятия красоты в разные времена и у разных народов отличались.

Однако восприятие татуировок менялось с течением времени и пересматривалось, так как менялись культурные представления людей. Изначальное и первостепенное значение татуировок терялось и понемногу забывалось. Но люди все еще продолжают наносить на свое тело рисунки, придавая им свой таинственный смысл. Все больше людей в современном мире становятся обладателями такого витка в искусстве, как татуировка. Хочется отметить, что татуировка с каждым годом перестает носить символ табу и становится все более массовым видом искусства, но не стоит забывать про вторую половину населения, у которых татуировки и по сей день вызывают протест [12].

На сегодняшний день люди, действительно, стали более лояльно относиться к татуировкам на теле человека. Люди, имеющие тату, все меньше сталкиваются с проблемой трудоустройства и агрессивного настроя со стороны потенциального работодателя. Это проблема довольно долгое время стояла ребром и была одной из остро обсуждаемых. Это было связано с большим количеством стереотипов и ассоциаций, так как татуировка являлась неотъемлемой частью криминальной культуры [8]. И из-за такого долгого и тесного взаимодействия, у людей сложились негативные взгляды на данный вид искусства.

Безусловно, работодатели, являясь частью общества, не были здесь исключением. Ошибка работодателей была в том, что они ставили внешние данные человека выше, чем его образование и способность к работе. Иногда, даже наличие большого опыта и высокого профессионализма не помогало сотруднику получить желаемую должность [11]. На сегодняшний день, такие радикальные случаи встречаются достаточно редко, работодатели стали лояльнее относиться к татуировкам и обращать внимание на квалифицированность сотрудника, а не на его внешние данные. Наиболее требовательны в этом плане крупные статусные компании. Есть ряд профессий, в которых наличие татуировок на видном месте просто недопустимо - это полиция и правоохранительные органы, банки, авиакомпании и др. Однако правовые аспекты данного запрета не являются достаточно очевидными.

Согласно российскому законодательству, лишь одна форма использования татуировок является законной. Она отражена в Федеральном законе № 123-ФЗ «О племенном животноводстве» от 3 августа 1995 г. Однако использование татуировок людьми на своем теле не является неправомерным, а потому татуировка вполне может выступать объектом права с соответствующим правовым режимом. В быту она чаще всего является более украшением, чем даже средством индивидуализации. Татуирование - нанесение изображения на тело, значит, на татуировки распространяются законы, защищающие права на творчество и авторское право на конкретный изображенный образ. Безусловно, сложности могут возникать с разграничением прав заказчика и автора-исполнителя изображения.

Однако среди норм действующего российского законодательства не существует такой, которая запрещала бы человеку какой-либо профессии носить на своем теле

татуировку. Все существующие запреты связаны скорее не с законом, а с общественными стереотипами [1, 5], диктующими определенный «моральный облик» работника.

Мораль и нравственность - внешние проявления внутреннего мира личности. Существуют базовые требования профессионального этикета, согласно которым мы вправе ожидать от полицейского, врача или педагога, что перед нами профессионал, которому можно смело доверить жизнь и здоровье. Более того, даже государственные образовательные стандарты закрепляют за подобными профессиями в качестве основных общекультурных или универсальных компетенций понимание социальной значимости выбранной профессии, ответственность за принятые решения, уважительное отношение к другим людям [6].

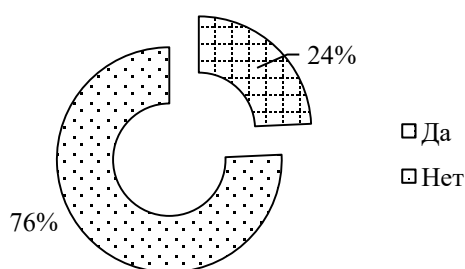
Татуировка - популярный в современной культуре способ самоидентификации, самовыражения. Замечено, если у человека не получается добиться признания общественно одобряемыми поступками, он стремится сделать это вызывающим поведением, нестандартной одеждой, атрибутами, в том числе татуировками. Согласно некоторым исследованиям, у большинства таких людей были зафиксированы психологические расстройства личности разной степени выраженности [10].

Человек является существом общественным, а потому своим внешним видом он также влияет на окружение, часто даже в первую очередь. Татуировка воспринимается как некая визитная карточка, иллюстрируя некоторые личностные качества, априори присущие ее владельцу. Психологами замечена связь типа рисунка и характера человека. Так, например, агрессивная татуировка несет некую угрозу окружающему миру, рисунок с убегающими фигурами - попытка бегства от мира, и т.п. Более того, существуют исследования, доказывающие изменение поведения человека в соответствии с выбранной татуировкой. Человек, чтобы получить признание и одобрение, начинает вести себя так, как от него ожидают, а эти ожидания диктуются рисунком [7, 14, 15].

Но есть и другая сторона медали. Так как татуировка, по большей части, элемент молодежной культуры, то компания и работодатель может использовать это в маркетинговых целях. Так, например, сеть ресторанов Black Star Burger отдает предпочтение работникам, с наибольшим количеством татуировок, так как этого требует политика их компании [15]. В данном случае, как видим, все наоборот, кандидатура человека с татуировкой будет иметь преимущество при приеме на работу в эту организацию

Для того, чтобы лучше понять насколько сильно в действительности татуировка влияет на трудоустройство человека, был проведен социологический опрос среди людей, которые имеют татуировки. Группе людей был задан вопрос: «Повлияло ли наличие татуировок на Ваше трудоустройство?». В опросе приняло участие 70 человек (рисунок).

В результате анализа проведенного опроса было выяснено, что лишь 24% опрошенных испытывали сложности при устройстве на работу, 76% опрошенных с такой проблемой не столкнулись.



**Рисунок 1 - Влияние татуировки на трудоустройство человека (данные социального опроса)**

Как можно увидеть из данной статьи и проанализировав данные, полученные в ходе опроса, наше общество стало более лояльным в отношении татуировок. Трудоустройство стало менее проблематичным, и люди с татуировками, имеющие образование и хорошую квалификацию, могут без особого труда устроиться на работу. Люди получают больше свободы для своего самовыражения, общество становится менее категоричными в отношении внешности других людей. Однако следует помнить, что у данной тенденции есть как положительные, так и отрицательные стороны.

1. Балашова, Е.С. Политкорректность в современном мире: социокультурный аспект / Е.С. Балашова, С.М. Мальцева, А.Д. Бурков // *Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования*. - 2018. - Т. 1. - № 7. (33). - С. 29-33.
2. Бекетова, Е.С. Исторические предпосылки развития искусства татуировок / Е.С. Бекетова // *The Caucasus*. - 2014. - № 3. - С.12-17.
3. Бекетова, Е.С. Татуировка как способ самовыражения / Е.С. Бекетова // *Общество и цивилизация*. - 2015. - С. 85-88.
4. Бекетова, Е.С. Татуировка как феномен, категория и выбор человека / Е.С. Бекетова // *Педагогика и психология в контексте современных исследований проблем развития личности: сб.тр. науч.- практ. конф. - Махачкала: Апробация, 2014. - С. 80-81.*
5. Гнетова, Л.В. Логика права как отражение законов и принципов традиционной философской логики / Л.В. Гнетова, С.В. Грибанов, С.М. Мальцева // *Современные исследования социальных проблем*. - 2019. - Т. 11. - № 1-3. - С. 61-65.
6. Грязнова, Е.В. Современные трактовки понятия «воспитание»: семья, патриотизм и социализация / Е.В. Грязнова, С.М. Мальцева, Ю.В. Азолова, Т.В. Ларина // *Карельский научный журнал*. - 2018. - Т. 7. - № 4 (25). - С. 30-32.
7. Давыдов, Е.В. Возможности отождествления человека по особым приметам-татуировкам / Е.В. Давыдов // *Современные проблемы криминалистики и судебной экспертизы: сб.тр.науч.- практ. конф. - Саратов: Саратовский источник, 2018. - С. 28-35.*
8. Корж, П.А. Татуировка в России: история, классификация, уголовно- правовое значение / П.А. Корж // *Актуальные вопросы современной науки*. - 2016. - № 1. - С. 122-128.
9. Коротких, М.С. Татуировка: Исторический аспект / М.С. Коротких // *Научные исследования и разработки в эпоху глобализации: Сб. тр. науч.-практ. конф. Уфа: Аэтерна, 2016. - С. 28-52.*
10. Ласовская, Т.Ю. Пограничное расстройство личности и нанесение татуировок / Т.Ю. Ласовская, С.В. Яичников, В.Е. Сахно, Н.Г. Лябах // *Медицина и образование в Сибири. Сетевое научное издание*. - 2013. - № 3. - С.27.
11. Мальцева, С.М. Социологическое исследование выявления предпочтений молодежи по трудоустройству / С.М. Мальцева, А.Е. Булганина, С.В. Булганина, К.В. Белоусова // *Наука и бизнес: пути развития*. - 2019. - № 3 (93). - С. 89-92.
12. Овсянникова, О.А. Татуировка как социальное культурное явление / О.А. Овсянникова // *Наука, общество, государство*. - 2017. - № 1. - С. 169-173.
13. Овсянникова, О.А. Татуировка сквозь призму семиотики / О.А. Овсянникова // *Вестник Тамбовского университета. Серия: общественные науки*. - 2017. - № 2. - С. 82-85.
14. Полторацкая, А. Татуировка как вид саморекламы / А. Полторацкая // *Журналист, социальные коммуникации*. - 2015. - № 3(4). - С. 156-164.
15. Тимофеева, А.М. Мотивация стремления у молодых людей иметь татуировку / А.М. Тимофеева // *Актуальные проблемы права, экономики и управления*. - 2014. - № 10. - С. 173-175.

## PSYCHOLOGICAL AND LEGAL ASPECTS OF THE IMPACT OF TATTOOS ON HUMAN EMPLOYMENT

© 2020 Balashova Elena Sergeevna

the candidate of philosophical sciences, associate professor

E-mail: balashova.l.s@gmail.com

Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minin, Nizhny Novgorod

© 2020 Voronkova Anna Aleksandrovna

the candidate of philological sciences, associate professor

E-mail: anavoronkova@mail.ru

Nizhny Novgorod National Research State University named after N.I. Lobachevsky,  
Nizhny Novgorod

© 2020 Maltseva Svetlana Mikhailovna

the candidate of philosophical sciences, associate professor

E-mail: maltsewasvetlana@yandex.ru

© 2020 Bushueva Anastasia Alekseevna

undergraduate

E-mail: dec2112fa@mail.ru

© 2020 Kuzmina Alina Alekseevna

E-mail: alinakuzmina1909@mail.ru.

Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minin, Nizhny Novgorod

**Keywords:** tattoo, sign, employer, modern society, employment, self-realization, manifestation, law, norm.

This article is devoted to the problem of perception of tattoos by people in the modern world, as well as the problem of employment of people with tattoos. The methods of the study were dialectics, with the help of which the dynamics of changes in attitudes to tattoos was described, the analysis and synthesis of data from research predecessors, as well as a small sociological study was conducted, which revealed how often people with tattoos face the problem of employment at the present time. The paper focuses on the legal and psychological aspects of the perception of this phenomenon. As a result, the authors come to the conclusion that legislation prohibiting employment of people with tattoos practically does not exist, and psychological stereotypes are changing in favor of an increasingly loyal attitude to people with tattoos.

УДК 797.2:159.9

## РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В СИСТЕМЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

© 2020 Никишкин Василий Александрович

профессор

© 2020 Гарник Владимир Сергеевич

старший преподаватель

© 2020 Бумарскова Наталья Николаевна

кандидат биологических наук, доцент

Национальный исследовательский Московский государственный  
строительный университет (НИУ МГСУ), Москва

**Ключевые слова:** социальное и психологическое здоровье, плавание, заболевание, реабилитация, двигательная активность.

Людам с тяжелыми и множественными нарушениями развития, возникшими по причине травм, болезней или врожденных дефектов, приспособится к новым условиям жизни в обществе помогает реабилитация, поэтому необходимо выявлять специфические особенности влияния плавания на восстановление здоровья в системе физической реабилитации, используя полезные свойства воды, биофизические процессы, особенности протекания заболевания и устранять

стойкие расстройства функций организма, которые нарушают физическое, социальное и психологическое здоровье, что приводит к нарушению жизнеспособности человека и частичной или полной социальной эксклюзии.

Принцип реабилитации состоит во взаимодействии двух составляющих: профессиональной и физической. Цель профессиональной реабилитации - достижение максимально-возможной независимости в социальной и экономической жизни, повышение самооценки, а физической - повышение качества жизни путем применения физических факторов в восстановлении больных. В результате двигательной активности мышц, суставов и сухожилий повышается функциональная активность коры больших полушарий головного мозга, чем и достигается положительное эмоционально-психологическое состояние организма. Систематические занятия физическими упражнениями являются универсальным средством восстановления здоровья и трудоспособности и одним из важных условий полноценной жизни [5; 6]. Инвалиды и больные нуждаются в адекватных средствах двигательной реабилитации. Большое внимание в коррекционно-развивающем процесс отводится плаванию. Рассмотрены преимущества плавания для людей, имеющих существенные отклонения в здоровье.

Во всем мире плаванию отводят роль закаливания, регулятора деятельности центральной нервной системы, ферментативной активности крови, а также нейрогуморальной регуляции и биоэлектрической активности мышц. Чем же объясняются эти процессы?

Закаливающее воздействие объясняется свойствами воды, а именно ее высокой теплопроводностью. Плавание тренирует механизм теплоотдачи организма и устойчивость к перепадам температур, тем самым дает нам крепкий иммунитет. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, этим объясняется то, что тело, когда находится в воде, выделяет на 50-80% больше тепла, чем на воздухе. Всего за 15 минут нахождения в воде, человек теряет около 100 ккал тепла.

Гигиеническое действие воды обусловлено воздействием воды на поверхность кожи (1,5-2 м<sup>2</sup>), которая улучшает ее питание и дыхание, очищая от выделений потовых и сальных желез, делая ее эластичной. Плавание применяется для ускорения регенерации тканей, рубцевания ран.

Регуляция деятельности нервной системы, а именно ощущение бодрости на весь день, повышение работоспособности, происходит благодаря воздействию, тонизированию воды на комплекс рецепторов (гидростатическое давление) и нервные центры. Регулярные занятия плаванием успокаивает нервную систему, улучшает кровоснабжение мозга. При неврастении и повышенной раздражительности рекомендуется преодоление достаточно протяженных дистанций в спокойном темпе. При снижении эмоционального тонуса (психастении) - спокойный темп плавания с постепенным наращиванием общего объема и интенсивности выполняемых упражнений. Чередование плавательных упражнений для крупных мышечных групп (вызывающие возбуждение в ЦНС) с дыхательными упражнениями на расслабление мышц (усиливают процессы торможения) восстанавливают сбалансированную деятельность нервной системы [2; 3].

Наравне со значимостью регуляции нервного механизма огромное значение имеет гуморальный механизм. Во время плавания в кровь выделяются гормоны, которые улучшают работу сердца, при этом, в мышцах образуются метаболиты, которые расширяют артериолы и улучшают их кровоснабжение, иммунитет. Лечебное плавание воздействует в данном случае на весь организм.

Ферментативная активность крови обусловлена увеличением количества лейкоцитов, эритроцитов, гемоглобина в момент нахождения в воде, что, в свою очередь,

увеличивает защитные свойства организма и сопротивляемость простудным и вирусным заболеваниям.

Укрепление сердечно-сосудистой системы - благодаря отличному питанию и снабжению кислородом мышц и органов. Продвижению крови к сердцу помогают давление воды на поверхность тела, работа больших мышц, присасывающее действие диафрагмы вследствие глубокого дыхания, в результате чего, сердце перекачивает крови в 3-4 раза больше. Доказано, что при интенсивных плавательных упражнениях сердце пловца развивает темп до 200 сокращений в минуту, нагнетая объем крови в аорту до 35-40 л в минуту (у нетренированного человека - 4-6 л).

Также регулярные занятия плаваниям приводят к постепенному снижению частоты сердечных сокращений (ЧСС) с 55-100 ударов до 40-60 ударов. Чем реже ЧСС, тем сердце работает в более экономном режиме, паузы для отдыха увеличиваются, сердце обильно омывается кровью и меньше изнашивается. Для примера, если взять человека, ЧСС которого 65 уд/мин, тогда за сутки сердце совершит 93600 ударов. При регулярных занятиях плаванием, сердце стало бы совершать 86400 ударов. Следовательно, «экономия» в сутки составит целых 7200 ударов, а за год - более 2,5 миллионов ударов. Более того, увеличивается эластичность сосудов и обмен в тканях сосудистой стенки. Эти данные нашли подтверждение в исследованиях насосной функции сердца, проводимых А.М. Вагаповой и определено:

1) в процессе регулярных тренировок установлено выраженное уменьшение ЧСС, по сравнению с детьми, не занимающимися спортом;

2) в условиях относительного покоя у занимающихся многолетним плаванием выявлено значительное увеличение ударного объема крови - 42%.

Стиль плавания и упражнения имеют ряд особенностей в зависимости от протекания заболевания. В каждом виде плавания нагрузка специфична.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата - благодаря гидростатическому давлению за счет уменьшения тяжести тела в воде под действием выталкивающей подъемной силы, создается чувство стабильности в суставах конечностей. Используются гребок руками брассом ил баттерфляем в полгребка, без выноса из воды. При плоскостопии показано плавание в ластах для увеличения нагрузки на голеностопный сустав.

Например, для устранения сутулости выбирают стиль кроль на спине, а для лечения сколиоза - брасс на груди, что обусловлено максимальным вытягиванием позвоночника.

В связи с тем, что с болезнью, как правило, связано ухудшение общей координации, занятия лечебным плаванием всегда требуют дополнительного разучивания плавательных движений на суше, с учетом двигательных возможностей больного, с последующим повторением движений на воде. При неврологических нарушениях обучение проводят при помощи плавательного пояса (для взаимосвязанной работы рук и ног в воде при поддержке туловища). Данная техника помогает освоить согласованность движений без расходов внимания на удержание тела на поверхности воды.

При хроническом колите, холецистите, гастрите, сахарном диабете, подагре, ожирении, применяется малая тренировка с умеренными по интенсивности упражнениями, такие как плавание на спине с помощью движений ногами, либо кролем на спине в полной координации. Длительность занятий 20-30 минут. При эндокринных и церебральных формах ожирения силовые упражнения не рекомендуются. Больным подагрой необходимо начинать занятия плаванием только после снятия воспаления, в воде с температурой не ниже 30°. Используется плавание на длинные дистанции освоенными способами в свободном темпе. При сахарном диабете - использование длинных дистанций до 400 м без задержек дыхания, в спокойном темпе. Продолжительность занятий - 30-40 минут.

Выводы: 1) плавание является незаменимым видом физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, оказывающий настоящее целебное воздействие; 2) во время занятий практически исключается риск травматизма, за счет того, что движения в воде выполняются без давления массы тела на опорно-двигательный аппарат. Плавание имеет минимум ограничений для людей с отклонениями в здоровье; 3) с целью учета особенностей протекания того или другого заболевания рекомендуется использовать индивидуальный и групповой методы организации занятий, совершенствуя знания в области гидродинамических и биохимических законов взаимодействия человека с водой, в области техники и методике обучения плаванию; 4) упражнения должны назначаться врачом, с учетом возраста, физической подготовленности, диагноза и особенностей протекания заболевания.

1. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям/ М.М. Боген. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 191 с.
2. Бумарскова, Н.Н. Плавание в системе физической реабилитации и его роль / Н.Н. Бумарскова, В.А. Никишкин // «Физическая культура и спорт - основы здоровой нации», V Междунар. науч.-практ. конф., 31 октября 2019 г. - Чита, 2019. - С.188.
3. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание/ Н.Ж. Булгакова // Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 2005- 432 с.
4. Гаврилов, Д.Н. Движение, здоровье, образ жизни: методическое пособие / Д.Н. Гаврилов, А.В. Малинин. - СПб., Петрополис, 2010. - 188 с.
5. Савельева, О.В. Некоторые аспекты выполнения комплексной программы «СГЭУ - вуз здорового образа жизни» / О.В. Савельева, Л.А. Иванова // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы международной научно-практической конференции. - 2015. - С. 167-169.
6. Сравнительный анализ функциональных возможностей студенток с различным двигательным режимом / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Л.А. Иванова, М.Н. Пискайкина //Теория и практика физической культуры. - 2019. - № 4. - С. 47-48.

## **THE ROLE OF SWIMMING IN THE SYSTEM OF PHYSICAL REHABILITATION**

© 2020 **Nikiskin Vasily Aleksandrovich**

Professor

© 2020 **Garnik Vladimir Sergeevich**

Senior Lecturer

© 2020 **Bumarskova Nataliya Nikolaevna**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

National Research Moscow State Construction University (NIU MGSU), Moscow

**Keywords:** social and psychological health, swimming, disease, rehabilitation, physical activity.

Rehabilitation helps people with severe and multiple developmental disorders arising from injuries, diseases or birth defects to adapt to new living conditions in society, so it is necessary to identify the specific features of the influence of swimming on the restoration of health in the system of physical rehabilitation, using the beneficial properties of water, biophysical processes, features of the disease and eliminate persistent disorders of body functions that violate physical, social and psychological health, which leads to disruption of the viability of man and the partial or total social exclusion.



---

# Физическая культура и спорт

---

УДК 796.325

## ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ИГРОКА-ЛИБЕРО В ВОЛЕЙБОЛЕ

© 2020 Асаад Муханнад Хисамович  
аспирант

© 2020 Булькина Лариса Владимировна  
кандидат педагогических наук, доцент

© 2020 Губа Владимир Петрович  
доктор педагогических наук, профессор

Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

**Ключевые слова:** волейбол, либеро, двигательные способности, физическая подготовка, спортивный результат.

Статья посвящена вопросам изучения приоритетных направлений, обеспечивающих эффективное повышение уровня двигательных возможностей волейболистов игровых амплуа - либеро. Представлено мнение ведущих специалистов в области волейбола о значимости конкретных физических качеств и способностей для эффективной подготовки игрока-либеро в современном волейболе. Результаты исследований могут быть применены в подготовке волейболистов различной квалификации.

Сущность соревновательной деятельности в волейболе заключается во владении мячом играющими соперниками в достаточно короткий промежуток времени. Но в то же время розыгрыш большого количества очков в игре может снижать психологическую напряженность зрительской интриги матча. В 90-е годы прошлого столетия в правила игры в волейбол были внесены актуальные изменения, в частности, введение в игру спортсмена - «либеро», освобожденного от игровых действий непосредственно у сетки. «Прямая обязанность «либеро» - увеличение времени розыгрыша игрового эпизода, повышение зрелищности игры за счет демонстрации высокой скорости, координации, акробатической подготовки» [3, 5, 6].

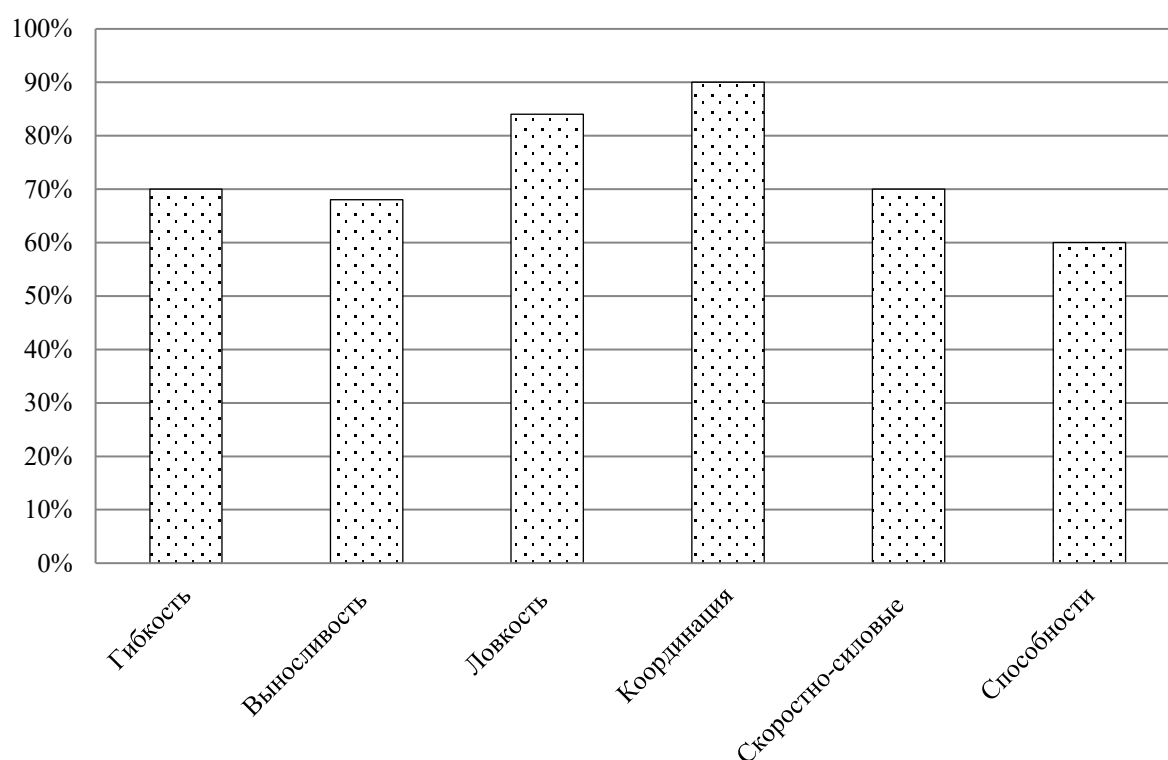
Методическое обеспечение подготовки игроков данного спортивного амплуа находится в начальной стадии разработки и информация носит разрозненный характер [1, 7]. В связи с этим возникает необходимость систематизировать, обобщить имеющиеся знания с целью дальнейшей разработки педагогической технологии подготовки игроков данного игрового амплуа, выявления основных этапов становления его спортивного мастерства [2, 4].

Цель исследования - изучить приоритетные направления развития двигательных способностей игрока-либеро в волейболе.

Организация исследований. В исследовательской работе приняли участие тренеры РГУФКСМиТ и ТулГУ в количестве 15 человек. Средний стаж профессиональной деятельности, которых составил 7-8 лет. В процессе опроса все они отметили стопроцентную актуальность исследования особенностей подготовки игроков «либеро» в современных условиях.

Результаты исследований и их обсуждение. На вопрос анкеты - с какого возраста или с какого этапа подготовки надо готовить игрока к выполнению функции либеро и почему, 90% тренеров ответили, что надо готовить игрока с 14-15 лет, 10% с 10-11 лет. В настоящее время не существует отдельного и особого отбора на роль «либеро», поэтому игрок указанного амплуа выявляется ходе общей подготовки в рамках программы спортивной подготовки по виду спорта (волейбол). Будущие игроки-либеро должны проходить все виды подготовки, как и все остальные игроки другого плана, т.е. роль нападающего, связующего и блокирующего. Таким образом, первый этап физической подготовки в рамках обучения волейболу (с 9-10 лет до 14-15 лет), по мнению большинства тренеров не должен отличаться от общепринятой и утвержденной методики.

С целью выявления значимых физических качеств либеро и выявления соотношения их проявления у идеальной модели спортсмена и реальных их показателей у волейболистов студенческих команд проведен опрос тренеров.



**Рисунок 1 - Значимость основных физических качеств в подготовке либеро по оценке тренеров**

На первое место 90% тренеров поставили координацию - «либеро» просто обязан обладать молниеносной реакцией, уметь быстро и технично передвигаться по площадке, доставать мяч из любых трудных ситуаций и уметь принимать скоростные удары.

Ловкость - способность быстро переключаться с одного движения на другое, тренеры поставили на второе место. Взаимосвязь скорости реакции и координации, столь необходимое качество для игрока «либеро» (84%).

Гибкость - на третье место, 70% способность выполнять движения с большой амплитудой. Роль игрока подвижная, с быстрой реакцией. Это ускорение, падение и резкий бросок, поэтому гибкость столь значима, чтобы избежать нежелательных травм.

Скоростно-силовые способности - на четвертое место. 70% проявляются в действиях, одновременно с силой необходимы быстрые решения. Иначе говоря, это способности достигать максимума проявляемой силы по ходу движений за короткий промежуток времени.

Выносливость - на пятое место (68%). Способность спортсмена играть на одном дыхании, противостоять, чтобы не помешать дальнейшей игре.

На вопрос «Какие виды упражнений вы применяете в процессе общей физической подготовки либеро?» 100% тренеров ответили - для ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, легкоатлетическая разминка, упражнения с партнером, приседания. Скоростно-силовых способностей: повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие. В специальной тренировке применяется тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечить локально направленное воздействие нагрузки. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Заключение. По результатам анкетирования, изучив ответы тренеров-специалистов, мы сделали следующие выводы:

1. Разминка должна быть сначала индивидуально, затем с группой (разучивание приемов и действий в упрощенных условиях, для разогрева мышц).
2. Индивидуальная подготовка нацелена на улучшение физических качеств.
3. Упражнения для быстроты двигательной реакции могут применяться в тренировке, как с мячом, так и без (индивидуально и в парах). Здесь могут быть задействованы игровые упражнения (гандбол, баскетбол, бадминтон и др.). Эти игры помогают развивать точность восприятия игровых действий, быстроту двигательной реакции, а также и силовые способности.

---

1. Асаад, М.Х. Ведущие параметры, определяющие эффективность игровых действий игрока-либеро в волейболе / М.Х. Асаад, Л.В. Булыкина, В.П. Губа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2019. - № 2. - С. 64.

2. Губа, В.П. Модельные характеристики комплектования студенческих волейбольных команд / В.П. Губа, П.В. Пустошило // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 6. - С. 26.

3. Исайкина, М.С. Индивидуальная интегральная подготовка «Либеро» - специализированного защитника в волейболе / М.С. Исайкина, И.А. Ерошенко, А.С. Гладких // Известия ВолгГТУ. - 2013. - № 13 (116). - С.63-65

4. Козлов, В.И. Основы методики подготовки «либеро» в волейболе: метод. рекомендации для студентов и преподавателей / В.И. Козлов. - Воронеж, 2015. - 26 с.

5. Коник, А.А. Особенности физической подготовки игроков амплуа «либеро» в волейболе / А.А. Коник, М.В. Советова // Научный журнал «Дискурс». Педагогические науки. - 2017. - № 11 (13). - С. 60-67.

6. Николаева, И.В. Эффективность теоретической подготовки квалифицированных волейболистов при совершенствовании технико-тактических действий в защите / И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, Ю.Ю. Карева, В.П. Губа // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2019. - № 4. - С. 80-85.

7. Родин, А.В. Эффективность методических приемов в процессе интеллектуальной подготовки спортсменов в игровых видах спорта / А.В. Родин. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 2 (156). - С. 195-197.

## **PRIORITY DIRECTIONS FOR DEVELOPMENT OF THE LIBERO-PLAYER MOTOR ABILITIES IN VOLLEYBALL**

© 2020 Asaad Muhannad Hasanovich

postgraduate

**Bulykina Larisa Vladimirovna**

the candidate of pedagogical sciences, associate professor

© 2020 Guba Vladimir Petrovich

the doctor of pedagogical sciences, professor

Russian State University of Physical Culture, Sport,

Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow

**Keywords:** volleyball, libero, motor abilities, physical training, sports result.

The article is devoted to the study of priority directions that provide the increase of libero-player level motor capabilities. The opinion of leading experts in the field of volleyball on the importance of specific physical qualities and abilities for the effective training of the libero-player in modern volleyball is presented. The results of the research may be used in the training of different qualification volleyball players.

УДК 796:371

## **ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ УСПЕШНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

© 2020 Воронин Александр Дмитриевич

аспирант

Самарский государственный технический университет, Самара

E-mail: sasha-voronin-1994@mail.ru

© 2020 Данилова Алла Михайловна

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет, Самара

**Ключевые слова:** успех, учебно-тренировочный процесс, успешность, мастерство, педагогические принципы, спорт, спортивная деятельность.

В статье дано описание принципов формирования успешности школьников подросткового возраста в процессе спортивной подготовки. Автор выделяет семь принципов формирования успешности: раскрытия индивидуальности в процессе спортивной подготовки, положительного эмоционального фона, результативности, субъектности, образовательной рефлексии, педагогической поддержки, творчества и успеха. Также в данной статье утверждается, что при соблюдении данных принципов в процессе спортивной подготовки у занимающихся школьниками произойдет совершенствование всех компонентов необходимых для формирования его успешности в спорте и как следствие достижение стабильно высоких спортивных результатов.

Множество авторов утверждает, что человек, увлеченный определенным видом деятельности, выполняет ее быстро и с очень хорошими показателями. Как раз эти показатели определяют результат и соответственно успешность человека. В настоящий период бурно развивающихся социальных процессов, человеку приходится довольно часто адаптироваться к чему-то новому [3]. Средством этого процесса адаптации является постоянное самообразование. Исходя из этого, перед учреждениями дополнительного образования, в том числе и спортивными школами, возникает очень важная задача: обеспечение успешности школьников как фундамент новых знаний, умений и навыков, в быстро изменяющихся окружающих условиях. В нашей работе успешность рассматривается с точки зрения шести взаимосвязанных компонентов: физиологического, психологического, когнитивного, технико-тактического, оценочно-результативного и нравственного,

а формирование успешности школьников подросткового возраста в процессе спортивной подготовки затрагивает как учебно-тренировочные занятия, так и вне тренировочные мероприятия в данном процессе в системе дополнительного образования [6].

Благодаря применению принципа творчества и успеха в процессе спортивной подготовки, тренер-преподаватель ориентирует школьников на достижение не только спортивного, но образовательного результата. Однако данный принцип не всегда следует понимать, как положительное оценивание действий школьников. Принцип творчества и успеха по большей части подразумевает именно деятельность тренера-преподавателя, которая сосредоточена на достижении положительного результата каждым школьником в процессе спортивной подготовки. Отсюда следует, что именно тренеру-преподавателю отведена значительная роль в формировании успешности школьников, занимающихся в спортивных секциях и в формировании их растущей личности.

В процессе спортивной подготовки формирование успешности школьников будет происходить только при отсутствии давления на него со стороны. Если у школьника отсутствует желание совершенствоваться, то здесь не помогут никакие методы убеждения. Нельзя заставить человека быть успешным. Здесь необходимо выделить следующий факт: если определенная сфера деятельности не вызывает у школьника интерес у школьников, то она никогда не будет для него значимой, а достигнутые им результаты не будут признаны самим собой. Четко осознанная цель и задачи процесса спортивной подготовки, а также прогнозируемый конкретный результат, которого стремиться достичь школьник являются необходимой составляющей успешности. Так, в своих работах В.П. Бездухов утверждает, что важность осознания цели деятельности «дает конкретное представление о критерии оценки цели, какой является результат, берущийся в отношении к продвижению ученика, достижению им успеха» [4, с.103].

У школьника в процессе анализа своей деятельности, происходит осознание собственной успешности. В этой связи особую значимость приобретает принцип образовательной рефлексии, направляющий внимание педагога на анализ развития школьников, их достижения, способности к обучению. Однако необходимо понимать, что такой анализ не должен характеризоваться в виде внешней оценки со стороны учителя. Остаётся неопровержимым тот факт, что путем применения поощрений и наград педагог оказывает влияние на осознание школьником своей успешности, но злоупотребление этими средствами может привести не к достижению истинной цели - формированию успешности школьников, а к ориентации на вознаграждение за их проявленные достижения. Из этого следует, что первоочередной задачей является формирование у школьников умения анализировать свою деятельность, чего можно достичь путем индивидуальных бесед между педагогом и школьником, обсуждением результатов его деятельности или ведением школьниками рефлексивных записей.

Применение педагогом принципа субъектности способствует развитию потребности у школьников в самореализации. Каждый школьник обладает накопленным индивидуальным опытом и стремится раскрыть свой потенциал в полной мере. Задача педагога заключается в том, чтобы помочь школьникам, создав все необходимые для этого условия. Исходя из данного принципа, разработка процесса спортивной подготовки должна включать в этот процесс «создание условий для самореализации, самостоятельности школьника, раскрытие и использование его субъектного опыта» [2, с.88].

Для более эффективного формирования успешности школьников в процессе спортивной подготовки к использованию вышеперечисленных принципов, необходимо добавить применение принципа положительного эмоционального фона обучения, выделенного М.Н. Скаткиным. Данный принцип характеризуется положительным эмоциональным отношением школьников к обучению [5, с.81].

Для более эффективных результатов в спорте у школьников должно сложиться позитивное эмоциональное отношение к процессу спортивной подготовки, то есть спортивная деятельность должна стать значимым событием в его жизни. С нашей точки зрения, это является сутью принципа положительного эмоционального фона. Результаты и достижения школьников в процессе спортивной подготовки должны приносить им положительные эмоции, благодаря чему, в свою очередь, происходит повышение мотивации к учебно-тренировочным занятиям.

В процессе спортивной подготовки школьники постоянно сталкиваются с различного рода трудностями, что негативно влияет на формирование у них успешности. Тренерско-педагогический состав должен помогать школьникам, испытывающим сложности, как во время учебно-тренировочных занятий, так и в свободное от них время. В этом состоит вся суть принципа педагогической поддержки. Отношения между тренером-преподавателем и школьником должны основываться на взаимном уважении и доверии, вызывать интерес и радость у школьника на учебно-тренировочных занятиях, строиться на началах сотрудничества. Педагог должен быть предельно аккуратен в выборе похвалы или применении наказания. Поощрения школьников должны быть сопоставимы с их усилиями и возможностями. Также тренеру-преподавателю необходимо осторожно и грамотно поддерживать конкуренцию среди школьников, так как этот способ может, с одной стороны, развить у них чувство успешности, но с другой, при неправильном применении приводит к негативным последствиям: наделения кого-либо из школьников статусом неудачника и возможным уходом его из спортивной секции. Поэтому в таких случаях лучше сравнить прошлые достижения подростка с его нынешними результатами, показать какого прогресса он добился, озвучивать успехи школьника среди всех воспитанников спортивной группы, так как для субъективного ощущения успешности одним из важнейших факторов является мнение и оценка окружающих. Такой воспитательный момент повышает у школьников уверенность в себе, в своих силах, увеличивает привлекательность успеха, и, как результат, происходит более эффективное формирование успешности в процессе спортивной подготовки.

Принцип раскрытия индивидуальности можно определить как выявление тренером индивидуальных особенностей и способностей школьников, а также развитие личности каждого школьника в процессе спортивной подготовки. Все школьники обладают различным набором способностей, и из этого следует, что одинаково сформировать успешность у двух подростков невозможно, поэтому определяющим критерием оценки достижений должны служить усилия, которые прикладывает сам школьник. Спортивные достижения школьников обуславливаются следующими компонентами: психологический, физиологический, технико-тактический и др. Тренеру необходимо это учитывать, используя индивидуальный подход в учебно-тренировочном процессе, оказывая дополнительную поддержку тем школьникам, у которых не получается выполнение каких-либо заданий.

Исходя из анализа научной литературы, можно сказать, что фундаментом формирования успешности в целом и эмоций успеха в частности является наличие объективного личного результата. М.Я. Адамский определяет принцип достижения успешности как «спрогнозированного педагогом и объявленного учащимся результата процесса обучения» [1, с.83]. В контексте понятия «успешность школьников подросткового возраста в процессе спортивной подготовки» нас интересует результативность выступления на соревнованиях этих школьников.

Огромную важность в формировании успешности школьников в процессе спортивной подготовки имеет воспитание их ценностного отношения к спортивной деятельности. Оно достигается за счет гуманистического строя спортивной жизни в целом, создания оптимистичного настроения на спортивную деятельность среди членов спортивной

группы, формирования такого общественного мнения в подростковом коллективе спортсменов, которым на уровне базовых ценностей закладываются воспитание всестороннего развития человека и достижение им спортивных успехов.

Тренеру наряду с подростками необходимо постараться понять, что успехи, достигнутые в спорте - это высокая самооценочность, радость настоящего момента в жизни каждого растущего и развивающегося человека. Чтобы прийти к достижению этого успеха, нужна каждодневная, разносторонняя и слаженная работа тренеров и самих школьников-спортсменов, а также их родителей.

1. Адамский, М.Я. Успешное обучение в общеобразовательной школе как организационно-педагогическая проблема: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / М.Я. Адамский. - Великий Новгород, 2005. - 201 с.

2. Бездухов, В.П. Ценностный подход к формированию гуманистической направленности студента - будущего учителя / В.П. Бездухов, А.В. Бездухов. - Самара: СамГПУ, 2000. - 185 с.

3. Казакова, О.А. Компетентность и компетентностный подход в физическом воспитании студентов высшей школы / О.А. Казакова, Л.А. Иванова, Н.Е. Курочкина // Международный научно-исследовательский журнал. - 2014. - № 2-3 (21). - С. 37-40.

4. Скаткин, М.Н. Дидактика средней школы: некоторые проблемы современной дидактики / под ред. М.Н. Скаткина. - М.: Просвещение, 1982. - 320 с.

5. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И.С. Якиманская. - М.: Сентябрь, 2000. - 112 с.

6. Шиховцов, Ю.В. Волейбол - универсальное средство оздоровления студенческой молодежи / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев // В сборнике: Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития материалы Всероссийской научно-технической конференции. 2012. - С. 154-155.

## **PRINCIPLES OF FORMATION OF STUDENTS' SUCCESS IN THE PROCESS OF SPORTS TRAINING**

**©2020 Voronin Alexander Dmitrievich**

Postgraduate

Samara State Technical University, Samara

**©2020 DanilovaAllaMihaylovna**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Samara State University of Economics, Samara

**Keywords:** cognitive activity, educational process; reflection; organizational and pedagogical conditions; psychological qualities.

The article describes the principles of the formation of pupils' success in the process of sports training. The author identifies seven principles of formation of success: disclosure of the individual in the process of sports training, positive emotional attitude, performance, subjectivity, educational reflection, pedagogical support, creativity. Also, this article states that, subject to these principles in the process of sports training in dealing with pupils will improve all the components necessary for the formation of its successfulness in the sport and as a result achieve stable high results.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ЗАГОРОДНОГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА**

© 2020 **Грязнова Елена Владимировна**

доктор философских наук, профессор

E-mail: egik37@yandex.ru

© 2020 **Мальцева Светлана Михайловна**

кандидат философских наук, доцент

E-mail: maltsewasvetlana@yandex.ru

Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина,

Нижний Новгород

© 2020 **Таран Анна Вячеславовна**

педагог-организатор

Муниципальное бюджетное учреждения дополнительного образования

«ДДТ им. В.П. Чкалова», Нижний Новгород

**Ключевые слова:** загородный детский оздоровительный центр, формирование здорового образа жизни, мотивированная потребность в здоровом образе жизни.

Статистические данные и обзор научной литературы позволяют говорить о том, что предыдущие поколения российских, а точнее, советских детей и подростков были более здоровыми, несмотря на более низкий уровень медицины. К подобному положению дел привел ряд факторов, выделенных авторами статьи. Среди них изменение образа жизни, распространение вредных привычек, пренебрежение профилактическими мерами и другие. В настоящее время загородные детские оздоровительные лагеря и центры рассматриваются как организации дополнительного образования детей периодического функционирования, направленные на создание благоприятных условий для полезного полноценного отдыха детей и подростков их оздоровления. Для оценки и выявления наиболее эффективных форм и методов организации отдыха и оздоровления детей и подростков требуется выработка междисциплинарных инструментариев, которые учитывали бы как физические изменения детей и подростков в ходе реализации программ загородных центров, так и их психологические изменения, а также выявили бы наличие сформированной мотивационной потребности в физической активности вне лагеря.

Анализ ситуации и сравнительный анализ статистических данных [2] показывает, что в Советском Союзе при помощи целого ряда законопроектов и создания условий на всех этапах развития человека здоровый образ жизни был настоящим культом [8], обеспечивающим более высокий уровень здоровья детей и подростков по сравнению с современным [9]. Формирование потребности и привычки в здоровом образе жизни руководство страны видело эффективным и надежным способом профилактики практически любых заболеваний. В школах здоровый образ жизни был выделен в отдельный предмет, занятия спортом поощрялись, в каждом спортзале создавались различные секции, на уроках физической культуры были введены спортивные нормативы, к достижению которых стремился абсолютно каждый. Большое внимание уделялось гигиене, для чего привлекались также телевидение, радио и детская литература. Частыми гостями в школах становились врачи, рассказывающие о тех или иных заболеваниях и об их профилактике. На городских и районных уровнях проводилось большое количество спортивных соревнований, участие и победа в которых считалась серьезными жизненными достижениями. По всей стране строились пионерские лагеря, в которые родители имели возможность отправлять своих детей практически бесплатно. Как правило, они располагались в экологически чистых местах страны или недалеко от моря. Совокупность природных условий и система профилактической работы в данных учреждениях благотворно сказывались на здоровье подрастающего поколения. Таким образом, в стране круглый год была выстроена целая система работы по формированию здорового образа жизни детей и подростков.



Выраженные изменения в состоянии здоровья современных российских детей и подростков вызывают озабоченность. Министерство здравоохранения Российской Федерации приводит статистику о том, что менее половины всех детей могут считаться здоровыми. «За годы обучения в школе возрастает число нарушений зрения и осанки, увеличиваются психические нарушения, заболевания органов пищеварения и т.п.» - отмечает И.В. Кузнецова [10, с.116].

Проанализировав многочисленную научную литературу по проблемам здоровья подрастающего поколения, можно выделить ряд факторов, негативно влияющих на такое положение: интенсивность и информатизация образовательного процесса, ухудшение экологии, ухудшение условий жизни взрослых и детей, кардинальное изменение образа жизни нового поколения, массовое распространение среди детей и подростков вредных привычек, различные асоциальные проявления, отказ родителей от профилактических прививок своим детям, непросвещенность родителей в вопросах физической культуры, отсутствие понимания у взрослых роли занятий физическими упражнениями в профилактике поддержания здоровья у детей и подростков, отсутствие системной работы по формированию здорового образа жизни и др. [4, 11, 14].

В ряде наших исследований показано, что автомобиль, телевизор, компьютер, лифт - все это обуславливает малоподвижный образ жизни [6, 7, 13]. В последнее время во многих семьях доминирует идея интеллектуального развития ребёнка, когда родители, обеспокоенные престижным будущим своих детей, забывают о том, что им нужны не только интеллектуальные, но и физические нагрузки.

Детям в течение дня приходится не только ограничивать свою естественную двигательную активность, но и долгое время находиться в неудобной статической позе, сидя. Малоподвижное положение сказывается на функционировании большинства систем растущего организма, особенно на дыхательной и сердечно-сосудистой системах. При статичном положении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ значительно снижается, образуется застой крови в нижних конечностях, появляется дефицит кислорода, что ведёт к общему снижению работоспособности организма, и особенно головного мозга, вследствие чего нарушается координация движений, снижается внимание, ослабляется память. Уменьшается сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям, появляются предпосылки к формированию ослабленного, нетренированного сердца и, как следствие, развитие недостаточности в сердечно - сосудистой системе. Развивается гиподинамия, которая на фоне нерационального и высококалорийного питания в течение дня вполне может привести к ожирению.

В этой связи проблема укрепления здоровья детей и подростков, формирования здорового образа жизни для российского общества является очевидной задачей [1, 3, 12]. Организованная физическая деятельность детей и подростков в виде регулярных занятий физической культурой в школе, активного отдыха в выходные дни и каникулярное время будут способствовать совершенствованию органов и систем растущего организма, общему укреплению здоровья.

На государственном уровне увеличено количество обязательных уроков физической культуры до трех часов в неделю [16]. В каникулярное время одним из направлений организации оздоровления детей остается работа загородных детских оздоровительных лагерей и центров.

В настоящее время загородные детские оздоровительные лагеря и центры рассматриваются как организации дополнительного образования детей периодического функционирования, направленные на создание благоприятных условий для полезного полноценного отдыха детей и подростков их оздоровления [16, с.155; 10, с.62]. Изучение литературы по данному вопросу, позволяет выделить ряд особенностей загородных организаций:

- расположение в лесной или прибрежной зоне, вдали от городов их запыленных и задымленных улиц;

- отсутствие учебного процесса, широкие возможности сочетания оздоровительных сил природы, гигиенических факторов и физических упражнений;

- использование разнообразных форм физкультурно-спортивной деятельности: утренней гимнастики, подвижных и спортивных игр, вариативность спортивных секций, соревнований;

- оказание многопланового педагогического, медицинского, санитарно-гигиенического, психологического содействия;

- рациональный режим занятий различными видами содержательной деятельности;

- сбалансированное питание и др.

Особенности загородных детских центров, по оценке многих авторов, являются базовыми компонентами здорового образа жизни, что в сочетании с целенаправленной педагогической деятельностью будет способствовать более эффективной работе по выработке положительной мотивации детей и подростков к заботе о собственном здоровье, как основной ценности. Эта эффективность обусловлена также возрастными особенностями, поскольку формирование мотивационных установок к деятельности начинается в детском возрасте [14]. В этом возрасте также только начинает вырабатываться жизненная позиция.

Здесь сложно не согласиться с мнением Э.А. Малолетко в том, что загородные детские центры как организации дополнительного образования выполняют две функции: оздоровительную и образовательную [12, с.119].

*Оздоровительная функция* состоит в укреплении физического и психического здоровья подростков: укрепление физической силы и выносливости, закаливание, снятие утомляемости и психического напряжения, агрессивности и тревожности.

*Образовательная функция* состоит в вооружении подростков знаниями о здоровье как ценности, здоровом образе жизни, выработке интереса и устойчивой привычке к ежедневным физическим нагрузкам, соблюдению санитарно-гигиенических навыков

Несмотря на то, что за долгие годы существования детских загородных оздоровительных центров накоплен большой опыт практической деятельности по отдыху и оздоровлению, современная система нуждается в обновлении и совершенствовании, что обуславливается рядом причин. Это и постоянное увеличение числа детей, имеющих отклонения в здоровье и физической подготовленности, и преимущественно не готовность взрослых к системной работе по формированию положительной мотивации детей и подростков к заботе о собственном здоровье. Также недостаточно изученным остается вопрос о прогнозируемом эффекте изменения физического и психического здоровья. Действующая система оценки эффективности оздоровления основывается исключительно на изменениях антропометрических и физиометрических показателей детей и подростков, при этом психическая сфера с ее мотивационными изменениями не входят в оценочные процедуры. Следовательно, установление наиболее эффективных форм и методов организации отдыха и оздоровления детей и подростков, направленных на формирование знаний о здоровом образе жизни, выработке навыков и мотиваций, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья, является актуальной.

Анкетные данные детей и подростков, отдыхающих за последние три года в загородных лагерях Нижегородской области, показывают, что эта возрастная категория относится к здоровью в целом как к чему-то важному и значимому, но не имеющему к ним лично прямого отношения. Первое место в их системе ценностей занимают материальные блага и успех в жизни. Здоровый образ жизни не обладает в настоящий момент для них

достаточной ценностью. Полученные данные приводят к выводу о том, что знания о ценности здоровья не накладывают обязательств к формированию здорового образа жизни у подростков [14].

Таким образом, эффективность работы загородных оздоровительных центров должна складываться не только из систематических занятий физическими упражнениями, закаливания и здорового питания детей и подростков, но и воспитания у них ценностного отношения к своему здоровью, выработки осмысленной, мотивированной потребности в здоровом образе жизни. Следовательно, содержание программ загородных центров должно иметь ценностно-смысловую ориентацию.

При выборе методов и форм работы с подростками по выработке у них мотивации на здоровый образ жизни, важно учитывать их возрастные психологические особенности, а также личные мотивы. Важным содержанием самосознания подростка является образ его физического «Я», представление о своем телесном облике, сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов «мужественности» и «женственности». Большую значимость в этом возрасте приобретает авторитет группы, следование моде, появление хобби. Учитывая эти особенности, выстраивание работы по формированию мотивации в здоровом образе жизни у подростков может строиться через создание привлекательного имиджа активного образа жизни, поддержания моды на спортивный стиль и занятия спортом, а также групповые формы работы.

Успешное решение задач воспитания здорового образа жизни в загородном центре мы видим при активном участии в этом направлении всего педагогического коллектива. В процессе совместной физкультурно-оздоровительной деятельности детей и взрослых развиваются не только физические качества, но и социальные качества личности, ее активность. Личный пример вожатых, воспитателей, инструкторов физической культуры через соблюдение здорового образа жизни, отказа от вредных привычек, занятием спортом также способствует становлению у подростков ценностной ориентации в потребности здорового образа жизни.

Особенности и возможности загородных оздоровительных центров, содержание их программ позволяют детям участвовать в разноплановой деятельности, направленной на их отдых и оздоровление, приобретение полезных навыков, социализацию. Загородные детские оздоровительные центры являются важным звеном в системе работы по оздоровлению детей и подростков, укреплению их здоровья, выработке навыков и мотиваций, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья, что, в свою очередь, играет большое значение в профилактике различных заболеваний. Для эффективного построения работы требуется учет возрастных особенностей контингента, особенностей их здоровья, подбор квалифицированных педагогических кадров, цельная, ценностно-ориентированная программа деятельности центра. Для оценки и выявления наиболее эффективных форм и методов организации отдыха и оздоровления детей и подростков, направленных на формирование знаний о здоровом образе жизни, требуется выработка междисциплинарных инструментариев, которые учитывали бы как физические изменения детей и подростков в ходе реализации программ загородных центров, так и их психологические изменения, а также выявляли бы наличие сформированности мотивационных потребностей детей и подростков в физической активности вне лагеря.

В этом случае немаловажным является совместная работа медицинских и педагогических коллективов. Формирование корпоративной культуры - это один из важнейших компонентов такого сотрудничества. В своих исследованиях мы неоднократно рассматривали данные вопросы.

Изучение возможностей формирования условий для ЗОЖ детей и подростков в условиях загородных оздоровительно-образовательных центров на основе корпоративного

сотрудничества медицинских и образовательных учреждений и станет предметом нашего дальнейшего исследования.

1. Актуальность научной проработки организации эффективного оздоровления детей в стационарных загородных лагерях / И.И. Новикова, Ю.В. Ерофеев, Д.А. Гришков, О.Г. Торсунов и др. // Наука о человеке: гуманитарные науки. - 2015. - № 4. - С.126-129.
2. Баранов, А.А. Результаты профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних Российской Федерации / А.А. Баранов, В.Б. Намазова, Л.С. Баранова, Р.Н. Терлецкая // Российский педиатрический журнал. - 2016 - Т.19. - № 5. - С. 287-293.
3. Волкова, Л.М. Роль детских оздоровительных лагерей в формировании навыков здорового образа жизни подростков / Л.М. Волкова, К.А. Дубаренко // Особенности формирования здорового образа жизни: факторы и условия. - 2015. - № 5. - С.68-71.
4. Грязнова, Е.В. Информационное пространство корпоративной культуры в здравоохранении / Е.В. Грязнова // Человек и культура. - 2015. - № 5. - С. 107-126.
5. Грязнова, Е.В. Корпоративная информационная культура в менеджменте здравоохранения / Е.В. Грязнова, И.Н. Есаков // Национальная безопасность. - nota bene, 2014. - № 5 (34). - С. 816-825.
6. Грязнова, Е.В. Современные трактовки понятия "воспитание": семья, патриотизм и социализация / Е.В. Грязнова, С.М. Мальцева, Ю.В. Азолова, Т.В. Ларина // Карельский научный журнал. - 2018. - Т. 7. - № 4 (25). - С. 30-32.
7. Грязнова, Е.В. Потенциал игрового метода в физическом воспитании дошкольников / Е.В. Грязнова, С.М. Мальцева, С.Н. Мальцева, А.П. Морозова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2019. - № 1 (9). - С. 29-32.
8. Грязнова, Е.В. Здравоохранение в России и качество жизни населения / Е.В. Грязнова, П.Г. Шкирнюк // NB: Экономика, тренды и управление. - 2014. - № 4. - С. 72-85.
9. Здравоохранение в России. 2017 / Стат. сб. Росстат. - М., 2017. - 170 с.
10. Кузнецова, И.В. Междисциплинарный подход к формированию здорового образа жизни в условиях загородного оздоровительного лагеря / И.В. Кузнецова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. - 2010. - № 125. - С.113-120.
11. Кумскова, Е.Е. Организация физкультурно-оздоровительной работы в загородном детском центре в связи с внедрением всероссийского физкультурно-спортивного комплекса / Е.Е. Кумскова // Педагогическое образование в России. - 2014. - № 9. - С.61-63.
12. Малолетко, Э.А. Модель воспитания ценностного отношения подростков к здоровью / Э.А. Малолетко // Вестник ЮУрГУ. - 2008. - № 13. - С.114-121.
13. Мальцева, С.М. Невротические ценности в культуре общества потребления / С.М. Мальцева, И.Д. Сулимова // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. - 2018. - Т. 2. - № 7 (33). - С. 51-56.
14. Немова, О.А. Здоровье как ценность: мечта и реальность / О.А. Немова, Л.И. Кутепова, В.В. Ретивина // Здоровье и образование в XXI веке: Журнал научных статей. - 2016. - Т. 18. № 11. - С. 155-157.
15. Филимонова, С.И. Новый подход к управлению физкультурно-образовательной деятельностью в центре образования / С.И. Филимонова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - № 5. - С. 28-32.
16. Шакурова, Л.Ф. Реализация здоровьесформирующей функции физического воспитания в условиях загородного оздоровительного лагеря / Л.Ф. Шакурова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2017. - Т.12. - № 1. - С.152-160.

## FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF CHILDREN AND ADOLESCENTS IN COUNTRY CHILDREN'S RECREATION CENTER

© 2020 Gryaznova Elena Vladimirovna

the doctor of philosophical sciences, professor

E-mail: egik37@yandex.ru

© 2020 Maltseva Svetlana Mikhaylovna

the candidate of philosophical sciences, associate professor

E-mail: maltsewasvetlana@yandex.ru

Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minin, Nizhny Novgorod

© 2020 Taran Anna Vyacheslavovna

teacher-organizer

Municipal budgetary institutions of additional education «DDT named after V. P. Chkalov»,  
Nizhny Novgorod

**Keywords:** country children's health center, the formation of a healthy lifestyle, a motivated need for a healthy lifestyle.

Statistical data and a review of scientific literature suggest that previous generations of Russian, or rather, Soviet children and adolescents were healthier, despite the lower level of medicine. A number of factors highlighted by the authors of the article led to this state of affairs. Among them are lifestyle changes, the spread of bad habits, neglect of preventive measures and others. Now country children's recreation camps and centers are considered as the organizations of additional education of children of periodic functioning directed on creation of favorable conditions for useful high-grade rest of children and teenagers of their improvement. To assess and identify the most effective forms and methods of recreation and rehabilitation of children and adolescents requires the development of interdisciplinary tools that would take into account both the physical changes of children and adolescents in the course of the programs of country centers, and their psychological changes, as well as identify the presence of formed motivational needs for physical activity outside the camp.

УДК 796.015

## ФИТНЕС КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

© 2020 Данилова Алла Михайловна

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: kfv2012@mail.ru

© 2020 Киселева Татьяна Евгеньевна

Самарский государственный экономический университет

©2020 Красильников Алексей Николаевич

кандидат биологических наук, доцент

Самарский государственный технический университет, Самара

**Ключевые слова:** фитнес, фитнес-программа, физическая активность, спорт, физическое воспитание.

В данной статье поставлена проблема повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой. Основное внимание уделено фитнес-программам, как наиболее привлекательным формам физической активности студентов. Описаны основные фитнес-программы, которые могут найти свое применение на академических занятиях физического воспитания студентов.

Актуальность данной работы заключается в повышении интереса студентов и молодежи к занятиям физической культурой [1]. Цель данной работы состоит в донесении информации о различных фитнес-программах. Задачами данной работы являются структуризация доступных для студентов фитнес-программ и выделение тех, которые могут быть применимы в процессе физического воспитания студентов.

Сегодня, в век активного развития и внедрения новых технологий, уровень здоровья населения снижается из-за отсутствия физической активности и преобладания сидячего образа жизни [7]. В современных реалиях роль физической культуры и спорта в жизни студентов и молодежи только усиливается. Более того, богатый эмоциональный фон и стресс в достаточной степени снижают уровень здоровья и благополучия студентов, поэтому уровень здоровья молодежи сегодня ниже среднего.

Однако уровень заинтересованности студентов и молодежи к физическому воспитанию довольно низок. В первую очередь это связано с преобладанием пассивного досуга, увеличением занятости современных студентов и низкой мотивацией к здоровому образу жизни. Вместо игр на свежем воздухе и активного отдыха доминирующее место в студенческом досуге стали занимать виртуальные игры, просмотр социальных сетей, которые только увеличивают гиподинамию, перегружают зрительную и нервную системы. Также наблюдается негативное отношение студентов к академическим занятиям физического воспитания, поэтому необходимо найти пути повышения мотивации студентов.

Кроме того, распространенность вредных привычек приводит к низкому уровню ответственности студентов за сохранение собственного здоровья, и низкой мотивации к формированию здорового образа жизни. Такие факторы риска для здоровья, как курение, злоупотребление алкоголем, являются элементом современной моды, символизирует деловитость и предприимчивость. Однако эти факторы способствуют нарушению режима учебы и отдыха и снижению уровня здоровья студентов. Поэтому необходимо найти новые эффективные методы решения проблем вовлеченности и заинтересованности молодежи в академической деятельности в сфере физического воспитания. Использование фитнес-программ в процессе физического воспитания предполагает обращение к личности студента, с учетом его мотивов, интересов и предпочтений, поэтому фитнес является наиболее привлекательной формой физического воспитания среди студентов [5]. В связи с этим возникла необходимость совершенствования процесса физического воспитания, направленного на личностно-ориентированный подход и здоровый образ жизни, с внедрением фитнес-программ. Специфика физической подготовки является выбор различных видов спортивных упражнений и других мер по улучшению здоровья, укреплению систем организма и коррекции.

Специалисты в области спортивной медицины определяют фитнес как комплексную программу оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение здоровья, увеличение функциональных резервов организма и профилактику заболеваний, связанных с гиподинамией. Отличительной особенностью является не только целенаправленное развитие физических качеств и формирование двигательных навыков, но и комплекс мер, направленных на повышение физической работоспособности, формирование свойств и качеств личности, обеспечивающих полное удовлетворение социальных и личностных потребностей студента.

Модель такого процесса физического воспитания основана на гуманистических подходах, характеризующихся уникальностью, субъективной активностью личности, а также важностью благоприятных взаимоотношений между субъектами образовательного процесса для самоопределения, личностного роста, построения индивидуальных методов занятий физической культурой.

К специфическим особенностям занятий фитнесом можно отнести доступность; направленность на оздоровление; внешнюю привлекательность занятий, эмоциональность; педагогический контроль и результативность занятий.

Фитнес-технологии обеспечивают работоспособность на занятиях фитнесом, они призваны решать проблемы фитнеса в соответствии с его принципами и особенностями мотивации. Фитнес-программы классифицируются на основе целевого, технического оснащения, функциональных эффектов и вида двигательной активности.

Согласно целевой ориентации, существуют оздоровительные, кондиционированные и спортивно-ориентированные программы [8]:

- Здоровая спина - оздоровительная программа. Система упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и позвоночника, укрепления мышечной системы и улучшения осанки.

- Шейпинг-программа. Включает в себя систему физических упражнений, направленных на коррекцию формы тела и оздоровление организма. Также включает специальную программу питания.

- Бодибилдинг - спортивно-ориентированная программа, включает в себя систему упражнений с отягощениями. Выполняется для построения мощных, объемных, рельефных и пропорциональных мышц.

По технической оснащенности существуют следующие виды фитнес программ:

- Кинезис - система функциональных упражнений на силу, гибкость и координацию с использованием тренажеров. Выполняется на специальном блочном тренажере "Кинезис", который позволяет моделировать более 500 естественных движений в разных плоскостях с любой амплитудой.

- Фитбол-аэробика - комплекс упражнений с использованием технических устройств. Это совокупность общеразвивающих, гимнастических, танцевальных и других упражнений с большим эластичным мячом (диаметр 55-75 см) [4].

- Фитнес-йога - система упражнений без использования специального оборудования. Программа направлена на улучшение физического и психоэмоционального состояния. Включает упражнения на растяжку, асаны (особые позы) и пранаяму (дыхательные упражнения).

По функциональному воздействию наиболее интенсивные программы - кроссфит, функциональный тренинг, сайкл, слайд, беговые программы на кардиотренажерах, степ-аэробика, фитнес-аэробика. Дадим краткую характеристику каждой из программ.

- Кроссфит - комплекс функциональных и высокоинтенсивных тренировок, базирующийся на элементах таких дисциплин, как тяжелая атлетика, гимнастика, аэробика, тяжелая атлетика.

- Функциональная программа предназначена для развития всех физических качеств с помощью естественных движений. К этим качествам относятся: сила, ловкость, скорость, гибкость. В процессе такой тренировки используются гири или собственный вес тела.

- Велоспорт - это групповая тренировка на стационарных велосипедах, которые имитируют гонку различной интенсивности.

- Слайд - новое направление в фитнесе, которое состоит из силовых и аэробных упражнений. Все методики выполняются на специальном полимерном Мате-слайде. В основе комплекса лежат движения, напоминающие соревнования лыжников или конькобежцев.

- Программа бега трусцой на кардиотренажерах. Кардиотренировки полезны для сердца, дыхательной системы, а также тренируют выносливость.

- Степ-аэробика - это низкоударная кардио-тренировка, основанная на простых хореографических движениях на специальной платформе.

- Фитнес-аэробика - специальная гимнастика для похудения, в которых упражнения выполняются ритмично, под музыку. Этот вид спорта помогает не только скорректировать вес, но и укрепить сердце, сосуды, улучшить общее состояние организма [8].

По виду двигательной активности выделяют следующие виды тренировок:

- Спортивная - Body Pump силовая тренировка с использованием специальной штанги с регулируемым весом. Проводится под музыку;

- Циклическая - Классы Индо-гребных тренировок на гребных машинах;

- Гимнастическая - Тай-чи - это программа тренировок, основанная на использовании упражнений, заимствованных из арсенала китайской традиционной гимнастики;

- Танцы - Боди-балет - это система упражнений, основанная на классической хореографии (прежде всего на скамейке запасных) и балете под классическую музыку;

- Программа - Aqua-share - это комплекс упражнений в бассейне, способствующих коррекции фигуры и общему оздоровлению организма;

- Тренировка с элементами боевых искусств - Body Combat - фитнес-тренировка, сочетающая в себе элементы тайского бокса, каратэ, айкидо, бокса и ушу [6].

Следует отметить, что в системе физического воспитания педагоги часто сталкиваются с проблемой нехватки инвентаря и необходимого оборудования для фитнеса. В связи с этим практически во всех помещениях будут приемлемы программы: боди-бар-тренинг, занятия на степ-платформе в различных форматах, гимнастика гантелей, круговые и интервальные тренировки, фитнес, йога, кроссфит, пилатес, микс-программы, комплексы с набивными мячами и другие.

В заключение следует отметить, что фитнес-технологии - привлекательные направления физического развития среди молодежи. Это обусловлено тем, что фитнес-программы учитывают индивидуальные предпочтения студентов и их цели в занятиях. Они являются эмоционально привлекательными в связи с широким использованием музыкального и светового сопровождения занятий. Основными причинами, препятствующими использованию фитнес-программ в вузах, являются: отсутствие обучающих лекций и мастер-классов по обмену опытом, недостаточный уровень подготовки и методического обеспечения занятий фитнесом, а также отсутствие научно-обоснованных технологий для формирования интегрированных фитнес-программ. Поэтому необходимо дальнейшее развитие фитнес-программ и повышение уровня технического оснащения вузов.

---

1. Казакова, О.А. К вопросу о мотивации физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза // Казакова О.А., Иванова Л.А. // В сборнике: Образование в современном мире: роль вузов в социально-экономическом развитии региона сборник научных трудов Международной научно-методической конференции. ответственный редактор Т. И. Руднева. 2014. - С. 318-320.

2. Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе физической культуры / Е.Г. Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета им. Герцена. - 2008. - С.186-188.

3. Сомкин, А.А. Инновационные технологии в сфере фитнес-услуг / А.А. Сомкин // Журнал СПбГУСЭ теория и практика сервиса: Экономика, Социальная сфера, Технология. - 2012. - № 3 (13). - С. 233-235.

4. Смирнова, Н.О. Использование фитнес-программ в практике физического воспитания студенческой молодежи / Н.О. Смирнова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова - 2009. - № 4. - С. 385-387.

5. Степанова, О.Н. Критерии классификации и типология фитнес-программ / О.Н. Степанова С.В. Савин // Массовая физическая культура и оздоровление населения. - 2017. - С. 49-53.

6. Усманова, С.Ф. Использование современных фитнес-программ на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие / С.Ф. Усманова, С.Ф., Н.Р. Утегенова, Н.М. Закирова, Л.И. Серазетдинова. - 2015. - С. 5-10.

7. Шиховцова, Л.Г. Физическая культура и спорт в жизни женщины / Л.Г. Шиховцова, С.Ф. Лучков, Ю.В. Шиховцов // Вестник Самарской государственной экономической академии. - 2003. - № 3. - С. 309-312.

8. Шутова, Т.Н. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова // Синергия научных исследований по физической культуре, спорту РЭУ им. Г.В. Плеханова и физкультурных вузов. - 2018. - С. 116-122.



## FITNESS AS A WAY TO INCREASE STUDENT'S MOTIVATION TO PHYSICAL TRAINING

© 2020 Danilova Alla Mikhailovna

the candidate of pedagogical sciences, associate professor

E-mail: kfv2012@mail.ru

© 2020 Kiseleva Tatiana Evgenievna

Samara State University of Economics, Samara

© 2020 Krasilnikov Alexey Nikolaevish

the candidate of biological sciences, associate professor

Samara State Technical University, Samara

**Keywords:** fitness, fitness program, physical activity, sports, physical education.

In the article the problem of increasing the motivation of students to engage in physical culture is presented. The main part of the article is about fitness programs as the most attractive forms of physical activity of students. The basic fitness programs which can be used in academic classes of physical education of students are described.

УДК 796:004.9

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ

© 2020 Колотильщикова Светлана Васильевна

кандидат педагогических наук, старший преподаватель

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ), Москва

**Ключевые слова:** контент, электронная школа, интерактивное задание, тесты, библиотека электронных материалов.

В статье представлена структура контента «Московская электронная школа» (МЭШ). В данной работе сделан акцент на разработку и публикацию электронных сценариев уроков по предмету «Физическая культура в школе». Учителям представлена уникальная возможность разработать собственный электронный сценарий урока или составить урок, используя материалы электронной библиотеки, организовать и провести урок для обучающихся из разных медицинских групп здоровья, а также проверить уровень освоения материала с помощью тестов.

Проект «Московская электронная школа» (МЭШ) позволяет максимально эффективно использовать IT- возможности школы для улучшения качества образовательно-воспитательного процесса. Это облачная интернет-платформа, содержащая все необходимые образовательные материалы, инструменты, а также конструктор цифровой основной образовательной программы, что позволяет сделать содержание образования более доступным и практически реализовать современные педагогические технологии, например, смешанное обучение, дистанционное и электронное образование, осуществление мониторинга в сфере образования. С помощью специальных цифровых конструкторов из материалов электронной библиотеки учителя могут создавать сценарии уроков, «народные» учебники, самоучители, тесты, которыми пользуются учащиеся на уроке, при подготовке проектных работ в школе, в ходе самостоятельной работы. Используя электронный сценарий урока, учитель может эффективно провести занятие, а также может создать свой сценарий и поделиться им с коллегами. Обучающие и их родители получили воз-

возможность самостоятельно просматривать электронные сценарии уроков ведущих учителей, готовиться к контрольным и проверочным работам, учителя - провести проверочную работу (тесты) или опрос, получив сразу результат.

Учителя физической культуры являются активными пользователями и разработчиками электронных сценариев уроков и тестов [1, 2, 7]. Процесс обучения физической культуре осуществляемый в формате МЭШ, позволяет участникам образовательного процесса решить ряд проблем.

Одной из важных - является проблема вовлечения в деятельность на уроке обучающихся разных медицинских групп здоровья и физических возможностей. Информация каждого этапа урока транслируется на электронную доску, в планшет учителю и в планшет ученику. На электронной доске представлена информация текущего этапа урока в виде текста, или заданий и их практического выполнения в форме видео или картинок. На планшете учителя представлены методические рекомендации и комплекс необходимых для разучивания новых элементов техники упражнений. А на планшете обучающихся, временно освобожденных от физической нагрузки или имеющих отклонения в состоянии здоровья, представлено это же видео (или учебный материал) по разучиванию и выполнению новых элементов техники, что и на электронной доске, только с заданием, например: после просмотра описать элементы техники или ответить на вопросы, или выполнить задание с выбором варианта ответа в электронном формате. В конце урока учитель может предложить по пройденной теме пройти онлайн тестирование. В конце каждой темы всем обучающимся предлагается решить меж предметное задания. На рисунке 1 приведен пример такого задания по теме «Футбол» (для выбора спортивной площадки необходимо знать размеры футбольного поля и применить знания из географии о масштабе и картографии).

Для организации тренировочного сбора по футболу тренеру были представлены карты спортивных баз, на которых не все футбольные поля соответствовали стандарту, как показано на рисунке 1. Используя знания о масштабе, определите карту спортивной базы со стандартным футбольным полем. № карты спортивной базы внесите в квадратик

Карта спортивной базы № 1 с футбольным полем в масштабе 1:2000  
Длина поля 4,5 см;  
Ширина поля 2 см.

Карта спортивной базы № 2 с футбольным полем в масштабе 1: 5000  
Длина поля 1,5 см;  
Ширина поля 1 см.

Рис.1

**Рисунок 1 - Пример межпредметного интерактивного задания**

В электронном журнале, войдя в электронную библиотеку сценариев урока, учитель может прикрепить отдельное задание (тест) или сценарий урока в качестве домашнего задания всем ученикам или нескольким ученикам класса.

Второй проблемой является разная модальность обучающихся - сенсорное восприятие информации, переработка и трансляция в форме выполнения определенных элементов техники или двигательных действий, физическая подготовленность и психические

качества: память, внимание [3, 5, 6]. Платформа МЭШ позволяет решить эту проблему за счет трансляции видео (до 10 минут) с подробным объяснением автора (как правило, это тренер или высококвалифицированный спортсмен) по выполнению элементов техники или двигательного действия, многократно повторять и исправлять ошибки, сравнивая с эталоном выполнения на экране. На рисунке 2 представлен фрагмент урока с использованием платформы МЭШ. Поскольку в спортивном зале поставить интерактивную доску запрещено по правилам техники безопасности, мы используем мобильный экран и проектор, соединенный с планшетом или ноутбуком. Доступ к электронным сценариям урока осуществляется через электронный журнал учителя, информация выводится через проектор на экран.

Третья проблема, которая решается с помощью платформы МЭШ следующая: поскольку учителя физической культуры это бывшие спортсмены то, как правило, в своей специализации (в своем виде спорта) знают все тонкости выполнения элементов техники и двигательных действий. И несмотря на успешное окончание педагогического или спортивного высшего учебного заведения, например, учителю-баскетболисту или волейболисту будет весьма проблематично продемонстрировать элементы техники из раздела гимнастики и наоборот. Поэтому каждый учитель, воспользовавшись библиотекой электронных материалов МЭШ, может собрать урок по любому виду спорта, предусмотренному в программе, включив в него видеоматериал, интерактивные задания, тесты.



**Рисунок 2 - Фрагмент урока физкультуры с использованием платформы МЭШ**

Таким образом, проект Московской электронной школы (МЭШ) - это новый контент в образовании, который позволяет использовать все плюсы современных информационных технологий, решать актуальные проблемы организации современного урока физической культуры, доступен всем участникам образовательного процесса, актуален, интересен и на сегодняшний день, не имеющий аналогов.

1. Иванова, Л.А. Инновационные средства психофизического развития и восстановления здоровья студентов специального учебного отделения вуза / Л.А. Иванова, С. Ф. Лучков, О.А. Казакова // В сборнике: Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. Редколлегия: Г.Р. Хасаев, С.И. Ашмарина, Л.А. Иванова (отв. ред.), Г.В. Глухов и др. - Самарский государственный экономический университет: 2013. - С. 38-41.

2. Лихачев О.Е. Интерактивное обучение в физическом воспитании студентов вуза / О.Е. Лихачев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // В сборнике: Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. Редколлегия: Г.Р. Хасаев, С.И. Ашмарина, Л.А. Иванова (отв. ред.), Г.В. Глухов и др. - Самарский государственный экономический университет: 2013. - С. 44-46.

3. Матвеев, А.П. Уроки физической культуры: методические рекомендации 8-9 классы / А.П. Матвеев - М.: Просвещение, - 2014. - 96 с.

4. Московская электронная школа. URL: <http://mes.mosmetod.ru> - Дата обращения: 20.12.2019.

5. Общероссийская платформа «Московская электронная школа». - URL: <https://www.youtube.com/watch?v=IUWU0oUsjw8> - Дата обращения: 12.12.2019).

6. Савельева, О.В. Использование информационных технологий в области спорта / О.В. Савельева, Л.А. Иванова, В.И. Шеханин // В сборнике: Социальное поведение молодежи в Интернете: новые тренды в эпоху глобализации: материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. - 2015. - С. 182-188.

7. Шиховцов, Ю.В. Использование современных информационных технологий для контроля уровня тактической подготовленности волейболисток // Ю.В. Шиховцов, И.В. Колеманова, С.А. Грязнов // Вестник Самарской государственной экономической академии. - 2002. - № 1. - С. 272-275.

## **INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF MASTERING THE PHYSICAL CULTURE PROGRAM AT SCHOOL**

© 2020 **Kolotilshcikova Svetlana Vasil'evna**

the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer

National Research Moscow State Construction University (NIU MGSU), Moscow

**Keywords:** content, e-school, interactive task, tests, library of electronic materials.

The article presents the structure of the content of «Moscow Electronic School» (MES). The emphasis is placed on the development and publication of electronic scripts for lessons in the subject «Physical Education in Schools». There is a unique opportunity for teachers to work out their own electronic script for a lesson or to draw up a lesson of materials from an electronic library, arrange the lesson for pupils of different medical health groups and give tests to determine the level of mastering of the material.

УДК 796:378

## **СПОРТ В ПЕРИОД СТУДЕНЧЕСТВА: ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ, ВОЗМОЖНЫЕ ТРУДНОСТИ, ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

©2020 **Кочетова Марина Ивановна**

старший преподаватель

©2020 **Иванова Наталия Михайловна**

старший преподаватель

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ), Москва

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

В статье рассматриваются вопросы отношения студентов, молодых людей от 18 до 25 лет к спорту. Затрагиваются такие важные аспекты, как влияние спорта на жизнь обучающихся, организация и проведение занятий по физической культуре в университетах, способы привлечения внимания молодежи к спорту, продвижение здорового образа жизни и необходимость поддерживать должный уровень физической подготовки в условиях высоких интеллектуальных нагрузок. Приведены мнения студентов по этим вопросам.

На протяжении всей своей жизни человек совершенствуется и реализует свой потенциал через взаимодействие с социумом, творчество, обучение, работу и спорт. Физиче-

ская нагрузка сопровождает человека с самого его рождения (в детстве ходили на бесчисленное множество кружков: гимнастика, танцы, борьба, футбол и т.д.) до зрелого возраста, например, пожилые люди занимаются в парках скандинавской ходьбой. Двигательная активность помогает оставаться в хорошей физической форме, улучшает здоровье и самочувствие, становится источником удовольствия и хорошего настроения - всё это, конечно, самым прямым образом влияет на самооценку и мироощущение.

Несомненно, спорт важен для самореализации человека, так как любые успехи в командных или одиночных его видах и даже сам факт участия в них заставляет человека испытывать гордость. Он идентифицирует себя как часть большой группы, объединённой общими интересами, в процессе взаимодействия с единомышленниками находит новых знакомых и друзей, достигает определённых высот. При стабильном выполнении физических упражнений человек замечает в себе декомпозицию тела и гипертрофию, что благоприятно сказывается на общем психофизическом состоянии организма [1, 4].

Студенчество - важный период, своеобразный переход из отрочества во взрослую жизнь. Если сравнить школьника и обучающегося в высшем образовательном учреждении, то по количеству имеющихся обязательств второй намного опережает первого: с поступлением в университет обычно появляется необходимость подрабатывать в целях получения опыта и обретения финансовой независимости. Естественно, свободного времени становится намного меньше, а иногда и вовсе не остаётся [2, 5]. Именно в этот период приходится отказаться от многих любимых занятий и развлечений: часто из-за нехватки времени и сил некоторые учащиеся вузов перестают заниматься в кружках и спортивных секциях, которые посещали с раннего возраста. Молодые спортсмены, которые всегда подавали надежды и защищали честь спортивных школ на различных соревнованиях, вынуждены отказаться от своих мечтаний о большом спорте и «спуститься на землю», подумать о профессиональном образовании: часто это происходит под давлением родственников, которые считают, что спортивная карьера несерьёзна и небезопасна.

Иными словами, в момент поступления в университет абитуриент переживает сильные изменения в привычном образе жизни, и велик риск того, что по причине нехватки времени и сил он вынужден будет отодвинуть спорт на второй план или вовсе исключить его из числа своих занятий [1, 6].

Нами была поставлена цель проверить данную точку зрения. Для этого мы провели опрос, в котором приняли участие 120 учащихся 1-го и 2-го курсов НИУ МГСУ (возраст - от 17 до 21 года).

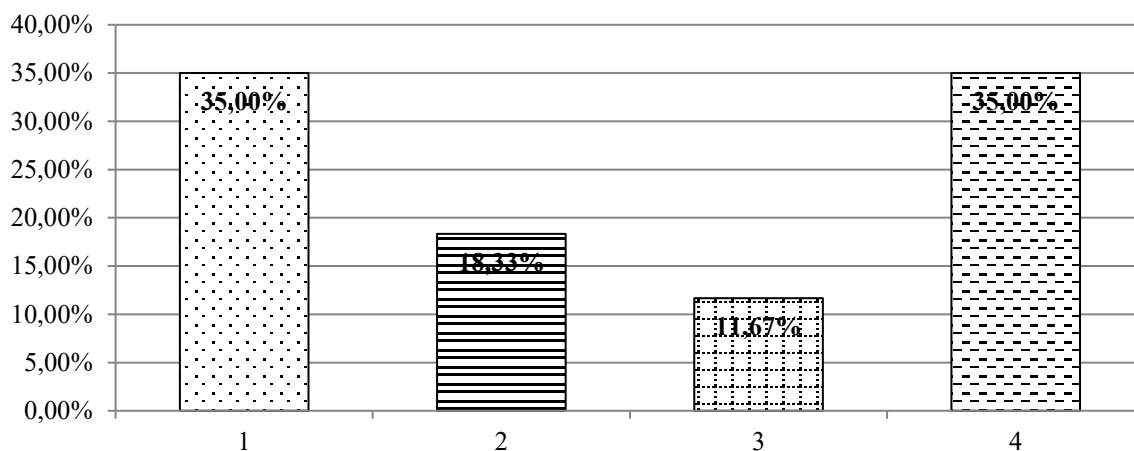
Был задан вопрос: «Повлияло ли поступление в университет на частоту ваших занятий спортом?» (рисунок 1).

35% (42 человека) опрошенных - признались, что да, после поступления вообще перестали заниматься спортом: в качестве причин чаще всего называли нехватку времени и сил. Из этого ответа можно сделать вывод, что для многих студентов во время обучения в университете занятия физической культурой является одним из возможных способов обратить внимание на активность образа жизни. В соответствии с требованиями ФГОС3+ для освоения предмета «физическая культура» в вузах по направлению бакалавриата и специалитета очной формы обучения выделяют 72 часа [3].

36 человек (30%) ответили, что поступление в университет никак не повлияло на частоту их занятий спортом. Они разделились на две группы: первые 22 человек не занимались спортом до поступления и не изменили своих привычек после, а вторые 14 после поступления продолжили заниматься с той же частотой, что и до него.

Группа из оставшихся 42 человек (35%) показала такие результаты: поступление в университет предоставило возможность пересмотреть свои взгляды и начать заниматься спортом (при том, что до поступления они этим не интересовались). Причины тому могли быть самые разные: популяризация здорового образа жизни в учебной части или общение

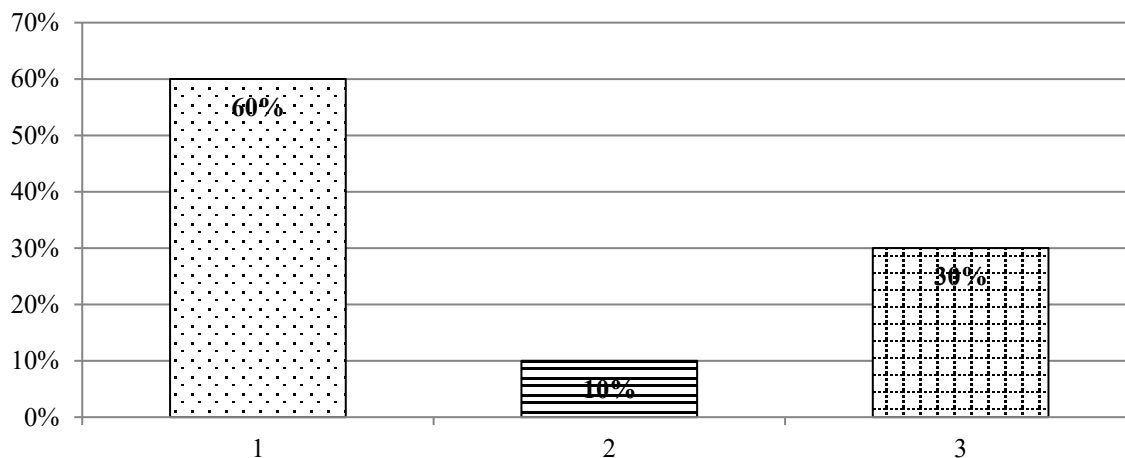
с людьми, увлечёнными культурой спорта - так или иначе, это свидетельствует о том, что организация учебной деятельности в университетах меняют к лучшему привычки студентов.



**Рисунок 1 - Ответы на вопрос: «Повлияло ли поступление в университет на частоту ваших занятий спортом?»**

Проведённый опрос показал такие результаты: на вопрос об отношении к занятиям физкультурой в университете 72 человека (60%) ответили, что считают их полезными и даже необходимыми; 12 человек (10%) сказали, что это бесполезный предмет, который в университете вовсе не нужен. 36 человек (30%) утверждают, что для них определить своё отношение к занятиям физической нагрузки затруднительно.

Следующий вопрос звучал так: «Хотели бы вы поменять что-то в занятиях физической культурой в вашем учебном учреждении?» (рисунок 2).



**Рисунок 2 - Ответы на вопрос: «Хотели бы вы поменять что-то в занятиях физической культурой в вашем учебном учреждении?»**

13 человек (10,8%) признались, что действительно хотят, чтобы пары физкультуры проходили иначе.

Во многих университетах (в том числе НИУ МГСУ) наравне с учебными занятиями физической культуры действует система секций: студент выбирает интересующий его вид спорта из предложенных вузом и занимается им. Таким образом, он может совершенствовать навыки в выбранном им виде спорта без ущерба для своего свободного времени

(в том случае, если занятия в секциях также интегрированы в расписание) - особенно это важно, когда этим видом спорта обучающийся занимался ранее, в детстве или юношестве.

В этом случае, студент находится в кругу людей, где их интересы совпадают (в данном случае - один и тот же вид спорта), и это формирует ощущение единства с окружающими, позволяя с ответственностью выполнять физические нагрузки и достигать совместных высоких результатов.

Другим способом увлечения студентов спортом и поддержания их интереса является организация спортивных мероприятий и соревнований. Это даёт участникам возможность отличиться, реализовать свой потенциал, а также формирует вокруг них заинтересованное сообщество. На данный момент в преобладающем количестве столичных вузов стремительно развиваются самые разносторонние направления спорта, где обучающиеся проявляют свой потенциал именно в соревновательной форме и с достоинством получают призовые места для своих университетов.

Ещё одним способом может стать система скидок и бонусов: студенческий билет даёт привилегии при покупке билетов в музеи, театры и кино. Мы можем расширить сферу его влияния до спортивных залов и стадионов. Выгодное предложение для студентов на покупку абонеента или билета на игру любимой команды - приятный предлог приобщиться к спорту. Многие спортивные залы, находящиеся в комплексе вузов, давно используют системы скидок, но они не всегда выгодны по территориальной доступности и выбранной направленности для учащихся. Конструктивной концепцией можно считать обширное распространение скидок для учащихся высших учебных учреждений дальше пределов выбранного им вуза.

Физическая нагрузка играет важную роль в жизни каждого человека независимо от его возраста. Так как с поступлением в университет у студента значительно расширяется круг обязанностей и свободного времени на активный образ жизни становится меньше, именно поэтому необходимо принять определённые меры:

- 1) предложить студентам занятия в секциях как альтернативу классическим занятиям физкультурой (для вузов, где «диверсификация» физических нагрузок ещё не введена);
- 2) проводить спортивные мероприятия и соревнования с целью повышения интереса студентов к физической активности;
- 3) развить систему бонусов для учащихся, которые обратят внимание на спорт в свободное от занятий время за пределами учебных корпусов.

Во время проведения исследования определено, что во время обучения в высшем образовательном учреждении значительное количество учащихся, не смотря на нехватку времени, хотят и уделяют своё внимание спорту, продолжая свои тренировки если не в том же режиме, то с не меньшей интенсивностью. При этом важно отметить, что студенты очной формы обучения, ранее не уделявшие особого внимания своим физическим нагрузкам, с поступлением поменяли свою точку зрения.

Спорт играет важную роль в развитии и становлении человека, в формировании его личности, самовыражении и особенно, в период студенчества, когда ценности и жизненные ориентиры сформированы не до конца. Эту тенденцию необходимо искоренить, чтобы избежать нежелательных последствий. Ответственность за привлечение внимания студентов к спорту в первую очередь возлагается на вузы: были перечислены некоторые способы реализации этого процесса.

В заключение хотелось бы добавить, что на успеваемость и качество жизни обучающихся, сказываются положительно эффективность тренировочного процесса и рекреации тогда, когда физическая культура является компонентом общей культуры, психического и физического становления, а также профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

1. Грицак, Н.И. Студенческий спорт и его связь с общей культурой общества / Н.И. Грицак // *Фундаментальные исследования*. - 2008. - № 1. - С. 89-90.
2. Иванова, Л.А. Студенческий спорт как спорт высоких спортивных достижений / Л.А. Иванова, О.А. Казакова // *Научно-методический электронный журнал Концепт*. - 2014. - № 10. - С. 61-65.
3. Карева Ю.Ю. Моделирование - эффективный метод исследования спортивной деятельности / Ю.Ю. Карева, Ю.В. Кудинова, Л.К. Федорова, Ю.В. Шиховцов // *OlymPlus. Гуманитарная версия*. - 2016. - № 2 (3). - С. 40-42.
4. Николаев, П.П. К вопросу о спортивной подготовке в пауэрлифтинге // П.П. Николаев, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов // *Известия Института систем управления СГЭУ*. - 2016. - № 2 (14). - С. 19-22.
5. Савельева О.В. Социальная интеграция и социализация в адаптивном спорте высшей школы / О.В. Савельева, Л.А. Иванова, Л.Б. Окунева // *OlymPlus. Гуманитарная версия*. - 2015. - № 1. - С. 138-140.
6. Соколова, О.В. Физическая культура и спорт в студенческой среде, роль самостоятельных занятий, пути повышения мотивации к занятиям спортом / О.В. Соколова, М.Л. Соколова // *Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт*. - 2015. - № 3.

## **SPORTS DURING THE STUDENT PERIOD: CHARACTERISTICS, POSSIBLE DIFFICULTIES, WAYS OF OVERCOMING**

© 2020 **Kochetova Marina Ivanovna**  
senior lecturer

© 2020 **Ivanova Nataliya Mikhailovna**

National Research Moscow State Construction University (NIU MGSU), Moscow

**Keywords:** physical culture, sport, student, student, university.

The article deals with the relationship of students and young people from 18 to 25 years to sports. Such important aspects as the impact of sports on the lives of students, the organization and conduct of physical education classes at universities, ways to attract the attention of young people to sports, promotion of a healthy lifestyle and the need to maintain a proper level of physical training in high intellectual loads are discussed. The opinions of students on these issues are given.

УДК 796.325:159.9

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМАЛЬНЫХ И НЕФОРМАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ**

© 2020 **Курочкина Наталия Андреевна**  
аспирант

© 2020 **Булыкина Лариса Владимировна**  
кандидат педагогических наук, доцент

© 2020 **Губа Владимир Петрович**  
доктор педагогических наук, профессор

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи  
и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

**Ключевые слова:** волейбол, команда, формальные и неформальные отношения, психологический микроклимат.

Игровая деятельность в волейболе носит коллективный характер, поэтому важным моментом со стороны тренерского состава является формирование благоприятного климата в команде для



достижения общей цели - победа над соперником. В статье рассматриваются особенности формальных и неформальных отношений, которые определяют микроклимат в коллективе. Полученные результаты исследований могут быть полезны тренерам в процессе формирования состава команды и эффективного управления соревновательным процессом.

Спортивная деятельность в волейболе представляет коллективно-командный характер межличностных отношений, что выдвигает проблему психологического климата в спортивных командах на одно из первых мест в качестве исходных условий их соревновательной успешности [5]. Велика роль спортивных групп и команд в формировании и воспитании личности спортсмена. Поэтому изучение формальных и неформальных отношений, психологического климата в спортивных командах отвечает общим требованиям совершенствования процессов общения, управления людьми, методов психолого-педагогического воздействия на личность посредством групповых факторов [8, 9, 10].

Роль психологии в спорте - это сознательная ориентация на те достижения современной психологии, естественно в ее различных направлениях, на те ее идеи и гипотезы, которые открывают наиболее значительные перспективы в исследовании спортивной деятельности и личности спортсменов [3, 6, 7].

Свойства группы как целостного психосоциального объекта определяются с одной стороны психофизиологическими свойствами отдельных её членов, с другой – структурой межличностных связей в группе. Поведение человека в обстановке спортивной тренировки и соревнований не может быть правильно понято без учета параметров коллектива которому он в данной ситуации принадлежит. Исследуя проблему личности, особое значение уделяется психологическим особенностям и свойствам спортсмена, развивавшиеся и проявляющиеся у него как у члена спортивного коллектива. Общение является предметом специального изучения в различных сферах научного знания: философии, социологии, психологии и т.д. Не составляет исключения и психология спорта. Однако в литературе не так много информации об особенностях формального и неформального общения в спортивных коллективах [1, 2, 4].

Цель исследования - изучить формальные и неформальные отношения в волейбольной команде.

Организация исследования. В исследовании для выявления формальных и неформальных отношений было проведено тестирование с методикой “социометрия”, включающая изучение 5 подгрупп в коллективе: звезды, предпочитаемые, принятые, игнорируемые, изгой.

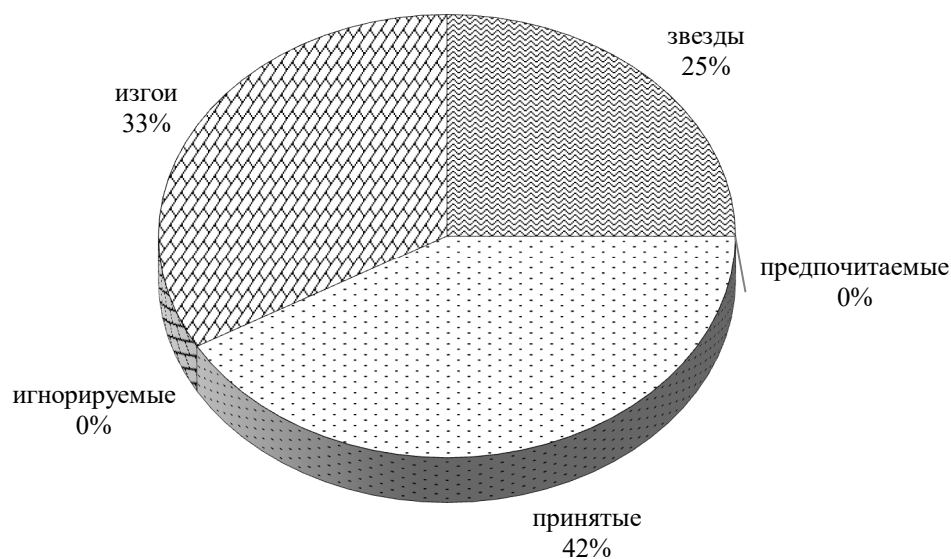
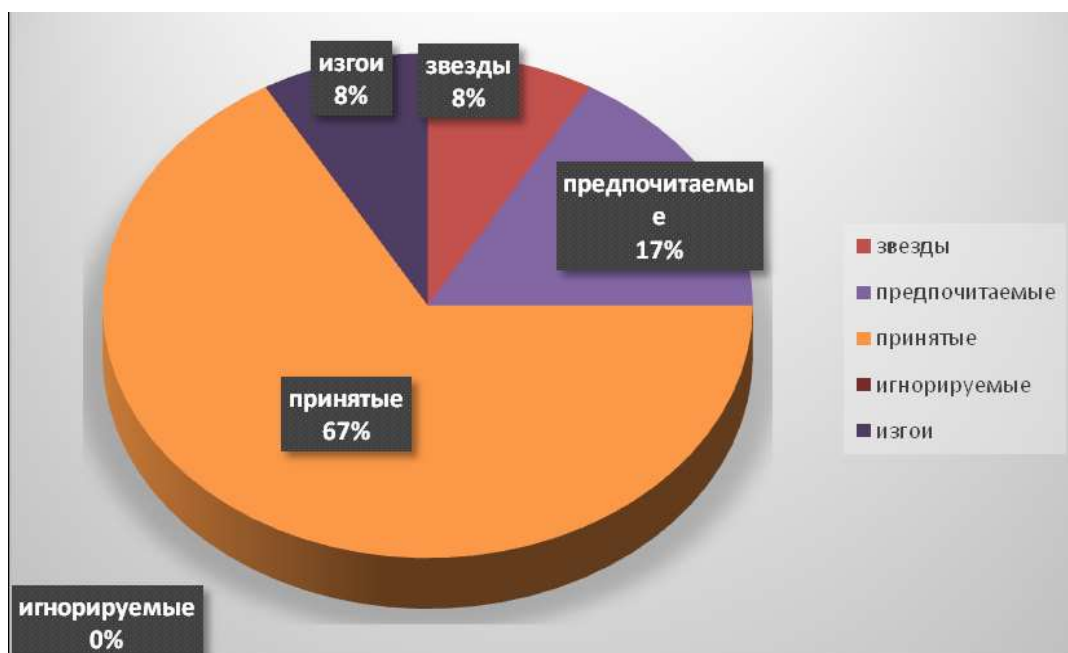


Рисунок 1 - Данные по социометрии в неформальной сфере общения до эксперимента

Результаты исследований и их обсуждение. Как мы видим на рисунке 1 в неформальной сфере общения:

- изгой (маргиналы) - участники, получившие от группы только отрицательные выборы, составили 33%;
- звезды - участники, набравшие наибольшее количество положительных выборов, составили 25%;
- принятые - участники, получившие как минимум 1 положительный выбор, составили 42%;
- игнорируемые - участники, сделавшие выборы, но не получившие ни отрицательного, ни положительного выбора, составили 0%;
- предпочитаемые - участники, близкие к звездам, но получившие чуть меньшее количество положительных выборов, составили 0%.



**Рисунок 2 - Данные по социометрии в формальной (профессиональной) сфере общения до эксперимента**

Как мы видим из рисунка 2 в формальной (профессиональной) сфере общения:

- изгой (маргиналы) - участники, получившие от группы только отрицательные выборы, составили 8%;
- звезды - участники, набравшие наибольшее количество положительных выборов, составили 8%;
- принятые - участники, получившие как минимум 1 положительный выбор, составили 67%;
- игнорируемые - участники, сделавшие выборы, но не получившие ни отрицательного, ни положительного выбора, составили 0%;
- предпочитаемые - участники, близкие к звездам, но получившие меньшее количество положительных выборов, составили 17%.

Как мы видим из рисунка 3 в сфере лидерства:

- изгой (маргиналы) - участники, получившие от группы только отрицательные выборы, составили 41%;
- звезды - участники, набравшие наибольшее количество положительных выборов, составили 17%;

- принятые - участники, получившие как минимум один положительный выбор, составили 25%;
- игнорируемые - участники, сделавшие выборы, но не получившие ни отрицательного, ни положительного выбора, составили 17%;
- предпочитаемые - участники, близкие к звездам, но получившие меньшее количество положительных выборов, составили 0%.



**Рисунок 3 - Данные посоциометрии в сфере лидерства до эксперимента**

Закключение. Межличностные отношения формального и неформального характера определяют микроклимат в спортивной команде, что отражается на результативности игровых действий в соревновательном процессе. Исследования показали, что в процессе формальных и неформальных отношений волейболисты принимают друг друга в качестве полноценных участников, а волейболисты-лидеры, являются, как правило изгоями в команде. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости применения более внимательного подхода со стороны тренера к формированию позитивного общения в команде спортсменов.

1. Булыкина, Л.В. Межличностные отношения спортсменов как фактор обеспечения психологического комфорта в волейбольной команде / Л.В. Булыкина, Н.А. Курочкина, В.П. Губа, Ю.Ю. Карева // Международный научно-практический журнал OlymPlus. Гуманитарная версия. - Самара, 2019. - № 2 (9). - С. 15-17.
2. Булыкина, Л.В. Повышение спортивного мастерства волейболистов в аспекте социологического анализа / Л.В. Булыкина, Е.В. Романина, Ю.А. Хорева // Теория и практика физической культуры. - 2018. - № 5. - С. 52.
3. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.В. Маринич, В.П. Губа. - М.: Спорт, 2016. - 233 с.
4. Губа, В.П. Эффективность применения психофизиологической диагностики в спорте высших достижений / В.П. Губа, В.В. Маринич, А.В. Кардаш // Спортивный психолог. - 2016. - № 1 (40). - С. 78-81.
5. Карева, Ю.Ю. Содержание процесса спортивной подготовки в студенческом волейболе / Ю.Ю. Карева, Ю.В. Шиховцов // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 9. - С. 69.
6. Курочкина, Н.А. Комплексный анализ системы взаимодействий спортсменов в профессиональных волейбольных командах / Н.А. Курочкина, Л.В. Булыкина, В.П. Губа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2019. - № 4. - С. 14.

7. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. - 3-е изд. - М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2010. - 152 с.

8. Родин, А.В. Педагогическая оценка психологической готовности юных волейболистов 16-18 лет к соревновательной деятельности / А.В. Родин, М.В. Погорелый, А.А. Яшин // Известия Тульского государственного университета. Педагогика. - 2014. - № 1. - С. 165-172.

9. Родионов, А.В. Психология физической культуры и спорта: учебник / под общ. ред. А.В. Родионова. - М.: Академия, 2010. - 368 с.

10. Токер Д.С. Управление конфликтными взаимоотношениями в студенческой команде по единоборствам / Д.С. Токер, Л.А. Иванова, В.И. Шеханин, О.А. Казакова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2017. - № 2 (5). - С. 12-16.

## **RESEARCH OF FORMAL AND INFORMAL RELATIONS IN VOLLEYBALL TEAM**

© 2020 **Kurochkina Natalia Andreevna**  
postgraduate

© 2020 **Bulykina Larisa Vladimirovna**  
the candidate of pedagogical sciences, associate professor

© 2020 **Guba Vladimir Petrovich**  
the doctor of pedagogical sciences, professor  
Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK),  
Moscow

**Keywords:** volleyball, team, formal and informal relations, psychological microclimate.

Playing activity in volleyball is collective, so an important point on the part of the coaching staff is the formation of a favorable climate in the team to achieve a common aim-victory over the opponent. The article considers the features of formal and informal relationships that determine the microclimate in the collective. The obtained research results may be useful for coaches in the process of team formation and effective management of the competitive process.

УДК 796.325:796.05

## **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПРИЕМА ПОДАЧИ СОПЕРНИКА В ВОЛЕЙБОЛЕ**

© 2020 **Левченко Александр Васильевич**  
кандидат педагогических наук, доцент  
Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара

© 2020 **Карева Юлия Юрьевна**  
старший преподаватель, аспирант  
E-mail: Kareva-19911987@mail.ru

© 2020 **Суркова Дина Расимовна**  
старший преподаватель

© 2020 **Шиховцов Юрий Владимирович**  
кандидат педагогических наук, доцент  
Самарский государственный экономический университет, Самара  
E-mail: kfv2012@mail.ru

**Ключевые слова:** волейболисты, теоретический раздел, педагогический эксперимент, результаты, динамика, специальная подготовленность.

Прием подачи в классическом волейболе является важным фактором, обеспечивающим успех в волейбольном соревновании. В статье дано экспериментальное обоснование значимости теоретической подготовки волейболистов для повышения качества приема подачи соперника.

Успех выступления волейбольной команды в соревнованиях во многом определяется качеством приема подачи соперника. Позитивный - идеальный и хороший - прием подачи позволяет защищающейся команде организовывать эффективные контратакующие действия, перехватывать игровую инициативу, добиваться победы в волейбольной встрече [4, 5]. Однако, средние значения результативности приема подачи в современном классическом волейболе не превышают 60% (исслед. авт.) и существенно отстают от модельных характеристик игроков высокого класса, согласно которым волейболисты должны позитивно принимать 80% подач соперника [4].

Наблюдающееся в практическом волейболе отставание показателей эффективности приема подачи соперника от модельных параметров высококвалифицированных волейболистов определило актуальность настоящего исследования. В этой связи перед исследованием была поставлена цель - совершенствование тактико-технических действий волейболистов.

На основе использования современных методов научного исследования авторами разработаны варианты оптимальных расстановок волейболистов, принимающих подачу соперника в типовых игровых ситуациях [6]. Предполагалось, что усиление акцента на теоретическом разделе программы подготовки волейболистов на основе включения в него сведений о точном и своевременном выходе на оптимальное месторасположение на площадке для приема подачи и использование рациональных способов приема мяча окажет положительное влияние на качество приема подачи в условиях соревнований [1, 2]. Таким образом, теоретический раздел программы дополняется материалом, содержащим матричные модели оптимальных расстановок игроков на приеме подачи и хроноалгоритм действий защитника, принимающего подачи, в соответствии с реализацией соперником новых подач.

Эффективность предлагаемой авторами технологии формирования рациональных тактико-технических действий на приеме подачи соперника определялась в ходе педагогического эксперимента, который был проведен на базе Самарского государственного экономического университета в феврале - мае 2018 года. В нем приняли участие 24 волейболистки КМС и I спортивного разряда. Участвующие в эксперименте студентки были разделены по возрасту и уровню подготовленности на две равные группы: экспериментальную (ЭГ, n=12) и контрольную (КГ, n=12). Динамика показателей теоретической, специальной физической, тактико-технической подготовленности спортсменок и эффективности приема подачи фиксировалась по общепринятым в практике научных исследований методикам [3]. Тестирование было проведено в начале и в конце педагогического эксперимента.

Представим результаты формирующего педагогического эксперимента. Цифровые значения исследования различных видов специальной подготовленности волейболисток и эффективности приема подачи приведены в таблицах 1, 2.

**Таблица 1 - Динамика специальной подготовленности и эффективности приема подачи волейболистов ЭГ в ходе формирующего педагогического эксперимента**

Показатели	До эксперимента M ± m	После эксперимента M ± m	p
Теоретическая подготовленность, балл	2,96 ± 0,2	4,42 ± 0,12	<0,001
Специальная физическая подготовленность, с	26,64 ± 0,14	26,38 ± 0,13	>0,05
Тактико-техническая подготовленность, балл	2,92 ± 0,23	4,17 ± 0,11	<0,001
Командная эффективность приема подачи, %	46,4 ± 0,75	59,9 ± 0,73	<0,001

Из таблицы 1 видно, что в опытной группе после воздействия экспериментальных факторов обнаружено существенное повышение уровня всех видов подготовленности испытуемых. Наибольшее влияние предлагаемая к использованию методик оказала на теоретическую, тактико-техническую подготовленность и командную эффективность приема подачи. Сдвиги в уровне подготовленности волейболисток были достоверными. Командная эффективность приема подачи в условиях соревнований возросла на 13,5%.

Сравним вышеуказанные показатели с изменениями, произошедшими в контрольной группе, которая занималась по традиционной методике (таблица 2).

**Таблица 2 - Динамика специальной подготовленности и эффективности приема подачи волейболисток КГ в ходе формирующего педагогического эксперимента**

Показатели	До эксперимента M ± m	После эксперимента M ± m	p
Теоретическая подготовленность, балл	2,79 ± 0,12	2,86 ± 0,7	>0,05
Специальная физическая подготовленность, с	26,58 ± 0,13	26,17 ± 0,14	<0,05
Тактико-техническая подготовленность, балл	2,83 ± 0,21	3 ± 0,17	>0,05
Командная эффективность приема подачи, %	46,3 ± 0,43	46,8 ± 0,43	>0,05

В данной группе наиболее значимые сдвиги произошли только в уровне специальной физической подготовленности. В остальных показателях изменения были незначительными и носили случайный характер.

Улучшение результативности приема подачи в условиях соревнований было незначительным - 0,5%.

Результаты проведенного педагогического эксперимента позволяют заключить, что экспериментальная методика обучения волейболисток тактико-техническим действиям на приеме подачи оказала положительное воздействие на качество приема подач соперника в условиях соревновательной деятельности.

Как и предполагалось, основное тренирующее влияние на повышение эффективности приема подачи оказала целенаправленная, конкретная работа над теоретическим разделом программы подготовки волейболисток.

Выводы: 1) установлено, что показатели эффективности приема подачи в современном классическом волейболе существенно отстают от модельных характеристик волейболисток высокого класса; 2) выявлено, что экспериментальная методика формирования знаний, умений и навыков приема подачи, базирующаяся на усилении акцента на теоретическом разделе программы подготовки волейболисток, способствует повышению эффективности приема подачи на 13,5%; 3) сдвиги, произошедшие во всех исследуемых показателях у студенток экспериментальной группы оказались положительными и носят достоверный характер.

1. Айрапетьянц, Л.Р. Волейбол: учебник для высших учебных заведений / Л.Р. Айрапетьянц. - Т.: Zag qalam, 2006. - 240 с.

2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: Физ. культура и спорт, 2011. - 176 с.

3. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, В.В. Пресняков. - М., 2005. - 288 с.

4. Лобанов, А.А. Тактика защиты в волейболе: анализ результатов педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью волейболисток-мастеров / А.А. Лобанов, И.А. Демидкина, Ю.В. Шиховцов // Вестник Российского университета Дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. - 2009. - № 2. - С. 94-99.

5. Паняшин. А.А. Временной дефицит - характерная черта защитных действий в современном волейболе / А.А. Паняшин, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1. - С. 88-91.

6. Шеханин, В.И. Анализ техники выхода волейболистов к мячу при нападающем ударе / В.И. Шеханин, Л.А. Иванова, О.А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 10 (140). - С. 216-220.

7. Шиховцов, Ю.В. Использование современных информационных технологий для контроля уровня тактической подготовленности волейболисток / Ю.В. Шиховцов, И.В. Колеманова, С.А. Грязнов // Вестник Самарской государственной экономической академии. - 2002. - № 1. - С. 272-275.

## **EXPERIMENTAL JUSTIFICATION OF VOLLEYBALL PLAYERS THEORETICAL TRAINING IMPORTANCE FOR IMPROVEMENT OF RIVAL'S SERVE RECEPTION QUALITY**

© 2020 **Levchevko Alexander Vasilevich**

the candidate of pedagogical sciences, associate professor  
Samara State Social and Pedagogical University, Samara

© 2020 **Kareva Yuliya Yr'evna**

senior lecturer, postgraduate  
E-mail: Kareva-19911987@mail.ru

© 2020 **Surkova Dina Rasimovna**

senior lecturer

© 2020 **Shihovtsov Yury Vladimirovich**

the candidate of pedagogical sciences, associate professor  
E-mail: kfv2012@mail.ru

Samara State University of Economics, Samara

**Keywords:** volleyball players, theoretical section, pedagogical experiment, results, dynamics, special readiness, serve reception, efficiency.

Serve reception in classical volleyball is the important factor providing success in volleyball competition. In the article the experimental justification of volleyball players theoretical training for improvement of rival's serve reception quality is given.

УДК 378.172:796

## **К ВОПРОСУ О ВЫБОРЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

© 2020 **Межман Игорь Францевич**

кандидат биологических наук, доцент  
E-mail: mezhman@psati.ru

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара

© 2020 **Карева Юлия Юрьевна**

старший преподаватель, аспирант  
E-mail: Kareva-19911987@mail.ru

Самарский государственный экономический университет, Самара

**Ключевые слова:** заболевание, здоровье, физические упражнения, тренировочный эффект, физические способности, физического состояния.

Состояние здоровья населения является одной из актуальных проблем развития общества. Разработка современных программ и технологий, которые способствуют укреплению и поддержанию

здоровья молодежи и ликвидации барьеров, препятствующих использованию молодыми людьми потенциальных возможностей своего организма, является важнейшей задачей профилактической медицины и современной оздоровительной педагогики. С каждым годом численность студентов в основной группе снижается и повышается численность подготовительной и специальной медицинской групп (слабое физическое развитие, наличие заболеваний). Рост заболеваемости студентов происходит на фоне снижения общего уровня их физического развития. Одной из важных причин такого положения является недостаточная двигательная активность студентов. Успешность обучения в вузе имеет тесную взаимосвязь с функциональным состоянием и здоровьем, так как проблемы, связанные с ухудшением здоровья, ведут к снижению работоспособности и повышению утомляемости студентов. Занятия по физическому воспитанию в вузах осуществляются в следующих формах: учебные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые и самостоятельные занятия физическими упражнениями, массовые оздоровительно-физкультурные мероприятия, проводимые в свободные от занятий время (выходные дни и т.д.).

В настоящее время рост числа студентов, направляемых для занятий физической культурой в специальные медицинские группы, определяет и складывающуюся тенденцию к расширению средств и методов лечебно-профилактического характера для более быстрого восстановления здоровья и трудоспособности занимающихся в этих группах, предупреждения последствий патологического процесса [1, 3]. Именно эти задачи и решает лечебная физическая культура (ЛФК). В ЛФК различают тренировку общую и специальную. Тренировка общая преследует цель оздоровления, укрепления и общего развития организма занимающегося. Использует самые разнообразные виды общеукрепляющих и развивающих физических упражнений [2, 4].

При применении методов лечебной физической культуры необходимо соблюдать следующие принципы:

- индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния организма;
- системность воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения;
- регулярность воздействия, так как только регулярное применение физических упражнений обеспечивает развитие функциональных возможностей организма;
- нарастание физической нагрузки в процессе занятий;
- разнообразие и новизна в подборе и применении физических упражнений.

Занятия по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп рекомендуется проводить два-три раза в неделю с учетом общей продолжительности каждого занятия 45-65 мин. Количество занимающихся в группе варьирует от 12 до 20 человек, но оптимальным рекомендованным количеством занимающихся является 15 человек. Также рекомендуется выдавать студентам специально разработанные комплексы физических упражнений при различных патологиях для самостоятельного выполнения в домашних условиях.

Особенности проведения занятий со специальной медицинской группой следующие:

- на занятиях одновременно присутствуют студенты с различными заболеваниями;
- часть студентов имеют по две, а иногда и по три патологии;
- группы обычно смешанные, т.е. девушки и юноши занимаются вместе;
- рекомендуется постепенное усложнение упражнений, отказ от подводящих упражнений, в итоге около 60-70% комплекса остается неизменным, остальные 30-40% упражнений постепенно заменяются на более сложные.

Основные средства физической культуры, используемые на занятиях - физические упражнения, ограничено-природные факторы (солнце, воздух).

Наиболее часто у студентов специальной медицинской группы встречаются заболевания следующих систем:

- 1) опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, сколиозы),
- 2) сердечно-сосудистой системы,



- 3) желудочно-кишечного тракта,
- 4) зрительного анализатора,
- 5) почек и мочевыводящих путей,
- 6) органов дыхания.

Основными задачами физического воспитания студентов, занимающихся в специальных медицинских группах, являются: укрепление здоровья; повышение физической и умственной работоспособности; освоение основных двигательных навыков и умений; совершенствование координации движений, равновесия.

Общими противопоказаниями к занятиям физической культурой являются: 1) острый период заболевания; 2) высокая температура тела; 3) опасность сильного кровотечения; 4) общее тяжелое состояние студента, выраженное болевым синдромом; 5) частота сердечных сокращений на начало занятия более 100 ударов в минуту, общее плохое самочувствие.

В таблице представлена энергетическая характеристика физических упражнений различной направленности [5].

Занятие по физическому воспитанию строится в соответствии с типовым планом и состоит из четырех частей.

**Энергетическая характеристика физических упражнений различной направленности**

Энергозатраты, метаболит. единицы	Характеристика физических упражнений
1	2
1,8-2	Прогулки со скоростью 2,5-3 км/ч; работа на велотренажере с мощностью нагрузки 0,5-0,5 Вт/кг, элементарные гимнастические упражнения
2-2,4	Ходьба со скоростью 3-3,5 км/ч; езда на велосипеде со скоростью 7-8 км/ч; игра в городки; работа на велотренажере с мощностью нагрузки 0,6-0,7 Вт/кг; элементарные гимнастические упражнения в исходном положении сидя и стоя
2,5-3	Ходьба со скоростью 3,5-4 км/ч; езда на велосипеде со скоростью 8-8,5 км/ч; гребля со скоростью 50 м/мин; прогулка верхом на лошади; плавание со скоростью 10 м/мин; работа на велотренажере с мощностью нагрузки 0,7-0,8 Вт/кг; гимнастические упражнения для всех мышечных групп
3,1-4	Ходьба со скоростью 4,5-5 км/ч; езда на велосипеде со скоростью 9-10 км/ч; плавание со скоростью 15 м/мин; гребля со скоростью 55-60 м/мин; работа на велотренажере с мощностью нагрузки 0,9-1 Вт/кг; игра в волейбол; игра в бадминтон; гимнастические упражнения
4,1-5	Ходьба со скоростью 5,5-6 км/ч; бег трусцой; езда на велосипеде со скоростью 10-15 км/ч; гребля со скоростью 65-70 м/мин; плавание со скоростью 15-20 м/мин; работа на велотренажере с мощностью нагрузки 1,1-1,2 Вт/кг; катание на коньках или роликах со скоростью 8-10 км/ч; настольный теннис; теннис; танцы; гимнастические упражнения скоростного и скоростно-силового характера
5,1-6	Ходьба со скоростью 6-7 км/ч; бег со скоростью 6-6,5 км/ч; езда на велосипеде со скоростью 15-15 км/ч; гребля со скоростью 70-80 м/мин; ходьба на лыжах со скоростью 5,5-6 км/ч; катание на коньках или роликах со скоростью 13-15 км/ч; плавание со скоростью 25-30 км/ч; работа на велотренажере с мощностью нагрузки 1,3-1,5 Вт/кг
6,1-7	Бег со скоростью 6-6,5 км/ч; езда на велосипеде со скоростью 16,5-17,5 км/ч; ходьба на лыжах со скоростью 6-6,5 км/ч; катание на водных лыжах; гребля со скоростью 80-85 м/мин; плавание со скоростью 30-35 м/мин, работа на велотренажере с мощностью нагрузки 1,6-1,7 Вт/кг; катание на коньках или роликах со скоростью 15-16 км/ч; катание на водных лыжах;

1	2
7,1-8	Бег со скоростью 7-8 км/ч; езда на велосипеде со скоростью 17-20 км/ч; гребля со скоростью 85-90 м/мин; плавание со скоростью 35-40 м/мин; ходьба на лыжах со скоростью 6,5-7 км/ч; гребля на байдарке; горнолыжный спорт; работа на велотренажере с мощностью нагрузки 1,8-2 Вт/кг; игра в баскетбол, хоккей, футбол, горный и водный туризм
8,1-10	Бег со скоростью 9-10 км/ч; езда на велосипеде со скоростью 20-21 км/ч; ходьба на лыжах со скоростью 7,5-8 км/ч; гребля со скоростью 45-50 м/мин; работа на велотренажере с мощностью нагрузки 2,1-2,3 Вт/кг; игра в гандбол, баскетбол;
10,1-12	Бег со скоростью 10,5-11 км/ч; езда на велосипеде со скоростью 21-21,5 км/ч; ходьба на лыжах со скоростью 8-8,5 км/ч; гребля со скоростью 100-110 м/мин, плавание со скоростью 50-52 м/мин, игра в гандбол, футбол
12,1-14	Бег со скоростью 13-14 км/ч; езда на велосипеде со скоростью 21,5-22 км/ч; ходьба на лыжах со скоростью 9-10 км/ч; гребля со скоростью более 100 м/мин; плавание со скоростью 52-55 м/мин; спортивные игры (с элементами соревнования)
14	Занятия в спортивных секциях

Во вводной части занятия необходимо активизировать внимание студентов, оценить самочувствие и сосредоточить их на восприятии задач занятия. Обычно во вводной части проводится построение, переключки, приветствие. Продолжительность вводной части 4-5 минут.

Главной задачей подготовительной части является подготовка организма к основной части занятия посредством разминки. В составе разминки рекомендуется ходьба в среднем темпе с упражнениями для мышц бедра, голени, стоп.

Основная часть занятия направлена на формирование и совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств занимающихся. Упражнения для мышц спины обязательны для всех студентов. Это связано со спецификой учебной деятельности: длительное сидение в однообразных позах, неправильный ортопедический режим. При отсутствии проблем с позвоночником эти упражнения являются профилактическими. Количество повторов 8-10 раз. Частота сердечных сокращений в основной части занятия может достигать до 160 ударов в минуту, однако необходимо учитывать индивидуальные противопоказания каждого студента. Продолжительность основной части 20-25 минут. В заключительной части темп выполнения упражнений замедляется. Рекомендуются упражнения на растягивание, дыхательные упражнения. В случае необходимости могут использоваться элементы самомассажа. Частота сердечных сокращений в течение заключительной части постепенно снижается до 90-80 ударов в минуту. Продолжительность заключительной части 7-10 минут. Примерно через пять минут частота сердечных сокращений должна сравняться с исходной.

Вывод: 1) установлено снижение численности студентов в основной группе и повышение численности студентов подготовительной и специальной медицинской групп; 2) выявлено, что успешность обучения в вузе имеет тесную взаимосвязь с функциональным состоянием и здоровьем занимающихся; 3) представлена энергетическая характеристика физических упражнений различной направленности.

1. Иванова, Л.А. Оздоровительная физическая культура как средство профилактики сколиоза у студентов / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, С.В. Каримова, Т.А. Хусаинова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2019. - № 2 (9). - С. 101-105.

2. Ивахова, А.М. Влияние оздоровительных видов гимнастики на состояние опорно-двигательного аппарата студенток подготовительной группы / А.М. Ивахова, И.В. Николаева // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей VII Всерос. науч.-практ. конф. - Самара, 2019. - С. 412-416.

3. Карева, Ю.Ю. Спорт как средство социальной адаптации выпускников школ и вузов / Ю.Ю. Карева, Н.Е. Курочкина, Д.В. Сугутов // OlymPlus. Гуманитарная версия- 2016. - № 2 (3). - С. 36-39.

4. Милентьева, Н.А. Как ускорить метаболизм / Н.А. Милентьева, И.В. Николаева // Наука XXI века: актуальные направления развития. - 2019. - №2-2. - С. 134-138.

5. Николаев, П.П. Сравнительный анализ функциональных возможностей студенток с различным двигательным режимом / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Л.А. Иванова, М.Н. Пискайкина // Теория и практика физической культуры. - 2019. - № 4. - С. 47-48.

## **TO THE CHOICE OF PHYSICAL EXERCISES FOR SPECIAL MEDICAL GROUP STUDENTS**

© 2020 **Mezhman Igor Frantsevich**

the candidate of biological sciences, associate professor

E-mail: mezhman@psati.ru

Volga State University of Telecommunications and Informatics, Samara

© 2020 **Kareva Yuliya Yr'evna**

senior lecturer, postgraduate\

E-mail: Kareva-19911987@mail.ru

Samara State University of Economics, Samara

**Keywords:** disease, health, exercise, training effect, physical abilities, physical condition.

The state of public health is one of the urgent problems of the development of society. The development of modern programs and technologies that contribute to strengthening and maintaining the health of young people and eliminating barriers that prevent young people from using the body's potential is the most important task of preventive medicine and modern health education. Every year the number of students in the main group decreases and the number of preparatory and special medical groups increases (poor physical development, the presence of diseases). The increase in the incidence of students occurs against the background of a decrease in the overall level of their physical development. One of the important reasons for this situation is the lack of physical activity of students. The success of studying at a university has a close relationship with functional status and health, since problems associated with poor health lead to decreased performance and increased student fatigue. Classes in physical education in higher education institutions are carried out in the following forms: training sessions, physical exercises in the daily mode, mass and independent physical exercises, mass recreational and physical training activities held during free time (days off, etc.).

УДК 378.17:796

## **ПРИНЦИПЫ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И ПУТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ**

© 2020 **Межман Игорь Францевич**

кандидат биологических наук, доцент

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара

E-mail: mezhman@psati.ru

© 2020 **Кудинова Юлия Викторовна**

старший преподаватель, аспирант

Самарский государственный экономический университет, Самара

E-mail: lulu9625@mail.ru

**Ключевые слова:** спорт, физкультура, спортивная подготовка, образовательный процесс, эффективность, здоровье.

В статье обосновывается значение физической культуры как обязательного раздела в гуманитарном компоненте образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил. Также приведены цели и задачи физической культуры в рамках высшего учебного заведения.

Одним из основных обобщающих показателей, характеризующих уровень и изменения в состоянии здоровья населения, является физическое развитие [5].

Для того чтобы систематизировать физическую культуру в рамках высших учебных заведений, необходимо было выяснить её цели и задачи, которые будут приведены в данной статье.

В процессе обучения в вузе по дисциплине «Физическая культура» предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение у студентов необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- совершенствование спортивного мастерства студентов;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься спортом [1, с.72].

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации [4]. Для повышения эффективности физического воспитания студентов, на наш взгляд, необходимо:

- перейти (по возможности) от образования централизованного к индивидуально-ориентированному образованию. Для этого необходимо более широко использовать активные методы и средства обучения студентов, развивать у них творческую самостоятельность и способность организовывать свою деятельность [6, с.181-183];
- внедрение в образовательный процесс по физической культуре рейтинговых и кредитно-модульных систем оценки учебной и исследовательской деятельности студентов. Это позволит повысить мотивацию к занятиям, положительно отразится на эффективности профессионального образования будущих специалистов;
- прохождение материала теоретического и методического разделов учебной программы по физической культуре с использованием новых информационных технологий (например, самостоятельное изучение студентами во вне учебное время теоретического раздела программы путем использования компьютерных учебников);
- расширение теоретического раздела программы по теме «Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья». Особое внимание при этом следует уделять средствам физической культуры для профилактики наркомании, алкоголизма, курения;
- разработка соответствующих тестов и контрольных нормативов, чтобы в ходе их выполнения в полной мере нашли отражение все стороны овладения студентами соответствующими профессионально важными умениями и навыками;
- моделирование на занятиях по физической культуре ситуаций профессиональной деятельности, что позволит будущему специалисту принимать решение, самостоятельно действовать в сложных ситуациях;

- физическое воспитание в вузах необходимо строить с активным использованием не только основных (обязательных занятий), но и дополнительных (секционных) форм занятий. Шире использовать самостоятельную физическую тренировку студентов;

- создание разносторонней спортивной среды (секций по видам спорта различного уровня), адаптированной к способностям и возможностям каждого студента;

- внедрение (как один из путей интенсификации физической подготовки) элементов спортивной культуры в культуру физического воспитания. Речь идёт о творческом переносе передовых методик, наработанных в области спорта, в практику физического воспитания студентов;

- создание тренировочных программ (оздоровительно-тренировочных, кондиционно-тренировочных, авторских, вариативных), включающих систему упражнений или видов деятельности для управления параметрами физического состояния, коррекции физической нагрузки, повышению физической тренированности занимающихся;

- применение различных компьютерных программ с освещением структуры движения для создания у студентов представлений о выполнении отдельных упражнений [2, с. 232-237].

Развитие физических качеств оценивается по динамике показателей силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты. Следует заметить, что степень развития физических качеств говорит и об уровне психического развития, а также о наличии у студента определенных задатков. Например, ловкость указывает на развивающиеся способности быстро обучаться.

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую специальную выносливость. Необходимо помнить, что, когда говорится о развитии силы мышц или быстроты, под этим следует понимать процесс развития соответствующих силовых или скоростных способностей

У каждого человека двигательные способности развиваются индивидуально. В основе разного развития способностей лежат врожденные анатомо-физиологические задатки, анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы; физиологические; телесные; хромосомные особенности [7, с.144].

Одним из важных показателей здоровья является физическое развитие человека. Оценить его можно путем проведения антропометрических исследований и оценки функциональных возможностей организма.

Таким образом, реализация вышеизложенного в организации образовательного процесса высшего учебного заведения по дисциплине «Физическая культура» будет способствовать: во-первых, значительному повышению у студентов интереса к занятиям физической культурой и спортом; во-вторых, формированию у студентов важнейших знаний о жизнедеятельности человека, потенциале его здоровья, средствах, принципах и методах здорового образа жизни; в-третьих, качественному улучшению показателей физической подготовленности студентов как фактора адаптации к будущей социальной и профессиональной деятельности [3, с.7-8].

1. Бальсевич, В.К. Инновационные технологии модернизации физического воспитания школьников. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, А.Г. Комков, О.М. Шелков. // СПб.: СПбНИИФК, 2006. - 72 с.

2. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания школьников / В.К. Бальсевич, М.П. Шестаков // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - Вып. 7. - С. 232-237.

3. Бальсевич, В.К. Концепция физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура, спорт и здоровье нации: матер. междунар. конгресса - СПб, 1996. - № 1. - С. 23-25.

4. Галкин А.А. Спортивно-игровое троеборье в физическом воспитании студентов / А.А. Галкин, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // Известия Института систем управления СГЭУ. - 2015. - № 1 (11). - С. 17-23.

5. Иванова, Л.А. Реализация здоровьесформирующей технологии в ДОУ через новые формы двигательной активности // Л.А. Иванова, О.А. Казакова, Г.И. Гавриш // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1. - С. 123-128.

6. Король В.М. Физиологическая работоспособность и гемодинамика у мальчиков пубертатного возраста / В.М. Король // Возрастные особенности физиологических систем у детей и подростков. - 1985. - С. 181-183.

7. Мутаева, И.Ш. Влияние занятий борьбой дзюдо на деятельность сердца мальчиков 10-12 лет: монография / И.Ш. Мутаева, И.Е. Коновалов, Ю.В. Болтиков. - Набережные Челны: Кам-ГАФКСиТ, 2009. - 144 с.

## **OPTINIZATION PRINCIPLES OF STUDENTS PHYSICAL EDUCATION AND WAYS OF ASSESSMENT VALUATION OF THEIR EFFICIENCY**

© 2020 **Mezhman Igor Frantsevich**

the candidate of biological sciences, associate professor

E-mail: mezhman@psati.ru

Volga State University of Telecommunications and Informatics, Samara

© 2020 **Kudinova Yuliya Viktorovna**

senior lecturer, postgraduate student

Samara State University of Economics, Samara

E-mail: lulu9625@mail.ru

**Keywords:** sport, physical culture, sports training, educational process, efficiency, health.

The article proves the importance of physical culture as a mandatory section in the humanitarian component of education, the importance of which is manifested through the harmonization of spiritual and physical forces. It also presents the goals and tasks of physical education in the framework of higher educational institute.

УДК 796.56:617.7

## **ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ**

© 2020 **Поборончук Татьяна Николаевна**

кандидат технических наук, доцент

© 2020 **Трифоненкова Татьяна Анатольевна**

доцент

Сибирский государственный университет имени академика М.Ф. Решетнёва (СибГУ),  
Красноярск

**Ключевые слова:** здоровье, зрение, близорукость, спортивное ориентирование, физические упражнения, профилактика.

Исследование посвящено актуальной теме поддержания физического здоровья молодежи средствами физической культуры. Актуальность проблемы близорукости связана с тем, что миопия по

распространённости занимает в России второе место среди болезней глаз, имеющих наибольшее медико-социальное значение, имеет склонность к прогрессированию и развитию осложнений, приводящих часто к инвалидизации. Рассмотрено состояние здоровья студентов лесохозяйственных специальностей Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева и применение спортивного ориентирования как циклического вида спорта. с нагрузками умеренной интенсивности (ЧСС 100-140 уд. /мин.), оказывающее благоприятное воздействие на гемодинамику и аккомодационную способность глаз, вызывая реактивное усиление кровотока в глазном анализаторе. Предложены занятия спортивным ориентированием для профилактики заболеваний органов зрения, рекомендованы зоны интенсивности физических нагрузок, домашние задания в виде специальных упражнений. Даны рекомендации правильного образа жизни, способствующего позитивным изменениям и восстановлению зрения: соблюдение гигиенических требований к освещению, соблюдение правильной осанки, самомассаж затылка и мышц задней поверхности шеи, чередование режима работы и отдыха, ежедневные продолжительные прогулки на свежем воздухе, рациональное питание.

Одной из актуальных задач системы высшего образования в современных условиях остается сохранение здоровья студентов. За последние годы в России произошло значительное качественное ухудшение здоровья обучающихся различного уровня. По результатам исследований лишь 10% выпускников могут считаться здоровыми, 40% имеют различную хроническую патологию. Анализ отечественной и зарубежной литературы, проведенный нами по теме исследования выявил наличие большого количества разнообразных средств и методов физического воспитания для применения в физическом воспитании обучающихся с заболеваниями зрительного анализатора. В настоящее время ограничение физической активности лиц, страдающих близорукостью, как это было рекомендовано ранее - признано неправильным. Тем не менее, и чрезмерная физическая нагрузка может оказать неблагоприятное влияние на здоровье близоруких людей [1]. Следует отметить, что для повышения эффективности реабилитации зрения у обучающихся недостаточно использовать только занятия физической культурой в вузе два раза в неделю, важно понимание и самосознание обучающихся постоянного использования рекомендаций и методик физического воздействия для улучшения зрения, как в период учебы, так и в свободное время [2].

В связи с техническим прогрессом компьютеризованы учебные аудитории в образовательных учреждениях, лаборатории оснащены современными приборами и устройствами. Эти помещения - неотъемлемый элемент для подготовки высококвалифицированных и конкурентоспособных специалистов, место повышенной опасности для здоровья обучающихся. Снижение двигательной активности, компьютеризация, увеличение объема теоретических учебных нагрузок, создающих психологическую и эмоциональную напряженность - отличительные черты современного высшего образования, которые рассматривают в качестве основных источников развития заболеваний.

Ведущее место в системе физического воспитания обучающихся вузов занимают занятия физической культурой, цель которых - укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, профилактика прогрессирования различных заболеваний, в том числе близорукости, соблюдение режима труда и отдыха, полноценное и сбалансированное питание и другие гигиенические средства [1, 2]. За последнее время количество лиц имеющих диагноз близорукость, значительно возросло. Миопия присуща в основном молодым. Дефицит движений, пренебрежительное отношение к занятиями физической культурой, отсутствие или снижение мотивации к занятиям спортом и туризмом неизбежно пагубно отражается и на функциональных свойствах зрительного анализатора [3]. К серьезным нарушениям и заболеваниям глаз приводят чрезмерные информационные нагрузки. Эволюционно зрительный аппарат адаптирован к зрению вдаль. При близорукости (миопии) происходит ослабление глазных мышц, так как глазной анализатор не приспособлен к зрению вблизи, усиление рефракции сопровождается удлинением передне-задней оси и растяжением оболочек глаза. Это вызывает

утомление глазных мышц, неприятные ощущения и боли в области глаз, головные боли. Зрение вблизи приводит к уменьшению морганий в единицу времени, что приводит к увеличению сухости слизистой оболочки глаза, снижению эластичности, появлению трещин, через которые проникает патогенная микрофлора, вызывающая воспалительные процессы в зрительном анализаторе. Студенты начинают плохо видеть вдаль, прищуриваться, чрезмерно приближать зрительный объект к глазам, происходит значительное ухудшение качества жизни. Близорукость сопровождается психо-эмоциональными нарушениями, снижением социально-адаптивных возможностей обучающихся, ограничивая информацию об окружающем мире, выбор профессии, выбор вида спорта, что приводит к снижению общей адаптивности будущих специалистов.

Актуальность проблемы близорукости связана с тем, что миопия по распространенности занимает в России второе место среди болезней глаз, имеющих наибольшее медико-социальное значение, имеет склонность к прогрессированию и развитию осложнений, приводящих часто к инвалидизации. Работами отечественных и зарубежных ученых доказано, что одна из главных причин роста глазных заболеваний - недостаточная тренированность глаз [4]. У обучающихся слабо развитых физически, близорукость развивается чаще и прогрессирует быстрее, чем у лиц, регулярно занимающихся физическими упражнениями, которые способствуют общему укреплению организма, активизации его функций, повышению работоспособности цилиарной мышцы и укреплению склеральной оболочки глаза.

По результатам ежегодных медицинских осмотров у 40% обучающихся первого курса Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева выявлены различные хронические заболевания. По результатам медицинского осмотра обучающихся для занятий физической культурой распределяют по группам. К основной учебной группе по состоянию здоровья отнесено 52,5% обучающихся, к специальной медицинской группе (СМГ) - 22 % обучающихся, подготовительной группе - 2,8% обучающихся, временно освобождены от занятий 7,3% обучающихся. На первом курсе обучающихся с заболеваниями органов зрения 7,7 %, на втором курсе 8,8%, на третьем и четвертом курсах 9%. В настоящее время по мере перехода на старшие курсы мы наблюдаем тенденцию к прогрессированию заболеваний органов зрения.

Нами проведено анкетирование обучающихся, были заданы следующие вопросы. Какое время затрачивают при работе на компьютере? Какова недельная двигательная активность? По результатам анкетирования обучающихся было выявлено, что 63,3% респондентов работают на компьютере 3 часа в неделю, 11,3% респондентов работают 4-5 часов в неделю и 25,4% обучающихся работают более 5 часов в неделю. Недельная двигательная активность обучающихся такова: 12,5% не занимаются физическими упражнениями, 28,6% занимаются 2 часа в неделю, 21,4% респондентов занимаются 3-4 часа в неделю, 37,5% занимаются 5-6 часов в неделю.

На занятиях мы применяем апробированные специальные физические упражнения, которые необходимо выполнять с целью профилактики появления и прогрессирования близорукости не реже 3-4 раз в неделю. Исследования ученых позволили установить, что снижение общей двигательной активности обучающихся при повышенной зрительной нагрузке может способствовать развитию близорукости. Поэтому значительное место в сфере физического воспитания обучающихся вузов занимают спорт и физкультура [5]. По мнению офтальмологов, для занятия физической культурой обучающиеся должны распределяться в учебные группы с учетом степени миопии. Студенты с миопией слабой степени входят в основную группу. Программные требования они выполняют без ограничений.

Систематические занятия циклическими физическими упражнениями (бег, спортивное ориентирование, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности в сочетании с гимнастикой для глаз показало, что у студентов с близорукостью средней степени не только



повышается общая выносливость, но и значительно улучшается зрение. Помимо применения специальных упражнений, студентов необходимо приучать выполнять домашние задания и рекомендации правильного образа жизни, способствующего позитивным изменениям и восстановлению зрения: соблюдение гигиенических требований к освещению, соблюдение правильной осанки, самомассаж затылка и мышц задней поверхности шеи, чередование режима работы и отдыха, ежедневные продолжительные прогулки на свежем воздухе, рациональное питание [4]. Все выше перечисленные средства и методики очень важны для профилактики, коррекции и лечения различных нарушений зрения у обучающихся.

Практические занятия по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Профессионально прикладная физическая культура», включают в себя в том числе занятия спортивным ориентированием. Спортивное ориентирование - это тренировки и соревнования в беге с картой и компасом по заданной дистанции с поиском контрольных пунктов в установленном порядке и с выбором наиболее рациональных путей между ними. В СибГУ им. М.Ф. Решетнева созданы наилучшие условия для занятий этим видом спорта. Учебный объект (лыжная база) расположен в лесопарковой зоне г. Красноярска. Спортивное ориентирование - циклический вид спорта. Применяли дозированные нагрузки умеренной интенсивности (ЧСС 100-140 уд. /мин.), которые оказывают благоприятное воздействие на гемодинамику и аккомодационную способность глаз, вызывая реактивное усиление кровотока в глазном анализаторе [6]. Занятия на свежем воздухе способствуют усилению легочной вентиляции, кровообращения, улучшению окислительно-восстановительных процессов в организме, оксигенации всех органов и тканей, и в частности органов зрения. В следствие этого улучшаются зрительные функции. На занятиях спортивным ориентированием происходит постоянная тренировка цилиарной мышцы. При сличении карты с местностью занимающийся постоянно меняет рабочее зрительное расстояние, сначала глядя на карту (вблизи), которая находится у него в руках, на близком расстоянии, затем переводит взгляд вдаль, оценивая свое местонахождение. Происходит тренировка - одного из основных звеньев патогенеза миопии. Слабость аккомодации - один из пусковых моментов появления и прогрессирования близорукости. Обучающимся представлена возможность преодолевать учебно-тренировочные дистанции с различной интенсивностью в зависимости от их физической подготовленности. Занятия спортивным ориентированием, как одного из интеллектуальных видов спорта доступны и интересны обучающимся с разным уровнем физического развития. Положительная мотивация от общения с красивой и разнообразной природой во время занятий крайне важна и для мотивации молодежи, которая в нынешнее время находится в условиях постоянного психоэмоционального напряжения. Занятия при различных погодных условиях способствуют закаливанию организма, укреплению иммунитета, повышению адаптивности организма обучающихся. Спортивным ориентированием можно заниматься круглогодично, не только в беге, но и на лыжах. При близорукости спортивное ориентирование исключает все опасные и запрещенные виды нагрузок с близорукостью слабой, средней и высокой степеней. Врачами разрешен допуск к занятиям спортивным ориентированием. При этом рекомендована коррекция зрения при помощи очков и контактных линз. Занятия спортивным ориентированием следует рекомендовать для профилактики возникновения и прогрессирования миопии.

1. Аветисов, Э.С. Близорукость - 2-е изд., перераб. и доп. / Э.С. Аветисов. - М.: Медицина, 2005. - 288 с.

2. Анализ анатомо-физиологических и функциональных особенностей женщин, занимающихся силовыми видами спорта / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Л.А. Иванова, М.Н. Пискайкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2018. - № 5. - С. 14-16.

3. Грачев, О. К. Физическая культура: учебное пособие / О. К. Грачев, под ред. Е. В. Харламова. - М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н / Д: Издательский центр «МарТ», 2005. - 464 с.

4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов // М: Медицина, 1999. - 304 с.

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

6. Поборончук, Т.Н. Спортивное ориентирование в специальной медицинской группе / Т.Н. Поборончук, Т.А. Трифоненкова // Междунар. науч.-практ. конф. студентов и молодых учёных, посвящённая Универсиаде 2019 в г. Красноярске. Актуальные вопросы организации волонтерской деятельности в рамках подготовки к Универсиаде 2019: лингвопереводческий, психологический, организационно-управленческий и социальный аспекты. - Красноярск. РИЦ СибГТУ, 2016. - С. 142-145.

## **APPLICATION OF SPORTS ORIENTATION FOR CORRECTION AND PREVENTION OF DISEASES OF VISUAL ORGANS OF STUDENTS IN TECHNICAL UNIVERSITY**

© 2020 **Poboronchuk Tatiana Nikolaevna**  
the candidate of technical sciences, associate professor  
© 2020 **Trifonenkova Tatiana Anatolyevna**  
associate professor

**Keywords:** health, vision, myopia, sports orientation, physical exercises, prevention.

The study is devoted to the topical topic of maintaining the physical health of young people by means of physical culture. The relevance of myopia is due to the fact that myopia is the second most common eye disease in Russia, which has the greatest medical and social importance, has a tendency to progress and develop complications that often lead to disability. The state of health of students of forestry specialties of the Siberian State University of Science and Technology named after academician M.F. Reshetnev was considered and application of sports orientation as a cyclic sport with moderate intensity loads (HCC 100-140 up/min), which has a favorable effect on hemodynamics and accommodation capacity of eyes, causing reactive increase of blood flow in the eye analyzer. Sports orientation classes for prevention of vision organ diseases are offered. Physical activity intensity zones, homework in the form of special exercises are recommended. Recommendations of the correct lifestyle, contributing to positive changes and recovery of vision: observance of hygienic requirements to lighting, observance of correct posture, self-massage of the back of the neck and muscles of the back surface of the neck, rotation of the mode of work and rest, daily long walks in the open air, rational nutrition are given.

УДК 796.325

## **РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЗАЩИТНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ ИГРОКА-ЛИБЕРО С УЧЕТОМ ЭВОЛЮЦИИ ПРАВИЛ ВОЛЕЙБОЛА**

© 2020 **Родин Андрей Викторович**  
кандидат педагогических наук, доцент  
© 2020 **Луганская Мария Владимировна**  
старший преподаватель

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,  
Смоленск

**Ключевые слова:** волейбол, либеро, правила игры, результативность игры, тактика защиты, тактические взаимодействия.

Тактические взаимодействия в защите определяют согласованность поведения волейболистов в соревновательной деятельности, что обеспечивает достижению высокой результативности игры. В статье рассматриваются показатели результативности тактических взаимодействий в защите игрока-либеро с защитниками и нападающими с учетом изменений происходящих в правилах игры. Полученные результаты исследования могут применяться в практике подготовки волейболистов различной квалификации в качестве основного направления совершенствования тактики защиты.

Актуальность исследования. В условиях неуклонно повышающихся требований к уровню спортивного мастерства волейбол переживает стадию форсированного развития, которая была вызвана изменениями в правилах игры. На место старому поколению приходит новое, более высокий рост которого, дает многие преимущества в нападении и на блоке, но, к сожалению, приводит к ухудшению защиты на задней линии [1, 2, 6]. Нападение в последние годы сделало резкий скачок вперед и значительно обогнало в своем развитии защиту. Одной из попыток восстановить баланс между нападением и защитой является введение в игровой процесс седьмого игрока (либеро) [3, 4, 7, 8].

В связи с тем, что защита в волейболе явно отстает от нападения, а команды в основном укомплектованы рослыми игроками, которые с детских лет больше всего занимались совершенствованием нападения и блокирования, отодвигая при этом на второй план оборонительные действия в поле, возникла необходимость поиска инновационных подходов к повышению результативности защитных тактических взаимодействий у «игрока-либеро» со спортсменами, выполняющими функции нападающих и защитников.

Цель исследования - изучить результативность защитных тактических взаимодействий игрока-либеро с учетом эволюции правил волейбола.

Организация исследования. В исследовании приняли участие юные и квалифицированные волейболисты, выполняющие на площадке функции «либеро». Для оценки тактических взаимодействий в защите проведены педагогические наблюдения с элементами видеосъемки за командами-участницами Первенства ЦФО среди спортсменов 2001-2002 годов рождения (городов Смоленска, Санкт-Петербурга, Владимира, Твери, Одинцово, Москвы) в количестве 24 человек, а также Чемпионата России среди команд Высшей лиги «Б» и «А» в количестве 28 человек. По итогам полученных результатов были сформированы основные принципы построения эффективных защитных тактических взаимодействий спортсменов различной квалификации.

Результаты исследования и их обсуждение. Для успешной технико-тактической подготовки «игроков-либеро» необходимо рациональное применение в тренировочном процессе средств физической, технической и тактической подготовки.

К сожалению, часто упражнения, направленные на обучение и совершение защитных взаимодействий, проводятся стихийно. Задача тренера - проводить такие упражнения организованно, регулярно, постепенно приучая к выполнению защитных взаимодействий всех без исключения игроков, воспитывая у них потребность в таких упражнениях.

Для достижения высокой результативности тактических взаимодействий игрока-либеро при приеме подач необходимо учитывать следующее:

а) знать свое место расположение при приеме подач, конкретно, в каждой расстановке в зависимости от тактической направленности команды, своей технической подготовленности и от тактики подач противника;

б) в каждой расстановке в зависимости от тактики нападения своей команды заранее определять, куда нужно направить мяч после приема.

При обучении и совершенствовании защитных тактических взаимодействий при приеме нападающих ударов необходимо знать следующие принципы:

- а) систему защиты, которую применяет команда («углом вперед» или «углом назад»);
- б) особенности постановки блока (зонный или ловящий);

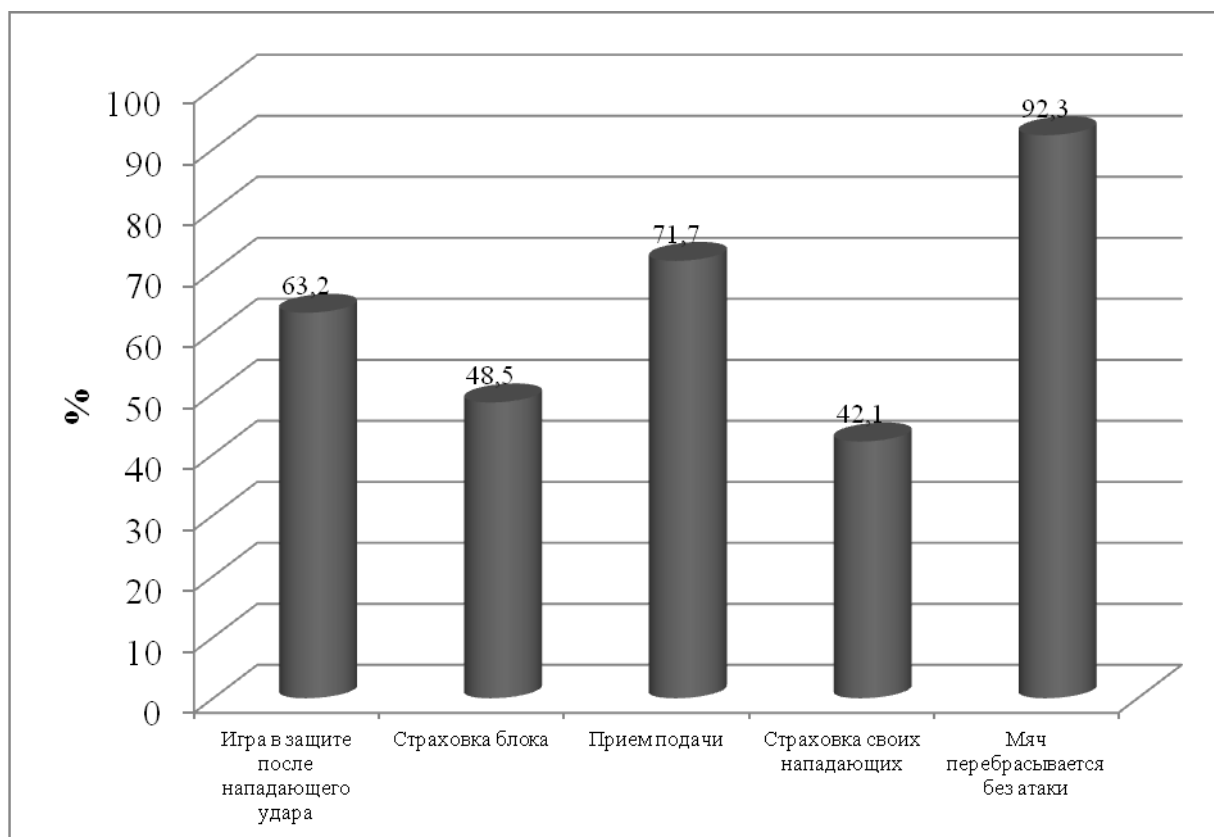
в) свои функции (защитника или страхующего) в зависимости от расположения в той или иной зоне площадки.

Для успешной игры в защите игрок, прежде всего, должен определить, из какой зоны противник будет выполнять нападающий удар. Затем по качеству второй передачи, разбегу и высоте прыжка нападающего и действиям своих блокирующих, защитник должен предугадать действия нападающего и возможные направления удара для правильного перемещения и выбора места. Дальнейшие действия игрока определяются его функциями в каждой конкретной ситуации, создавшейся на площадке. В зависимости от этой ситуации игрок определяет направление, куда он должен будет направлять мяч, и выбирает способ его приема.

В процессе исследования была определена эффективность основных технических приемов при игре в защите. Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью «игроков-либеро» позволили выявить средний процент показателей и сравнили полученные данные с ранее полученными специалистами [3, 5] в области волейбола.

Исследования позволили установить, что в настоящее время показатели блокирования в результате изменений правил игры, относящиеся к введению игрока-либеро, практически не изменились и составили 46 и 43% соответственно. Выявлено, что в настоящее время увеличилась результативность таких приемов, как прием подачи - на 8%; игра в защите - на 12%; страховка блока - на 6%. В среднем, результативность показателей улучшился на 9%, что является весьма высоким результатом. Можно предположить, что с появлением «игрока-либеро» команда стала лучше играть в защите.

На следующей стадии нашей работы был определен процентный вклад действий и взаимодействий игрока-либеро в сравнении с полевыми игроками. Полученные данные показали изменения в сторону улучшения при игре в защите.



**Рисунок 1 - Процентное соотношение игры в защите либеро в сравнении с полевыми игроками**

Если вычислить средний показатель, то получится, что «игроки-либеро» в 63,2% случаях играет в защите, а это значит, что из трех мячей два «играет» «свободный защитник». Полученные данные позволяют констатировать, что это не случайно, так как «либеро» способен эффективно предугадать, куда будет направлен мяч.

Для того, чтобы разобраться в сложившейся ситуации, на очередном этапе работы мы сделали записи игр, нас интересовало:

1. В каком процентном соотношении производится выполнение нападающего удара по зонам в сравнении с архивными данными (до появления игрока «либеро»).

2. В каких зонах игровой площадки и с какой частотой играет в защите и принимает подачи «либеро».

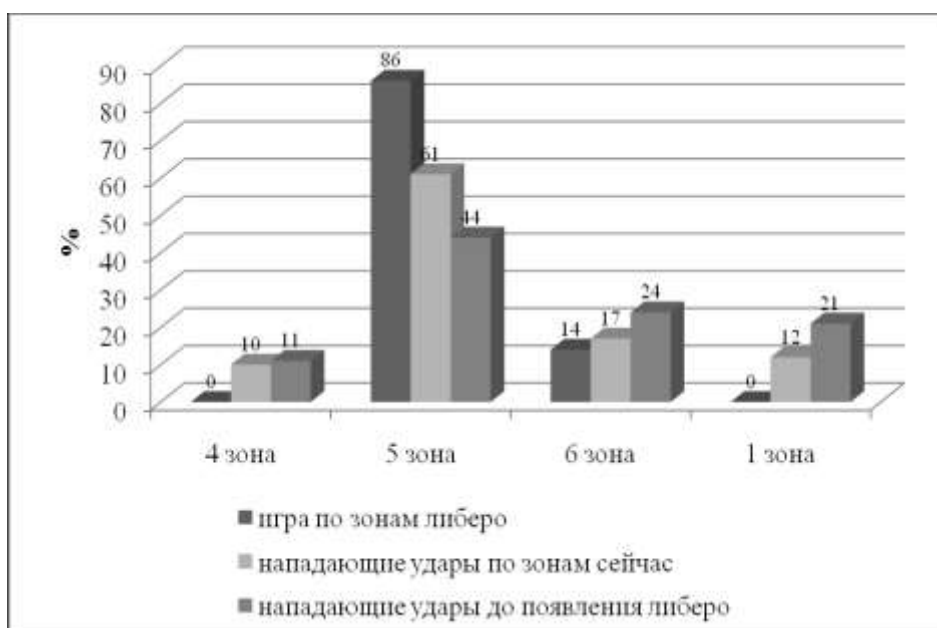
Полученные данные мы занесли в таблицы 1 и 2, а также для наглядности нами была построена диаграмма.

**Таблица 1 - Частота выполнения нападающего удара по зонам**

Показатели	Зона 4	Зона 5	Зона 6	Зона 1
До введения «либеро»	11	44	24	21
Игра с «либеро»	10	61	17	12

**Таблица 2 - Процентное соотношение игры по зонам и приемам подач у «либеро»**

Показатели	Зона 5	Зона 6	Зона 1
Игра в защите	86%	14%	0
Прием подачи	33	32	35



**Рисунок 2 - Тактические взаимодействия «игрока-либеро» в процессе соревновательной деятельности**

На рисунке 2 отражены процентные показатели выполнения нападающего удара по зонам и, для сопоставления, игры «либеро» в этих же зонах.

Установлено, что в зоне №4 существует незначительный процент выполнения нападающего удара (10%) и отсутствие игры «либеро», но это по правилам и запрещено. Максимальные значения по всем показателям выполнения нападающего удара - 61%, игра «либеро» - 86% от общего числа отмечаются в зоне №5. Зона №6 суммировала средние показатели по всем трем характеристикам, а в зоне № 1 мы имеем практически сходные с зоной №4 показатели и нападения и при игре «либеро».

Результаты исследования позволяют утверждать, что с появлением и рациональным использованием игрока амплуа «либеро» процентные показатели при игре в защите увеличились. Тактические взаимодействия в игре акцентировались на этом. Игра на блоке отошла от системы «ловящего» (подвижного) блока и вернулась к системе игры зонного блокирования, с открытием свободной зоны №5 для игры «либеро». Однако, играя на приеме «свободный защитник» одинаково находится во всех зонах (1, 6, 5) и эффективность абсолютно одинаковая.

**Заключение.** Таким образом, проведенное исследование показало, что для дальнейшего увеличения объема, результативности и эффективности игровых действий в защите у «игроков-либеро» необходимо руководствоваться принципами построения тактических взаимодействий в защите и в тренировочном процессе особое внимание уделять подбору средств, направленных на совершенствование приема мяча с подачи, нападающего удара и при страховке, которые обеспечивают достижение высоких спортивных результатов командой в целом.

Объем тренировочных средств технической и тактической подготовки, направленной на совершенствование защитных и взаимодействий для «игроков-либеро» должен быть увеличен примерно до 300 часов (34,3% от всех видов подготовки).

1. Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. - М.: Советский спорт, 2009. - 164 с.
2. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: учебное пособие / Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило, В.П. Губа. - М. : Спорт, 2019. - 192 с.
3. Клещев, Ю.Н. Тактические действия волейболистов в нападении и защите: учебное пособие / Ю.Н. Клещев. - М., 1986. - 52 с.
4. Колеманова, И.В. Технология формирования навыков приема подач мяча у квалифицированных волейболисток на основе выбора рациональных тактических действий: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.В. Колеманова. - Смоленск, 2003. - 150 с.
5. Макаров, Ю.М. Методология формирования игровой деятельности у юных спортсменов в игровых видах спорта: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ю.М. Макаров. - СПб., 2013 - 325 с.
6. Пустошило, П.В. Дифференцированная методика технической подготовки волейболистов студенческих команд в структуре годового тренировочного цикла: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / П.В. Пустошило.- Тула, 2012.- 24 с.
7. Родин, А.В. Совершенствование индивидуальных тактических действий у юных спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта / А.В. Родин // Физическая культура в школе. - 2014. - № 7. - С. 48-53.
8. Шипулин, Г.Я. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов / Г.Я. Шипулин, О.Э Сердюков // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 5. - С. 34-36.

## **EFFECTIVENESS OF DEFENSIVE TACTICAL INTERACTIONS OF THE LIBERO-PLAYER TAKING INTO ACCOUNT EVOLUTION OF VOLLEYBALL RULES**

**©2020 Rodin Andrey Viktorovich**

the candidate of pedagogical sciences, associate professor

**©2020 Luganskaya Maria Vladimirovna**

senior lecturer

Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Smolensk

**Keywords:** volleyball, libero, rules of the game, effectiveness of the game, defense tactics, tactical interactions.

Tactical interactions in defense determine the consistency of volleyball players' behavior in competitive activities, which provides the achievement of high effectiveness of the game. The article discusses the effectiveness indicators of tactical interactions in the defense of the libero-player with defenders and spikers, taking into account the changes in the rules of the game. The results of the study may be used in the training practice of different qualification volleyball players as the main direction of defense tactics improvement.

УДК 796:004

## **КИБЕРСПОРТ: МИРОВОЕ ПРИЗНАНИЕ**

© 2020 **Савельева Ольга Викторовна**

старший преподаватель

E-mail: kfv2012@mail.ru

© 2020 **Судейманов Марат Алиевич**

E-mail: suleimanov2929@gmail.com

Самарский государственный экономический университет, Самара

© 2020 **Скобелев Александр Анатольевич**

старший преподаватель

Самарский национальный исследовательский университет

имени академика С.П. Королева, Самара

**Ключевые слова:** киберспорт, компьютер, видеоигры, информационные технологии.

В данной статье раскрывается история зарождения компьютерного спорта. Доказывается его соответствие критериям спортивных дисциплин, рассматривается юридический статус киберспорта в России и мире, а также проблемы, связанные с контролем и правовым регулированием данной дисциплины.

Стремительный прогресс в сфере информационных технологий предопределил появление новых видов спортивных дисциплин и в частности компьютерного спорта [2]. Человек, сидящий перед компьютером, это не тот образ, с которым ассоциируется у людей слово «спортсмен». Скорее наоборот, существует стереотип, что любители видеоигр не обладают хорошей физической формой и спортивными способностями. Тем не менее, с развитием технологий конкурентоспособные видеоигры начинают демонстрировать те же спортивные свойства, что и традиционные виды спорта. Концепция видеоигр также изменилась: вместо того, чтобы играть в видеоигры для развлечения, люди начинают соревноваться в мастерстве гейминга на турнирах, которые все больше напоминают спортивные соревнования. Появление подобных мероприятий породило массу вопросов о правовом регулировании компьютерных видов спорта. В этой статье будет предпринята попытка построить теоретическую основу для признания киберспорта официальной спортивной дисциплиной.

Первый в мире турнир по видеограм состоялся 19 октября 1972 года в Лаборатории искусственного интеллекта Стэнфордского университета, где около двух десятков студентов соревновались в игре Spacewar [3]. Один из первых признанных соревновательных турниров провела компания Atari. 10000 участников получили шанс стать чемпионами мира в игре Space Invaders. В России в 1993 году был открыт первый компьютерный клуб «Орки», что стало знаковым событием в истории развития ответственного киберспорта. С тех пор ситуация значительно изменилась: количество киберспортивных дисциплин выросло в сотни раз, компьютерные турниры из компьютерных клубов перебрались в многотысячные арены, а призовые фонды исчисляются миллионами долларов. В данной работе киберспорт является общим термином, включающим все киберспортивные лиги

со всего мира. Каждую лигу киберспорта можно сравнить с спортивными лигами, такими как Ultimate Fighting Championship (UFC), Bellator и Invicta Fighting Championship.

Главное преимущество киберспорта перед спортивными состязаниями - это количество зрителей и возможность смотреть через интернет. В июне 2011 года сайт Twitch начал трансляцию видеоигр и создал социальную платформу для геймеров в Интернете. Платформа насчитывает 9,7 миллиона активных пользователей, которые смотрят в среднем 106 минут в день. В 2013 году 32 миллиона человек смотрели Чемпионат мира третьего сезона League of Legends, а это больше зрителей, чем у Высшей лиги бейсбола (14,9 миллиона), финала баскетбола NCAA (15,7 миллиона) и финальной игры Национальной баскетбольной ассоциации (26,3 миллиона). Люди не только интересуются просмотром соревнований онлайн, но также посещают арены и стадионы. Чемпионат мира League of Legends в 2013 году распродал Staples Center в Лос-Анджелесе за один час, а в 2014 году заполнил бывший стадион Международной футбольной ассоциации вместимостью 40 000 человек [10].

Один из самых спорных вопросов, касающихся киберспорта - можно ли считать конкурентные видеоигры видом спорта. Определение спорта было предпринято много раз, и универсальное определение так и не было найдено. Вместо окончательного академического определения, люди ссылаются на определение Оксфордского словаря английского языка: «Деятельность, связанная с физическими нагрузками и навыками, в которых человек или команда соревнуются друг с другом или другими с целью развлечения».

Первый термин для анализа - это физическое напряжение. Можно наблюдать множество связей между физическими нагрузками и видеоиграми. Ученые провели исследование, которое показало, что базовое кровяное давление повышается во время игры в видеоигры. Кроме того, физическое напряжение может рассчитываться как воспринимаемое усилие. Существует два способа измерить воспринимаемое усилие: использовать 15-балльные оценки воспринимаемого усилия Борг (RPE) или 10-балльное соотношение категорий Борг (CR10). Используя RPE и CR10, участник смотрит на шкалу и определяет, насколько напряженной является активность. Частота сердечных сокращений также может использоваться для измерения воспринимаемой нагрузки, поскольку шкала RPE структурирована от 6 до 20 для представления частоты сердечных сокращений. Во время соревнований и тренировок по видеоиграм многие киберспортсмены демонстрировали признаки, которые вполне можно считать физическим напряжением.

Вторая часть определения для анализа - это умение. Чтобы стать профессиональным геймером, игрок должен изучить различные навыки и приемы. Исследователи использовали видеоигры как способ понять, как человек развивает навыки. Было проведено исследование, которое показало, что играя в экшн-видеоигры, необходимо развивать не один, а множество навыков. В конкурентных играх опытные игроки доминируют над людьми, которые играют в свое удовольствие. В киберспорте существует четкое разделение по показателям побед-поражений между игроками, которые считаются профессионалами, и игроками, которые не являются таковыми.

Последняя часть определения касается человека или команды, которые соревнуются с другим человеком или командой за развлечения. Игра в видеоигры из обычного хобби превратилась в соревнования и турниры с денежными призами. Игрок может вступить в одиночное соревнование в таких играх, как Street Fighter, или присоединиться к команде, играя в такие игры, как Counter-Strike или DOTA 2.

Страны также начали признавать профессиональных геймеров спортсменами. В Соединенных Штатах профессиональные геймеры могут получить визы P-1, которые выдаются спортсменам. В 2013 году профессиональный геймер Дэнни Ле первым получил визу P-1 для киберспорта. В Южной Корее Корейская ассоциация киберспорта (KeSPA) официально признана Корейским спортивным и олимпийским комитетом. KeSPA помимо всего прочего регулирует любительский и профессиональный статус спортсмена.



Важным шагом в развитии киберспорта стало создание в 2008 году Международной федерации киберспорта (The International e-Sports Federation; далее - МФК). Однако, международного акта, регламентирующего правоотношения в данной сфере создано не было.

Россия стала первой страной в мире, которая признала киберспорт официальным видом спорта. Это произошло в 2001 году по распоряжению бывшего главы Госкомспорта [9]. Однако в 2006 году киберспорт был исключен из официального реестра в связи с несоответствием спортивным критериям. 13 апреля 2017 г. в Минюсте России был зарегистрирован Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.03.2017 № 183 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» [8]. В соответствии с данным приказом компьютерный спорт был переведён во второй раздел - «Виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне». Это значит, что появилась возможность проведения в России официального чемпионата страны, появлению разрядов и званий по компьютерному спорту. В этом же разделе находятся все «традиционные» виды спорта - футбол, хоккей, баскетбол и т. д.

С 5 июля 2017 г., в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 618, аккредитованной спортивной федерацией по виду спорта «компьютерный спорт» является Федерация компьютерного спорта России.

Значимым вопросом после призвания киберспорта официальной спортивной дисциплиной стал вопрос допинга, который на данный момент не имеет правового регулирования. В частности, не установлено, какие препараты являются запрещенными для киберспортсменов. Данный вопрос представляется особо важным, так как в истории киберспорта уже присутствовал прецедент, когда Кори Фрисен - достаточно известный игрок в Counter-Strike, заявил, что во время турнира вся его команда принимала адеролл - психостимулирующий препарат на основе амфетамина. Впоследствии Electronic Sport League - старейшая в мире и одна из наиболее популярных киберспортивная лига объявила, что введет предварительный допинг контроль для выявления случаев употребления препаратов, воздействующих на скорость реакции у спортсменов. В РФ на данный момент отсутствуют практические случаи выявления употребления стимулирующих веществ у киберспортсменов.

В 2015 году Корейский олимпийский комитет признал компьютерный спорт спортивной дисциплиной второго уровня, что означает, что киберспорт может потенциально быть включен в программу Олимпийских игр [1]. Однако вопрос заключается не только в соблюдении требований Международного олимпийского комитета. Например, шахматы были включены в программу Олимпийских игр только в 2016 году, так как считались членами МОК недостаточно зрелищными для включения в олимпийские виды спорта. Преимущество компьютерных игр здесь очевидно, так как их трудно назвать незрелищными. Но, несомненно, процесс принятия такой инновационной спортивной дисциплины как киберспорт всем мировым сообществом не будет простым и быстрым.

Тем не менее, развитие киберспорта как самостоятельной спортивной дисциплины в настоящее время весьма перспективно по ряду причин:

- социальные - киберспорт является увлечением огромного числа молодежи, легитимация данного вида спорта отвечает требованиям нового времени

- экономические - призовые фонды международных соревнований по киберспортивным дисциплинам достигают десятков млн. долларов, таким образом, данная дисциплина представляет собой отличную площадку для экономической деятельности. Ряд российских бизнесменов уже начали активно инвестировать в киберспорт, в частности, Алишер Усманов вложил 100 миллионов долларов в компанию Virtus.pro, организатора киберспортивных турниров.

- правоохранительные - киберспорт фактически является существующим явлением, соответственно, для предотвращения правонарушений необходимо законодательно регулировать эту сферу общественных отношений.

Таким образом, мы считаем, что киберспорт является активно развивающейся спортивной дисциплиной, которая требует правового регулирования как на национальном, так и на международном уровнях, а также введения специальной процедуры для внедрения международных норм этой категории в национальное законодательство с целью унифицировать подход к правоотношениям в этой области.

1. Киберспорт признали олимпийской дисциплиной второго уровня [Электронный ресурс]. - 2015. - Режим доступа: <http://www.sovsport.ru/news/text-item/774734> - Дата обращения 15.11.2019.
2. Кравченко, В. И. Особенности трансформации «Информационного» человека / В.И. Кравченко // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. - 2012. - № 1. - С.113-119.
3. Кто круче, или История киберспорта [Электронный ресурс]. - 2011. - Ч. I. - Режим доступа: <http://www.gamer.ru/cybersport/kto-kruche-ili-istoriyakibersporta-chast-pervaya> - Дата обращения 22.10.2019.
4. Лебедев, И.Б. Кибернетическая лудомания-новая область психологических исследований криминальной агрессии подростков / И.Б. Лебедев, Т.П. Филатова // Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2013. - № 1 (52). - С.55-59.
5. Обжорин, А.М. Профилактика компьютерной и интернет-зависимости в современной школе / А.М. Обжорин// Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. - 2011. - № 1 (6). - С.79-84.
6. Олимпийская хартия. Международный олимпийский Комитет [Электронный ресурс]. - Лозанна, 2015. - Режим доступа: [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
7. Олимпийские виды спорта [Электронный ресурс]. - 2015. - Режим доступа: <http://olympiteka.ru/olymp/sport.html> - Дата обращения 28.11.2019.
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.04.2016 № 470 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта, а также в приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 17.06.2010 № 606 «О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта» (Зарегистрирован в Минюсте России 03.06.2016 № 42407).
9. Протокол № 57 от 15 июня 2003 г «Правила проведения соревнований по компьютерному спорту». - Приняты ФКС России 15 июня 2003 г. Утверждены вместе с признанием вида спорта Госкомспортом России (заседание 13 ноября 2003 г.).
10. Топ-10 крупнейших призовых фондов в истории киберспорта. - По материалам киберспортивного портала CyberSport.ru. - [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://www.cybersport.ru/news/top-10-krupneyshikh-prizovykh-fondov-vistorii-kibersoprt> - Дата обращения 22.12.2019.

## **ESPORTS - WORLD RECOGNITION**

© 2020 **Savelyeva Olga Viktorovna**  
senior lecturer

E-mail: [kfv2012@mail.ru](mailto:kfv2012@mail.ru)

© 2020 **Suleimanov Marat Alievich**

E-mail: [suleimanov2929@gmail.com](mailto:suleimanov2929@gmail.com)

Samara State University of Economics, Samara

© 2020 **Skobelev Alexandr Anatolievich**

senior lecturer

Samara National Research University named after academician S. P. Korolev, Samara

**Keywords:** eSports, computer, video games, information technology.

This article reveals the story of the emergence of computer sports. It proves its compliance with the criteria of sports disciplines, examines the legal status of eSports in Russia and the world, as well as problems associated with the control and legal regulation of this discipline.

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ПОЛУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ЗДОРОВЬЯ

© 2020 Скрипниченко Елена Валерьевна

старший преподаватель

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ), Москва

**Ключевые слова:** скандинавская ходьба, профилактика, лечение, реабилитация, индивидуальный подход, индивидуальный маршрут, группа здоровья.

Проблема снижения уровня здоровья среди молодого поколения последнее время стала актуальной. Число студентов занимающихся физической культурой в медицинской группе здоровья с каждым годом возрастает. Высокие темпы развития информационных, компьютерных технологий, с одной стороны значительно повышают уровень образования, результаты трудовой деятельности, с другой - способствуют ограничению двигательной активности, что приводит к ухудшению всех функциональных систем организма. Усугубляет ситуацию экологическая обстановка, неправильное питание, дефицит сна. В связи с этим сердечно-сосудистые и другие виды заболеваний выявляются у молодых людей уже в возрасте до 30 лет. В эту возрастную категорию попадают студенты. В данной статье рассмотрим скандинавскую ходьбу как средство оптимальной физической нагрузки для студентов, отнесенных к медицинской группе здоровья.

Скандинавская (северная) ходьба (от англ. Nordic Walking и Finland Walking) появилась в России в 2010 году, в 2019 года вошла в реестр видов спорта. На современном этапе скандинавская ходьба рассматривается не только как вид физической нагрузки, но и как метод лечебной физкультуры и реабилитации после перенесенных различных заболеваний для разных групп населения [1].

По способу воздействия на организм или назначению для пациента скандинавскую ходьбу можно представить как общеоздоровительную (профилактика заболеваний); специально оздоровительную (лечение заболевания); фитнес и спортивную.

В ходе исследований специалистами было установлено, что скандинавская ходьба может рассматриваться как средство получения оптимальной физической нагрузки и особенно эффективно воздействует на опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему организма, способствует снижению веса [4, 5].

Мы провели исследование, предлагаем свое видение организации занятий скандинавской ходьбой студентов разных медицинских групп здоровья в вузе.

Цель нашего исследования - проверить эффективность занятий скандинавской ходьбой как средство оптимального получения физической нагрузки для студентов медицинской группе здоровья.

На первом этапе нами был проведен опрос для выяснения общего самочувствия студентов и нюансов со здоровьем [2, 7]. Затем мы установили на основании медицинских справок профили заболеваний и разделили студентов на три группы. Для каждой группы определили индивидуальный маршрут.

К первой группе отнесли студентов с заболеваниями сердечно - сосудистой системой, ко второй - с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, к третьей - с заболеваниями органов дыхания и общих заболеваний: сахарный диабет, ожирение, миопия, заболевания внутренних органов. При разработке маршрута для каждой группы учитывались рекомендации врача.

Группе студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы был предложен маршрут с использованием разновысоких поверхностей (не высокие ступеньки, подъемы и спуски).

Второй группе студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата был предложен маршрут по ровной местности с умеренно твердой поверхностью (беговые дорожки на стадионе, грунтовые тропинки).

Третьей группе студентов заболеваниями органов дыхания и общих заболеваний был предложен комбинированный маршрут.

У всех студентов был выявлен начальный уровень показателей ЧСС до начала занятий и в конце занятий. Были произведены антропометрические измерения студентов с избыточным весом.

Это было сделано для того, чтобы определить режим работы для каждого студента в группе. Если пульсовой показатель на начальном уровне меньше 85-90 ударов в минуту, то прохождение дистанции необходимо выполнять в спокойном темпе в щадящем режиме (медленней темп, более длительное время прохождения дистанции). Тем студентам, у которых показатель ЧСС на начальном этапе тестирования составил меньше 75-80 ударов в минуту, должны незначительно повысить скорость прохождения дистанции. Студентам с показателем состояния ЧСС меньше 65-70 ударов в минуту рекомендовано было интенсивное прохождение дистанции. Так же было установлено, что 55 % от общего числа студентов могут работать только в щадящем режиме. Студентам было предложено перед каждым занятием фиксировать показатели работы ЧСС.

На втором этапе после трех недель занятий (2 раза в неделю по 90 минут) были проведены контрольные измерения показателей ЧСС. Было выявлено, что 10% от общего числа студентов из трех групп могут продолжать работу в щадящем режиме; остальные студенты могут повысить интенсивность работы. Был проведен опрос и выявлены улучшения в общем самочувствии студентов.

Так же мы повторно провели антропометрические измерения студентов с избыточным весом. Было выявлено, что весовой показатель уменьшился всего на 5%. Так как в начале исследования не были даны студентам указания по режиму питания и диете, то можно предположить, что при воздействии нагрузки от занятий скандинавской ходьбой и соблюдении диеты может быть устойчивое незначительное снижение веса.

Таким образом, можно сделать вывод, что скандинавская ходьба как средство оптимального получения физической нагрузки для студентов медицинской группы здоровья обладает тренировочным эффектом, может быть использована в учебных занятиях и рекомендована для самостоятельных занятий.

---

1. Волков, А. В. Северная ходьба: учеб. пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура» / А. В. Волков, О. Б. Крысюк // Мин-во спорта РФ, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.: 2014. - 105 с.

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

3. Коркин, Е. В. Крысюк, О. Б. Влияние занятий скандинавской ходьбой на работоспособность и качество жизни студентов физкультурного вуза / Е.В. Коркин, О.Б. Крысюк // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017. - № 1. - С. 51-53.

4. Кузнецова, Ю. В. Скандинавская ходьба для улучшения функционального состояния студенток специальных медицинских групп / Ю.В. Кузнецова // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: материалы науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 85-летию БГПУ (под общ. ред. О. В. Юречко). - 2015. - С. 211-215.

5. Станский, Н. Т. Исследование эффективности занятий скандинавской ходьбой / Н. Т. Станский, А. А. Алексеенко // Вестн. Полоцкого ун-та. - 2015. - № 1. - С. 12-15.

6. Сайт - Скандинавская ходьба - инструкция и техника ходьбы - Режим доступа: <http://www.davajpohudeem.com/uprazhneniya/navozduxe/skandinavskayahodba/texnika.html> - Дата обращения: 12.11.2019.

7. Шиховцов Ю.В. Волейбол - универсальное средство оздоровления студенческой молодежи / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев // Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития: материалы Всероссийской научно-технической конференции. - 2012. - С. 154-155.

## **NORDIC WALKING AS A UNIVERSAL MEANS OF OBTAINING PHYSICAL ACTIVITY FOR MEDICAL HEALTH GROUP STUDENTS**

© 2020 Skripnicenko Elena Valerievna

senior lecturer

National Research Moscow State Construction University (NIU MGSU), Moscow

**Keywords:** Nordic walking, prevention, treatment, rehabilitation, individual approach, health group.

The problem of declining health among the younger generation has recently become actual. Every year the number of students who belong to the medical health group is increasing. On the one hand development of information and computer technologies significantly increase the level of education and work performance, on the other hand, contribute to the limitation of motor activity, which leads to the determination of all functional body systems. Moreover environmental conditions, poor nutrition, lack of sleep compound the situation. In this regard, cardiovascular and other types of diseases are detected in young people already under the age of 30 years. Students are involved in this age category. In this article, we will consider Nordic walking as a means of prevention, treatment and rehabilitation of students assigned to the medical group health.

УДК 796:373.2

## **ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ЧИР-СПОРТОМ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

© 2020 Стороженкова Татьяна Сергеевна

тренер-инструктор по физической культуре и чир спорту

МБДОУ «Детский сад № 378, г.о. Самара»

МБУ ДО «ДЮСШ № 4», г.о. Самара

© 2020 Иванова Лидия Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: kfv2012@mail.ru

Самарский государственный экономический университет, Самара

© 2020 Разниченко Марина Михайловна

старший преподаватель

Самарский национальный исследовательский университет, Самара  
имени академика С.П. Королева

**Ключевые слова:** чирлидинг, дошкольники, чир спорт, педагог, занятия.

В данной статье рассматривается чирлидинг и чир спорт, их особенности и история возникновения. Чир спорт - это одновременно спорт и искусство. В настоящее время чирлидинг обретает все большую популярность и привлекает все большее количество участников в группы поддержки. Существуют четкие правила и требования к подготовке в спортивный резерв спортсменов, их физической форме, формату выступления, обязательным и дополнительным элементам программы.

Чирлидинг - это вид спорта, сочетающий в себе не только гимнастику и аэробику, танцы, но и элементы зрелищного шоу [4]. Данный вид спорта начал набирать свою популярность в 1970 годах в США, как группа поддержки для баскетбольных и футбольных

команд, выступающих перед университетскими соревнованиями. Это была неотъемлемая часть весёлой, спортивной и романтической американской студенческой жизни. Сегодня это вид спорта, далеко вышедший за пределы своей родины и популярен по всему миру с новым названием чир спорт. В настоящее время чир спорт имеет два основных направления: чирлидинг и перформанс, повышая зрелищность различными направлениями танцев (брейкданс, джазданс и т.д.) и видов спорта (акробатика, спортивная гимнастика и т.д.).

В нашей стране все больше людей разного возраста интересуется это спортивное направление, но наибольшую популярность чир спорт получил у детей и подростков [2, 3].

Организаторы мероприятий, как развлекательных, так и спортивных, все чаще хотят скрасить мероприятие ярким и зажигательным выступлением чирлидеров [6]. Они выступают в ярких и блестящих костюмах, а их программы сложны и зажигательны, поддерживают боевой дух спортсменов и привлекают зрителей, поднимая их настроение.

Чирлидинг объединяет гимнастические упражнения, базовые движения аэробики и хореографии, элементы акробатики и спортивной гимнастики.

Данный вид спорта с энтузиазмом входит и в дошкольные образовательные учреждения (ДОУ), куда принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом [1].

Так как дошкольный возраст характеризуется усиленной подвижностью, активностью и интересом ко всему происходящему, а также обладает хорошей способностью развивать гибкость и пластику, то по мнению авторов, чир спорт - это лучшее средство для развития всех двигательных навыков и формирования творческой личности ребенка. Ведь чирлидинг - это не только физическая нагрузка, но и развитие эмоционального интеллекта и актёрского мастерства. Кроме того, во время занятий чир спортом развиваются музыкальный слух и чувство ритма, согласованность движений с музыкой, т.е. координация.

Занятия чир спортом в ДОУ имеют ряд особенностей. Так как занятия проводятся для дошкольников, то необходимо проводить занятия в игровой форме, но при этом дети должны понимать, что в дальнейшем это будет серьезным занятием.

На вводном занятии педагог должен рассказать и ознакомить дошкольников с чир спортом в форме игры. Показать видеоролики выступлений, рассказать о правилах в чир спорте и технике безопасности, показать форму команды чирлидеров.

Главная задача педагога заинтересовать детей на долгосрочный период времени. Педагог должен сотрудничать с детьми, вызывать у них доверие [4]. Например, в разных жанрах танца игровое качество проявляется по-разному. Использовать можно не только танцы, а сюжетно-ролевые или подвижные игры, постепенно добавляя игры на развитие слуха, ритма, а также развивая внимание, память, пространственное ориентирование [5, 7].

Интересное, правильно построенное занятие повышает мотивацию, детям хочется заниматься вновь и вновь, они почти не устают, но за процессом обучения необходимо постоянно следить, не перегружать их, постоянно поддерживая их интерес. Одновременно при этом развиваются музыкальные способности, воображение, память занимающихся. Все это систематизируется в познавательно-образовательно-развивающий процесс.

Также рекомендуется добавлять в занятия упражнения на развитие ритма, например, музыкальные игры, прослушивание танцевальной музыки и умение проводить ее анализ. Все это развивается музыкальность, в дальнейшем дошкольники смогут различать метроритм и характер музыки, приобретут умение накладывать движения на музыку. Далее

после введения и ознакомления детей с чир спортом необходимо начинать изучение базовой техники чир спорта, некоторые упражнения представлены ниже на рисунке.

После изучения базовых упражнений, необходимо отработать связки, переходы, перестроения и начать изучение непосредственно танцевальной композиции. Данный этап носит название репетиционно-постановочной работы. Этот этап вырабатывает уверенность у детей, учит ориентироваться в сложных ситуациях, а сам танец воспитывает положительное отношение к публичному выступлению. При постановке композиции должны учитываться индивидуальные характеристики всей группы.

<p>РУКИ НА БЕДРАХ кисти рук находятся в положении «кулак» и упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед</p> 	<p>ХАЙ ВИ прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p> 	<p>ЛОУ ВИ прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p> 
<p>Т прямые руки расположены в стороны. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p> 	<p>ЛОМАННОЕ Т согнуть руки в локтях из положения «Т», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p> 	<p>ВЕРХНИЙ ПАНЧ (левый) комбинированное движение: левая рука в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН», правая рука в положении «РУКИ НА БЕДРАХ»</p> 

**Рисунок 1 - Базовые упражнения по дисциплине чир спорт**

Нельзя забывать про общеразвивающую и специальную физическую подготовку, занимаясь с детьми чир спортом. Нужно подобрать упражнения, развивающие различные группы мышц, а также включить упражнения на развитие двигательных качеств, таких как: ловкость, гибкость, силы мышц, быстрота и выносливость. Также следует перед тренировкой подготовить всю систему организма к нагрузкам и не забывать восстанавливать функции организма после тренировки. Для этого необходимо включать в комплекс упражнений разминку и заминку.

Следует помнить, что чир спорт - это командный вид спорта, поэтому очень важны занятия для сплочения группы, дети должны научиться доверять друг другу, что особенно важно при выполнении различного рода поддержек, станов, прыжков и кувырков.

Из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что чир спорт не только тренирует, развивает, но и воспитывает детей дошкольного возраста. Дети дошкольного возраста начиная с старшей группы могут заниматься общеразвивающей, специальной физической подготовкой, изучая профильную направленность чир спорта - чирлидинг и перформанс.

1. Белова, Ю.В. Положительное влияние аэробики на физическое развитие детей / Ю.В. Белова // В сборнике: Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи материалы Всерос. заочной научн.-практич. конференции. Самарский государственный экономический университет; Редколлегия: Г.Р. Хасаев, С.И. Ашмарина, Л.А. Иванова (отв. ред.), Г.В. Глухов и др..- 2013. - С. 8-10.

2. Иванова, Л.А. Реализация здоровьесформирующей технологии в ДОУ через новые формы двигательной активности / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, Г.И. Гавриш // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1. - С. 123-128.

3. Иванова, Л.А. Формирование двигательной активности у детей дошкольного возраста через новые здоровьесформирующие технологии / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, М.В. Иерусалимова // Научно-методический электронный журнал "Концепт". - 2014. - № 12. - С. 151-155.

4. Казакова, О.А. Профилактика эмоциогенности у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры / О.А. Казакова, Л.А. Иванова, В.И. Шеханин // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2016. - № 2 (3). - С. 5-10.

5. Лагутенков, В.Г. Влияние аэробики на развитие основных физических качеств детей / В.Г. Лагутенков, Ю.В. Кудинова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1. - С. 71-74.

6. Попова, А.О. Применение социометрического исследования в воспитательной работе тренера-преподавателя по фитнес-аэробике / А.О. Попова, Л.А. Иванова, А.М. Данилова, О.А. Казакова // Современные проблемы науки и образования. - 2017. - № 1. - С. 94.

7. Саяпин, В.Н. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста / В.Н. Саяпин, Н.Н. Саяпина // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1. - С. 141-144.

## **FEATURES OF CHEER SPORTS IN PRESCHOOL INSTITUTIONS**

© 2020 **Storozhenkova Tatyana Sergeevna**

coach-instructor in physical culture and cheer-sport  
kindergarten № 378, Samara  
the sports school № 4, Samara

© 2020 **Ivanova Lydiya Alexandrovna**

the candidate of pedagogical sciences, associate professor  
E-mail: kfv2012@mail.ru

Samara State University of Economics, Samara

© 2020 **Raznichenko Marina Mikhailovna**

senior lecturer

Samara National Research University named after academician S. P. Korolev, Samara

E-mail: kazakova.kpn@gmail.com

**Keywords:** cheerleading, preschoolers, cheer-sport, teacher, classes.

This article discusses cheerleading, its features and the history of its occurrence. Cheer sport is both sport and art. Currently, cheerleading is becoming increasingly popular and attracting an increasing number of participants in support groups. There are clear rules and requirements for the preparation of athletes in a sports reserve, their physical form, performance format, mandatory and additional elements of the program.

УДК 796:316.6

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ: СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ**

© 2020 **Строганов Дмитрий Александрович**

старший преподаватель

E-mail: stroganoff.dmitry2012@yandex.ru

© 2020 **Ефремов Алексей Сергеевич**

E-mail: efremov2000efremov@yandex.r

Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина,

Нижний Новгород

**Ключевые слова:** личность, спорт, физическая нагрузка, развитие личностных качеств, общество.

Актуальность выбранной темы обусловлена важностью изменения отношения людей к спорту и физической нагрузке. В статье рассматриваются социально-философские аспекты проблемы влияния спорта на формирование личности. Приведены примеры конкретных личностных качеств, формируемых спортом. Физическая культура рассмотрена как особая социальная функция.



С философской точки зрения физическая культура и спорт - это «специфическая, относительно автономная сфера общественного воспроизводства, формирования и развития телесности человека, существующая как отдельный социальный институт, имеющий свои ценности, мировоззренческие ориентиры, практические формы и технологии осуществления своих функций» [6, с. 46]. Долгое время в философии вопрос физического развития не затрагивался так как считался не важным. Но, смотря на значительные трудности в конце 20-ого века положение начало меняться. Решающее значение имел 1972 год, когда специалисты и в области исследований спорта, и философии собрались вместе для того, чтобы организовать «Философское общество по изучению спорта», то есть международную научную организацию, призванную заниматься философским анализом спорта [8, 13].

Физическая культура, как особая функция современного общества, ее социально-культурное и духовное воздействие на развитие личности и перспективы собственного развития исходит из необходимости изучения с целью регулирования (со стороны общества и государства) стремительно растущего несоответствия между развитием социума и отстающей от темпов социальных изменений телесности как биологической стороны существования человека [7, 9, 10]. Физическая культура способна и должна принимать непосредственное участие не только в гуманистическом развитии личности, но и общества в целом.

Физическая культура и спорт являются не только средством укрепления здоровья человека, физического развития и одним из способов проведения досуга [3, 4], но и серьёзно влияют на другие сферы человеческой жизнедеятельности: на трудовую деятельность, на интеллектуальные и нравственные качества, на процесс познания собственного тела и организма, на формирование волевого характера и умение идти до конца [5].

Процесс постоянных, планомерных тренировок или физической активности подразумевает воспитание не только физических навыков и умений, но и психологических качеств личности человека [5, 14]. В процессе физической активности происходит формирование психических качеств человека путем моделирования ситуаций из жизни [5].

Очевидно, что, занимаясь спортом, человек совершенствуется и укрепляет свой организм [12], свои способности управлять движениями и двигательными действиями. Спорт, безусловно - одно из основных средств для воспитания движений, улучшение их точной координации, развития необходимых человеку двигательных качеств. В следствии занятий спортом человека закаляется его воля, характер, совершенствуется его умение контролировать себя в экстренных ситуациях, принимать быстрые решения с оправданным риском [5]. Человек занимается физической активностью рядом с другими людьми из социума, соревнуется с соперниками, тем самым обогащая свой опыт общения и повышает способность коммуникабельности.

Благодаря спорту к людям приходит смелость, уверенность в собственных силах, умение анализировать свои ошибки, прислушиваться к мнению других, адекватно воспринимать критику, умение достойно проигрывать и побеждать.

Совершенствуясь в спорте человек совершенствуется всесторонне. Многие думают, совершенствование в спорте касается только физических качеств. На самом деле это не так. Возьмем, например, борьбу самбо. Если спортсмен физически развит, обладает высоким показателем силы, выносливости и ловкости, только физическими данными победы не достичь. В борьбе, как и в шахматах нужно читать соперника, предугадывать его действия, обманывать, маскировать свои задумки, только так можно достичь победы. Из этого следует вывод, что недостаточно только физического развитие, для победы требуется развитие интеллектуальное [2]. Так же и в жизни, если у вас произошел конфликт с человеком, и вы вступаете в словесную перепалку, для того чтобы отстоять свою точку зрения, нужно оппонента передумать, переубедить, апеллировать своими аргументами и парировать его аргументы. Это развивает в людях, занимающихся спортом, навык общения и поднимает на новый уровень. Умение общаться в социуме формирует личность человека.

Спортивные психологи определили ряд качеств, которые должны присутствовать у спортсмена для достижения какой-либо цели - целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость инициативность, самостоятельность, терпимость и самообладание [11]. Но эти качества нужны не только для спортсмена. Они важны для каждого человека, целеустремленность человека определяет его работоспособность и готовность вкладывать свой потенциал для достижения собственных целей. Решительность и смелость определяют возможность человека быстро и без эмоций принимать важные решения, поскольку нашему мозгу требуется всего 10 секунд для оценки ситуации первая возникшая мысль в голове зачастую является правильной, только решительный и смелый человек может принять такое быстрое решение, после 10 с наш мозг включает функцию оправдания рисков и в голове зарождаются сомнения если выбор еще не сделан, вероятность принятия неправильного решения будет в 2 раза выше.

Все вышеперечисленные качества будут необходимы человеку для существования в социуме. Многие люди занимают ответственные должности, требующие от них принятия экстренных и верных решений, благодаря качествам, которые формирует спорт будут помогать им осуществлять эти решения, работать в коллективе и быть эмоционально устойчивым к влиянию других людей.

По данным статистики журнала «Эрнст энд Янг» 90% всех успешных людей занимались спортом [1].

Таким образом, было бы неправильно использовать физическую нагрузку и спорт, только как средство поддержания физической формы. Следовательно, спорт оказывает очень серьезное влияние на формирование личности человека. Функции такой подготовки намного многогранней, поскольку в ее процессе происходит воспитание и развития целого ряда качеств необходимых человеку в жизни.

В заключении хотелось бы отметить, что важность физического развития люди понимали уже в античности, особенно философы. От Платона, который получил свое имя за счет необычайно широких плеч и в тоже время был двукратным олимпийским чемпионом по панкратиону, до Калинина М.И., которому принадлежит цитата «В жизни живет лучше тот, кто окреп хорошо физически».

---

1. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев // СПб: Питер, 2000. - С. 23-24.

2. Балашова, Е.С. "Философия" как мировоззренческая основа правового сознания студента вуза / Е.С. Балашова, А.В. Богачева, С.М. Мальцева // Современные исследования социальных проблем. - 2019. - Т. 11. № 2-2. - С. 74-78.

3. Гнетова, Л.В. Логика права как отражение законов и принципов традиционной философской логики / Л.В. Гнетова, С.В. Грибанов, С.М. Мальцева // Современные исследования социальных проблем. - 2019. - Т. 11. № 1-3. - С. 61-65.

4. Грязнова, Е.В. Здоровый образ жизни в религиозных мировоззрениях России и странах востока: сравнительный анализ / Е.В. Грязнова, С.М. Мальцева, Е.А. Хватова, Е.Е. Бякова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2019. - № 2 (9). - С. 97-100.

5. Иванова, Л.А. Педагогические условия применения личностно ориентированного обучения студентов (на материале занятий по физическому воспитанию): дис. ... на соискание ученой степени канд. пед. наук / Л.А. Иванова. - Саратов, 2003. - 205 с.

6. Леготкина, Л.Р. Физическая культура как система ценностей / Л.Р. Леготкина, А.Б. Лопатина А.Б. // Успехи современной науки. - 2016. - № 11. - Т.2. - С. 46-48.

7. Мальцева, С.М. Невротические ценности в культуре общества потребления / С.М. Мальцева, И.Д. Сулимова // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. - 2018. - № 7. Том 2 (33). - С. 51-56.

8. Мельник, С.В. Философия спорта / С.В. Мельник // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 3. Философия: реферативный журнал. - 2018. - № 3. - С.137-145.

9. Наговицын, Р.О. Формирование физической культуры на основе мобильного обучения / Р.О. Наговицын. - Глазов: ФГБОУ ВПО, 2014. - 50 с.
10. Паначев, В.Д. Спорт в системе физической культуры общества / В.Д. Паначев. - Пермь: Издательство ПГТУ, 2008. - 212 с.
11. Пуни, А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте / А.Ц. Пуни. - М.: Проспект, 1973. - 173 с.
12. Сравнительный анализ функциональных возможностей студенток с различным двигательным режимом / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Л.А. Иванова, М.Н. Пискайкина // Теория и практика физической культуры. - 2019. - № 4. - С. 47-48.
13. Столяров, В.И. Развитие философии спорта и российская философская школа гуманистического и диалектического анализа спорта / В.И. Столяров // Вопросы философии. - 2017. - № 8. - С. 202-214.
14. Цветков, А.В. Практическая психология спорта / А.В. Цветков. - М.: Советский спорт, 2013. - 79 с.

### **INFLUENCE OF SPORT ON PERSONALITY FORMATION: SOCIAL AND PHILOSOPHICAL ASPECTS**

© 2020 **Stroganov Dmitry Alexandrovich**  
senior lecturer

E-mail: stroganoff.dmitry2012@yandex.ru

© 2020 **Efremov Alexey Sergeevich**

E-mail: efremov2000efremov@yandex.r

Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minin, Nizhny Novgorod

**Keywords:** personality, sport, physical activity, development of personal qualities, society.

The relevance of the chosen topic is due to the importance of changing people's attitudes to sports and physical activity. The article deals with the socio-philosophical aspects of the problem of the influence of sports on the formation of personality. Examples of specific personal qualities formed by sports are given. Physical culture is considered as a special social function.

УДК 796:613.6

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ**

© 2020 **Тимошенко Алина Валерьевна**

E-mail: timoshenkoall@mail.ru

© 2020 **Николаева Ирина Валерьевна**

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет, Самара

**Ключевые слова:** физическая культура, профессиональные заболевания, профилактика заболеваний, офисные работники, производственная гимнастика.

В данной статье рассматривается вопрос применения физической культуры как средства профилактики профессиональных заболеваний. В работе также обозначена актуальность проблемы возникновения профессиональных заболеваний у офисных работников. Анализируется статистика числа людей, сталкивающихся с данной проблемой, и обозначены причины возникновения заболеваний. Также в этой работе раскрываются методы профилактики профессиональных заболеваний офисных работников.

В настоящее время в различных видах трудовой деятельности организм человека имеет тенденцию испытывать недостаток двигательной активности, что негативно сказывается на поддержании работоспособности и общем самочувствии человека [4]. Интеллектуальный труд характеризуется тем, что предъявляет высокие требования к психической устойчивости личности, способности анализировать большие потоки самой разнообразной информации, а также к длительным нервным напряжениям. Соответственно, это может привести не только к ухудшению производительности труда и к снижению качества выполняемой работы, но и к возникновению проблем со здоровьем [7]. Специалисты в сфере управления, менеджмента, экономики и пр. также находятся в зоне риска по возникновению профессиональных заболеваний.

Прежде чем перейти к рассмотрению основных причин возникновения профессиональных заболеваний и способов их профилактики, стоит отметить актуальность данной проблемы.

В Интернет-сервисе онлайн-исследований SurveyMonkey было проведено исследование наличия профессиональных заболеваний офисных работников, в котором приняли участие 389 респондентов. Результаты опроса показали, что среди офисных сотрудников только пятая часть (19,5%) отмечает отсутствие у себя любых хронических заболеваний. Остальные респонденты жалуются на наличие профессиональных заболеваний, представленных на рисунке 1.



**Рисунок 1 - Профессиональные заболевания офисных сотрудников**

Таким образом, как видно на графике, большинство работников имеет множество различных заболеваний. Именно поэтому с целью поддержания своего здоровья человек должен уделять должное внимание профилактике профессиональных заболеваний.

В приказе Минздравсоцразвития России от 27.04.2012 N 417-н «Об утверждении перечня профессиональных заболеваний» указаны заболевания, которые связаны с функциональным перенапряжением отдельных органов и систем, а также с физическими перегрузками. Можно выделить следующие причины возникновения профессиональных заболеваний у офисных работников:

- нахождение в замкнутом пространстве более восьми часов в день,

- постоянное напряжение, которое связано с работой за компьютером,
- перманентный стресс,
- нарушенный режим питания.

Необходимо отметить, что к профессиональным заболеваниям работников, осуществляющих деятельность в области информационных технологий, относятся болезни, которые затрагивают практически все системы человеческого организма - нервную, сердечно-сосудистую, опорно-двигательную, пищеварительную.

В первую очередь, к таким болезням относятся болезни позвоночника, а именно остеохондрозы, протрузии, сколиозы, позвоночные грыжи и др. Известно, что нагрузка на позвоночник у работника, у которого рабочий день проходит в офисном кресле, на 40% выше, чем в положении стоя [5].

Второе место занимают заболевания сердечно-сосудистой системы. Из-за отсутствия физических нагрузок возникает снижение тонуса сердца, из-за чего даже небольшая нагрузка вызывает у человека отдышку. Более того, у офисного работника из-за сидячего образа жизни застаивается кровь в ногах, что приводит к развитию варикоза и тромбоза.

Малоподвижный образ жизни провоцирует возникновение лишнего веса и атрофию мышц, также наблюдается снижение иммунитета, появление усталости. Умственное перенапряжение приводит к депрессии, повышению тревожности и бессоннице. А длительная работа за компьютером снижает остроту зрения [2].

Именно поэтому профессии, связанные с низкой двигательной активностью, в обязательном порядке требуют правильной организации труда и санитарно-гигиенических условий, в которых они выполняются [1].

Важнейшим средством профилактики профессиональных заболеваний выступает физическая культура. Ее задачами являются повышение физической и умственной работоспособности, повышение адаптационных возможностей, воспитание потребности в здоровом образе жизни, снятие утомления [3].

На данный момент существует множество форм физической культуры, используемые не просто для профилактики заболеваний, но и для нормализации функционального состояния человека. В первую очередь, с целью снижения неблагоприятных воздействий в свободное время необходимо осуществлять профилактическую производственную гимнастику. Производственная гимнастика - это совокупность специальных упражнений, которые применяются в режиме рабочего дня, для того чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления. Применение данной гимнастики возможно в виде утренней гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минутки, а также микропаузы активного отдыха.

Вводная гимнастика - это совокупность физических упражнений, которые подготавливают человека к предстоящей работе. Ее цель заключается в активизации физиологических процессов в ведущих при выполнении конкретной работы органах и системах организма. Утренняя гимнастика дает возможность более легкого включения человека в рабочий ритм, сокращения периода вработываемости, а также повышает эффективность труда в начале рабочего дня. Как правило, комплекс состоит из 7-9 упражнений и выполняется в начале рабочего дня работы в течение 5-7 минут коллективно или индивидуально.

Физкультурная пауза заключается в осуществлении активного отдыха во время работы, которая дает возможность работнику снизить утомление и повысить свою работоспособность. Физкультурная пауза представляет собой комплекс из 7-8 упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 мин.

Физкультурная минутка является малой формой активного отдыха. Она выступает как индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, проведение

которой необходимо для локального воздействия на утомленную группу мышц. Физкультурную минутку необходимо выполнять несколько раз в течение рабочего дня по 1-2 мин. в форме 2-3 упражнений.

Микропауза активного отдыха представляет собой самую короткую форму производственной гимнастики, которая длится всего 20-30 секунд. Ее цель заключается в ослаблении общего или локального утомления за счёт частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы. С этим связано снижение утомления отдельных анализаторных систем, а также нормализация мозгового и периферического кровообращения. В качестве микропауз активного отдыха можно использовать различные упражнения, например, нервно-мышечную релаксацию, дыхательные упражнения, приемы самомассажа и т.д. Главным аспектом является то, что упражнения должны направленно и быстро устранять неприятные субъективные ощущения. Очень полезно чередовать работу сидя и стоя, менять позу, делать упражнения. Также необходимо соблюдать принцип, согласно которому на каждое длительное положение тела должна быть осуществлена своя компенсация. Например, если человек согнулся вперёд, то после этого нужно обязательно прогнуться и назад [6].

Необходимо отметить, что производственная гимнастика даст максимальный эффект при соблюдении определённых условий: осуществление выбора упражнений с учётом специфики труда, а также с нагрузкой мышечных групп, которые слабо задействованы в трудовых операциях, и правильный выбор времени проведения гимнастики.

Таким образом, регулярные занятия физической культурой выступают основным методом профилактики профессиональных заболеваний. Физические упражнения приводят в действие естественные резервные силы человека, дают возможность к длительному напряжению наиболее сложных функций нервной системы, а также закладывают основу высокой работоспособности специалиста.

---

1. Алексина, А.О. Кадровый аспект в сфере физической культуры и спорта / А.О. Алексина, А.М. Данилова, Л.А. Иванова, О.А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 3 (145). - С. 9-14.

2. Белов, В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: Справ. изд. / В.И. Белов - 2-е изд. стер. - М.: Химия, 1999 - 400 с.

3. Готовцев, П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 32 с.

4. Казакова, О.А. Универсум здоровья будущих высококвалифицированных специалистов / О.А. Казакова, Л.А. Иванова, В.И. Шеханин // Интернет-журнал Науковедение. - 2015. - Т. 7. - № 1 (26). - С. 123.

5. Ушкова, И. Н. О профилактических мероприятиях при работе с компьютером / И.Н. Ушкова, Н.Ю. Малькова, Л.И. Меркурьева // Экология человека. - 2005. - № 10. -Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/o-profilakticheskikh-meropriyatiyah-pri-rabote-s-kompyuterom> - Дата обращения: 25.10.2019.

6. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Ближевский, С. К. Рябинина. - М.: Изд-во Юрайт, 2014. - 424 с.

7. Шиховцова, Л.Г. Физическая культура и спорт в жизни женщины / Л.Г. Шиховцова, С.Ф. Лучков, Ю.В. Шиховцов // Вестник Самарской государственной экономической академии. - 2003. - № 3. - С. 309-312.

**PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF PREVENTION  
OF PROFESSIONAL DISEASES OF OFFICE WORKERS**

©2020 Timoshenko Alina Valeryevna

E-mail: timoshenkoall@mail.ru

©2020 Nikolaeva Irina Valeryevna

the candidate of pedagogical sciences, associate professor  
Samara State University of Economics, Samara

**Keywords:** physical culture, occupational diseases, disease prevention, office workers, industrial gymnastics.

This article discusses the use of physical culture as a means of preventing occupational diseases. The paper also outlines the relevance of the problem of occupational diseases in office workers. The statistics of the number of people faced with this problem are analyzed, and the causes of diseases are identified. Also in this work, methods for the prevention of occupational diseases of office employees are disclosed.

УДК 371.72

**АКТУАЛЬНАЯ КОНЦЕПЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПУТЕМ СОСТАВЛЕНИЯ СИСТЕМНЫХ  
И РАЦИОНАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК РЕЖИМА ЖИЗНИ**

© 2020 Трофимова Наталья Петровна

доцент

© 2020 Кириленко Александра Михайловна

E-mail: space.m00n@yandex.ru

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика  
М.Ф. Решетнева, Красноярск

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, малоподвижность, боль в спине, физические упражнения, профилактика.

В данной статье рассматривается проблема возникновения болевых ощущений в спине и поясничном отделе, связанная с малоподвижностью современного поколения и отсутствием у него интереса к здоровому образу жизни. Автор предоставляет к рассмотрению методики лечения и профилактики данных заболеваний через концепцию формирования здорового образа жизни.

В эпоху современного прогресса, повлекшего за собой изобилие информации в интернете, наблюдается обратный интерес к поиску чего-то нового. Информационный мусор заполняет не только пространство всемирной сети, но и головы людей, давно не интересовавшихся какой-либо сферой жизни [1].

Такие общеизвестные аспекты здорового образа жизни как правильное питание, физическая активность нормированное состояние здоровья и сон, обзавелись новыми методиками и критериями достижения [2, 8].

Теперь не обязательно принимать пищу за два два часа до тренировочного процесса, а после - закрывать «углеводное окно». Современные исследования предлагают список многообразных типов питания, помогающих любому человеку.

Известно, что здоровье человека зависит: на 10% от здравоохранения; на 20% от условий жизни (экологии, климата, места жительства); на 20% от генетического фактора и наследственности; на 50% от образа жизни [5].

Формирование здорового образа жизни заключается в умеренном соблюдении правильных привычек, помогающих в укреплении здоровья и профилактике болезней.

Поддержание систем жизнедеятельности в надлежащем состоянии способствует более продуктивному выполнению планов, успешному решению базовых жизненных задач, стабильному поддержанию гомеостаза [6]. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Физическое здоровье человека - это здоровье его тела. Оно зависит от двигательной активности человека, рационального питания, соблюдения правил личной гигиены и безопасного поведения в повседневной жизни, оптимального сочетания умственного и физического труда, умения отдыхать.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни и становятся жертвами малоподвижности, вызывающей преждевременное старение.

Боль в спине занимает лидирующее место среди известных болевых синдромов. У 80-100% населения наблюдаются острые боли в спине разной степени [8]. Дискомфорт может быть вызван по разным причинам, например: сидячий образ жизни; офисная работа в стрессе; тяжелая физическая нагрузка. От боли можно избавляться разными способами. Также известно большое количество методик с упражнениями [4]. Важно понимать, что от боли в спине помогает не востребованность, популярность или простота упражнения, а частота и регулярность его выполнения. Ошибочное суждение о том, что никакая из методик не имеет преимуществ в решении проблем с болевыми ощущениями. На сегодняшний день научное сообщество не может выделить превосходную практику. Но умеренная физическая нагрузка приводит к улучшению показателей здоровья.

Динамическая работа мышц, приводит к улучшению циркуляции лимфы и уменьшению отечности вследствие травм и воспалений [3]. Эти и многие другие факторы указывают на то, что регулярность выполнения примитивных упражнений является неотъемлемой частью жизни каждого человека, вне зависимости от степени его заболевания. Уделяя должного внимания профилактике гиподинамии, современное поколение сможет прожить долгую и качественную жизнь.

---

1. Бастриков, А.А. Роль интернета в современной жизни / А.А. Бастриков // Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области. - 2015. - № 3 (10). - С. 4.

2. Иванова, Л.А. Реализация здоровьесформирующей технологии в ДОУ через новые формы двигательной активности / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, Г.И. Гавриш // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1. - С. 123-128.

3. Калашников, Д.Г. Про тренировки, здоровье, нездоровье и боль / Д.Г. Калашников. - Режим доступа: <https://fitness-pro.ru/biblioteka/pro-trenirovki-zdorove-nezdorove-i-bol.html> - Дата обращения 12.12.2019.

4. Кряжев, В.Д. Упражнения против боли в спине / В.Д. Кряжев // 2006. - № 3 (147). - С. 59-60. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/uprazhneniya-protiv-boley-v-spine/viewer> - Дата обращения: 20.12.2019.

5. Плещев, А.М. Главные составляющие здорового образа жизни / А.М. Плещев // Педагогические науки. - Шадринск, - 2018. - С. 40-41.

6. Савельева, О.В. Социальная интеграция и социализация в адаптивном спорте высшей школы / О.В. Савельева, Л.А. Иванова, Л.Б. Окунева // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1. - С. 138-140.

7. Шиховцов, Ю.В. Волейбол - универсальное средство оздоровления студенческой молодежи / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев // В сборнике: Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития материалы Всероссийской научно-технической конференции. - 2012. - С. 154-155.

8. Шмырев, В.И. Боль в спине / В.И. Шмырев, А.А. Фирсов // Неврологические заболевания. Архив внутренней медицины. - 2014. - № 5 (19). - С. 4.



**THE ACTUAL CONCEPT OF FORMATION OF STUDENTS HEALTHY LIFESTYLE BY DRAWING UP SYSTEM AND RATIONAL CHARACTERISTICS OF A MODE OF LIFE**

© 2020 Trofimova Natalya Petrovna

© 2020 Kirilenko Aleksandra Mihaylovna

Siberian State University of Science and Technology named after  
academician M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk

**Keywords:** healthy lifestyle, lack of mobility, back pain, exercise, prevention.

This article discusses the problem of pain in the back and lumbar region, associated with the lack of mobility of the modern generation and their lack of interest in a healthy lifestyle. The author presents the methods of treatment and prevention of these diseases through the concept of forming a healthy lifestyle.

УДК 796:325:616-001(510)

**ЛОКАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ  
РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП И ПОЛА  
КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

© 2020 Хуан Юнь

аспирант

© 2020 Губа Владимир Петрович

доктор педагогических наук, профессор

© 2020 Булыкина Лариса Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент

Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

**Ключевые слова:** волейбол, спортивный травматизм, локализация травм, двигательная подготовленность спортсменов.

В статье рассматриваются вопросы спортивного травматизма юных волейболистов Китая различной квалификации, подготовленности и пола в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Представлены результаты локализации спортивных травм среди взрослых профессиональных спортсменов, спортсменов колледжа и студентов волейбольных специальностей. Полученные данные в результате исследования позволили сформулировать рекомендации, которые обеспечивают укрепление физического здоровья волейболистов, а также совершенствование спортивного мастерства.

Волейбольный спорт - это вид спортивной игры с высокими требованиями к скорости, взрывной силе, гибкости и амплитуде движения, вертикальному прыжку, падениям, быстрым движениям с низким центром тяжести и большим количеством ударов по мячу, что часто приводит к травмам в процессе участия спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности [7]. Волейболисты низкой квалификации имеют относительно плохую физическую форму по сравнению со взрослыми спортсменами, способность к комплексному использованию технологий все еще находится на стадии развития, а условия обучения и гарантии в группе отстают, поэтому спортивные травмы более часто встречаются в группе юных спортсменов [2, 5].

В тренировочном процессе необходимо не только учитывать технические, тактические, физические и психологические аспекты, но и уделять внимание профилактике спортивных травм у юных волейболистов [3, 4].

Спортивные травмы не только нарушают нормальный темп тренировки спортсмена, но и препятствуют достижению оптимальной спортивной формы, что часто приводит к завершению спортивной карьеры спортсмена раньше времени [1, 6, 8].

Цель исследования - изучить локализацию спортивных травм у волейболистов различных возрастных групп и пола Китайской Народной Республики.

Организация исследования. Исследование проводилось в 2017-2019 гг., в котором приняли участие волейболисты и волейболистки провинции Хэнань (Китай) в количестве 285 человек. Возраст спортсменов колебался от 11 до 17 лет.

Результаты исследований и их обсуждение. Исследования позволили установить, что у юных волейболистов и волейболисток отмечаются достаточно высокие показатели спортивного травматизма (таблица 1).

Анализ данных позволил установить, что у юношей волейболистов младшей группы наиболее уязвимыми частями тела являются: лодыжка, запястье, плечо, палец. Выявлено, что юноши волейболисты старшей группы чаще всего травмируют в тренировочной и соревновательной деятельности: лодыжку, палец и запястье, талию и колено. Весьма характерно, что для юношей волейболистов младшей и старшей группы травмы локализуются следующим образом: лодыжка, палец, запястье, плечо.

**Таблица 1 - Локализация спортивных травм у волейболистов различной квалификации и пола**

Локализация	Юноши (число случаев / травма),			Девушки (число случаев / травма)			Всего (число случаев) n=285
	Младшая средняя группа n=69	Старшая средняя группа n=74	Всего n=143	Младшая средняя группа n=67	Старшая средняя группа n=75	Всего n=142	
1	2	3	4	5	6	7	8
Лодыжка	14 20.29	16 21.62	30 20.98	11 16.42	7 9.33	18 12.68	48 16.84
Палец	4 5.80	6 8.11	10 6.99	7 10.45	5 6.67	12 8.45	22 7.72
Запястье	5 7.25	6 8.11	11 7.69	5 7.46	4 5.33	9 6.33	20 7.02
Плечо	5 7.25	3 4.05	8 5.59	4 5.97	7 9.33	11 7.75	19 6.67
Талия	3 4.35	4 5.41	7 4.90	4 5.97	7 9.33	11 7.75	18 6.32
Колено	2 2.90	4 5.41	6 4.20	4 5.97	5 6.67	9 6.33	15 5.26
Локоть	3 4.35	3 4.05	6 4.20	3 4.48	2 2.67	5 3.52	11 3.86
Нога	2 2.90	2 2.70	4 2.78	1 1.49	2 2.67	3 2.11	7 2.46
Другое	1 1.45	1 1.35	2 1.39	0 0.00	1 1.33	1 0.70	3 1.05
Всего	39	45	84	38	41	79	163

В процессе поисковых исследований было выявлено, что у девушек волейболисток младшей группы в тренировочной и соревновательной деятельности наиболее подвержены спортивным травмам такие части тела, как: лодыжка, палец, запястье, талия и колено, а в старшей группе: лодыжка, палец, плечо, талия.

Средне групповые показатели свидетельствуют о том, что в группе девушек волейболисток травмы локализируются следующим образом: лодыжка, палец, плечо, талия. У юношей и девушек старшей возрастной группы выше, чем у младшей группы, что объясняется степенью включения спортсменов в соревновательный процесс.

Травмы межпальцевых суставов также распространены среди подростков, что связано с меньшим количеством мышц вокруг межпальцевых суставов, слабой силой и слабыми связками; с другой стороны, в современном волейболе интенсивность противостояния усиливается, скорость мяча относительно высокая, пальцы часто подвергаются острым травмам, а чрезмерная практика сильных ударов также может вызвать хроническое повреждение межпальцевых суставов.

Работа плечевого сустава в основном зависит от стабильности мышц вокруг сустава, особенно мышц манжетов. Повторное вращение плечевого сустава во время движения или резкое вращение сверх нормального диапазона (в частности, аутсорсинг) делают манжету ротатора уязвимой к хроническим травмам, которые страдают от чрезмерной тяги, сдавливания и постоянного трения с плечевыми связками.

Травмы поясницы у волейболистов в основном сосредоточены на мышцах и фасциях двух типов тканей. Если интенсивность тренировки слишком велика, с одной стороны, накопление большого количества молочной кислоты в крови, приводит к метаболизму энергии и метаболизму веществ, которые происходят ненормально, долгосрочная стимуляция, приведет к местному асептическому воспалению; с другой стороны, чрезмерное сокращение мышц приведет к микротравме, например, без разумного восстановления будет образовываться хроническое напряжение. Неуместные упражнения со штангой, потливость после тренировки, холодные раздражители склонны вызывать повреждение этой области. Молодые спортсмены имеют слабую силу в поясничной и брюшной мышцах, длительные тренировки с большой интенсивностью склонны к хроническим травмам в пояснице, а гиперфизические действия также подвержены растяжениям из-за плохой мышечной силы. Частота травм поясницы среди девушек в исследовании составила 7,75%, что несколько выше, чем у юношей 4,90%.

Травма коленного сустава в волейболе чаще встречается среди взрослых команд высокого уровня (обычно более 10%), а среди подростков - 5,26% (таблица 2), что связано с относительно низкой интенсивностью обучения в этом возрасте и относительно коротким временем обучения. Травмы коленного сустава в волейболе в основном связаны с повреждением хряща коленного сустава, вызванным неправильным падением, приводящим к столкновению с хрящем надколенника и бедренной кости; приседания и неправильное приземление (например, наступление на чужую ногу) могут привести к повреждению мениска из-за чрезмерного измельчения и удара; неправильное смещение может привести к повреждению крестообразной связки и медиальной коллатеральной связки. Девушки-волейболистки, как правило, менее мускулистые и недостаточно фиксированные коленные суставы в спорте, и, следовательно, более склонны к травмам коленного сустава, а частота травм коленного сустава среди девушек (6,33%) в исследовании была немного выше, чем у юношей (4,20%).

Как видно из таблицы 2 ткани, наиболее подверженные травмам, являются связками, сухожилиями и мышцами, как у волейболистов, так и у волейболисток. Незначительная травма связок, сухожилий и мышц в средней группе у юношей (21.62%, 18.92%, 13.51%) выше, чем в младшей группе (17.39%, 15.94%, 13.04%). У девушек травма связок в младших группах была выше, чем в старших группах (24,00%); травма сухожилий и связок в

младших группах (11,94%, 5,97%) была ниже, чем в старших группах (14,67%, 10,67%). Юноши более склонны к повреждениям связок, сухожилий и мышц, чем девушки.

Таблица 2 - Перечень спортивных травм у волейболистов Китая

Локализация	Юноши (число случаев / коэффициент травмы)			Девушки(число случаев / коэффициент травмы)			Всего (число случаев) n=285
	Младшая средняя группа n=69	Старшая средняя группа n=74	Всего n=143	Младшая средняя группа n=67	Старшая средняя группа n=75	Всего n=142	
1	2	3	4	5	6	7	8
Связки	12 17.39	16 21.62	38 26.57	21 31.34	18 24.00	29 20.42	67 23.51
Сухожилия	11 15.94	14 18.92	25 17.48	8 11.94	11 14.67	19 13.38	44 15.44
Мышцы	9 13.04	10 13.51	19 13.29	4 5.97	8 10.67	12 8.45	31 10.88
Мениски	2 2.90	3 4.05	5 3.50	2 2.99	2 2.67	4 2.82	9 3.16
Кости	4 5.80	1 1.35	5 3.50	2 2.99	1 1.33	3 2.11	8 2.81
Межпозвоночные диски	1 1.45	1 1.35	2 1.40	1 1.49	1 1.33	2 1.41	4 1.40
Всего	39	45	84	38	41	79	163

Закключение. Травматизм является серьезной проблемой для достижения спортивной формы и продления спортивного долголетия. Современные волейболисты различной квалификации и пола имеют достаточно высокие показатели спортивного травматизма в тренировочной и соревновательной деятельности, что препятствует акцентированной работе тренера на протяжении всего периода подготовки. В этой связи, с целью достижения высоких спортивных результатов целесообразно в тренировочном процессе уделять больше внимания профилактике травматизма, что в свою очередь позволит продлить спортивное долголетие игрока.

1. Бакулин, В.С. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация: учебное пособие / В.С. Бакулин, И.Б. Грецкая, М.М. Богомолова, А.Н. Богачев - Волгоград: ВГАФК, 2013. - 135 с.

2. Губа, В.П. Комплексный контроль и оценка соответствия занимающихся избранному виду спорта (при помощи методик «Спортпрогноза»): монография / В.П. Губа, П.Ф. Ежов, А.В. Лексаков, В.В. Маринич, А.В. Родин. - М., 2012. - 44 с.

3. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. - 302 с.

4. Дембо, А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов / А.Г. Дембо. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 120 с.

5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ю.Д. Железняк; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 7-е изд. - М.: Академия, 2012. - 520 с.

6. Иванова Л.А. Анализ особенностей травматизма в спортивной аэробике / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, М.М. Асеева, И.В. Соловьева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 11 (153). - С. 96-100.
7. Карева Ю.Ю. Краткая характеристика типичных травм у волейболистов / Ю.Ю. Карева, Т.Е. Гордеева // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2019. - № 1 (8). - С. 38-39.
8. Родин, А.В. Профилактика спортивного травматизма молодых высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта на основе фитнес-технологий / А.В. Родин // Адаптивная физическая культура. - 2018. - № 2 (74). - С. 40-41.

**LOCALIZATION OF SPORTS INJURIES IN VOLLEYBALL PLAYERS  
OF DIFFERENT AGE GROUPS AND GENDER  
OF THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA**

© 2020 Huang Yun  
postgraduate

© 2020 Guba Vladimir Petrovich  
the doctor of pedagogical sciences, professor

© 2020 Bulykina Larisa Vladimirovna  
the candidate of pedagogical sciences, associate professor  
Russian state University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GSTOLIFK), Moscow

**Keywords:** volleyball, sports injuries, localization of injuries, motor readiness of athletes.

The article deals with the issues of sports injuries of young Chinese volleyball players of different qualifications, readiness and gender in the process of training and competitive activities. The results of localization of sports injuries among adult professional athletes, college athletes and students of volleyball specialties are presented. The data obtained as a result of the study allowed to formulate recommendations that ensure the strengthening of physical health of volleyball players, as well as the improvement of sportsmanship.

---

# Экономика и менеджмент в спорте и образовании

---

УДК 796:339.187

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОДВИЖЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ТОВАРОВ И УСЛУГ

© 2020 **Алексина Анастасия Олеговна**

старший преподаватель

E-mail: ms.anastasia1992@mail.ru

© 2020 **Ефименко Екатерина Ивановна**

E-mail: efimenko\_katyrina@mail.ru

Самарский государственный экономический университет, Самара

**Ключевые слова:** спортивные товары и услуги, продвижение, маркетинг, экономический рост, потребитель, физическая культура, спорт.

Рассмотрены основные способы продвижения товаров и услуг в сфере физической культуры и спорта, возможные способы совершенствования системы продаж и продвижения товаров, услуг. Сформулированы главные задачи организаций физической культуры и спорта по проведению эффективного маркетинга.

На сегодняшний день маркетинг активно используется для продвижения товаров и услуг, в том числе и в отрасли физической культуры и спорта. Актуальным является изучение теоретических основ и аспектов продвижения в области данного рынка, так как теоретическая информация позволяет эффективнее использовать уже на практике, существующие методы спортивного маркетинга [8]. Также анализ теоретических основ продвижения спортивных товаров и услуг дает возможность модернизировать и расширить спортивную отрасль.

Целью данной статьи является рассмотрение теоретических основ продвижения спортивных товаров и услуг.

Для достижения поставленной цели, необходимо решить ряд задач:

- дать определение спортивному маркетингу, как методу продвижения спортивных товаров и услуг;
- сформулировать методы успешного развития продаж товаров и услуг в спортивной отрасли;
- выделить составляющие спортивного маркетинга, с подробной детализацией;
- определить ценовую политику спортивной организации с упором на социальные факторы продвижения товаров и услуг.

Маркетинг сегодня имеет место во многих областях социальной и экономической деятельности. В сфере физической культуры и спорта важно выделить следующие самостоятельные области социально-культурного маркетинга: идеи; соревнования; виды спорта; команды; известные спортсмены; спортивные организации; проведение крупных спортивных соревнований; программы физкультурно-спортивной работы с населением и т.д. [7, с.7-8].

Спортивный маркетинг определяет спортивную деятельность как специфичный товар (услугу) и предполагает собственный маркетинговый подход в сфере физической

культуры и спорта. Для успешного продвижения спортивных товаров и услуг необходима разработка маркетинговой политики учреждения, которая позволит определить возможные для предоставления виды спортивных услуг и ценовую политику [1, с.115-119]. Маркетинговая политика должна включать:

1. Изучение и анализ окружающей среды, определение реальных возможностей организации;
2. Изучение социально-культурной, экономической, демографической ситуации;
3. Позиционирование услуг;
4. Формирование имиджа организации;
5. Изучение спроса на будущие товары и услуги.

Основной целью маркетинговой деятельности является обеспечение поддержания деятельности спортивной организации. Для того чтобы в деятельности спортивной организации наблюдался рост финансовых показателей, необходимо разработать основные принципы работы организации: предоставление товаров и услуг спортивной направленности должно соответствовать потребностям потенциальных потребителей; постоянное совершенствование предоставляемых товаров и услуг; единство стратегии и тактики для мгновенной реакции на изменяющийся спрос.

Реклама, пропаганда и стимулирование сбыта являются основными элементами для стимулирования спроса на товары и услуги. Когда физкультурно-спортивная организация выпускает тот или иной товар (услугу), то основной задачей является, сделать этот товар или услугу ориентированной на потребителя. Прежде чем пускать в ход рекламу, необходимо изучить своего потребителя. Практическая деятельность показывает, что каждый потребитель по-разному может относиться к одному и тому же товару. Из этого следует, что товар или услуга могут предоставляться разным группам потребителей, для этого в маркетинге существует деление рынка на сегменты. Сегментация рынка позволяет выявить группы потенциальных потребителей конкретного продукта [2, с.72-77].

Также эффективным способом исследовать потенциального потребителя является проведение маркетинговых исследований. Маркетинговые исследования представляют собой систематическое определение круга данных, необходимых в связи со стоящей перед спортивной организацией маркетинговой ситуацией, их сбор, анализ и отчет о результатах.

Таким образом, на сегодняшний день главным в деятельности физкультурно-спортивной организации является потребитель и его потребности. Маркетинговые исследования дают информацию об образе и стиле жизни, потребностях потенциальных потребителей. Важно понимать, что именно от уровня потребительского спроса зависит устойчивое финансовое положение организации [3, с.124-127].

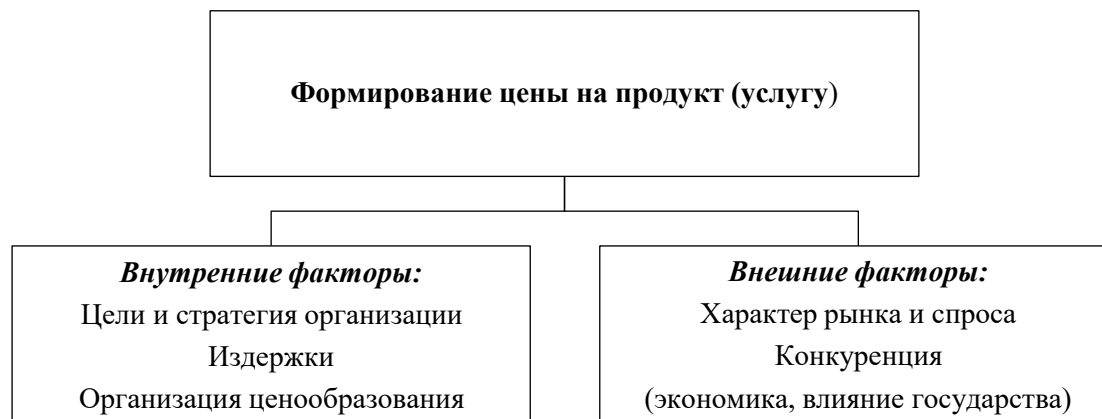
Если удалось определить целевой сегмент и потенциального потребителя, то следующей стадией является формирование ценовой стратегии физкультурно-спортивной организации. Формирование цены формируется под влиянием внешних и внутренних факторов (рисунок 1) [6, с.15-20].

Стратегия ценообразования в спортивном учреждении может строиться на следующем:

- предложение комбинированного набора спортивно-оздоровительных услуг;
- гибкая система скидок и льгот;
- установление цен на услуги ниже, чем в коммерческих спортивных организациях [9, с.136-139].

Как уже отмечалось ранее, отрасль физкультурно-спортивных организаций относят к культурно-социальной сфере и важную роль в продвижении услуг и товаров здесь играет социальный фактор. Социологи в отрасли здравоохранения выяснили, что здоровье абсолютно каждого человека наполовину зависит от его образа жизни. В связи с данным

фактом услуги в покупательском поведении рассматриваются как социальное преимущество, которое выражается в стремлении вести здоровый образ жизни.



**Рисунок 1 - Формирование цены**

Социальный фактор необходимо учитывать при определении ценовой политики. При формировании цен важно придерживаться основных принципов ценообразования:

- принцип целенаправленности;
- принцип обоснованности (учет законов экономики и рыночных факторов ценообразования);
- принцип контроля (проявляется в государственном регулировании цен) [4, с.20-22].

Только после всех перечисленных ранее методов можно приступать к продвижению товаров (услуг) спортивной организации. Продвижение подразумевает под собой: создание достоверной, благоприятной информации о предоставляемых продуктах организации; формирование образа и имиджа престижности товаров и услуг; ответы на вопросы потребителей. PR-деятельность и реклама являются самыми распространенными способами, также актуально использование персональных продаж и стимулирования рынков сбыта. На стадии открытия физкультурно-спортивной организации необходимо привлекать новых клиентов, но привлечение новых - процесс более легкий, чем удержание уже существующих. Для того чтобы клиенты возвращались важно повышать лояльность пользователей товарами и услугами [5].

Стоит отметить, что активность пользователей спортивных товаров и услуг носит сезонный характер, так, весной и летом необходимо проводить более «агрессивную» политику по привлечению клиентов (продажа дисконтных и льготных карт; проведение бонусных программ). А в осенне-зимний период нужно проводить «поддерживающие» рекламные мероприятия.

Рынок спортивных товаров и услуг - это рынок, который направлен на широкий охват населения, следовательно, требуется привлечение массовой информационно-пропагандистской кампании. Средства массовой информации в пропаганде физической культуры и спорта должны убедительно демонстрировать значение физической культуры и спорта в жизни людей, профилактике болезней, продлении активного долголетия, борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, другими негативными явлениями.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что необходимо продвигать отечественный рынок спортивных товаров и услуг посредством рекламирования и пропаганды популярности спортивного стиля. На сегодняшний день, в маркетинге существует множество способов и концепций, часть из которых была рассмотрена в этой статье. Продвижение физкультурно-спортивной организации представляет собой сложный процесс становления организации, и только посредством качественного анализа рынка, с учетом всех



аспектов можно в сжатые сроки добиться высоких результатов экономических показателей.

1. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий / С.В. Алексеев. - ЮНИТИ, 2016. - С. 115-119.
2. Зуев, В.Н. Менеджмент и менеджеры отечественной сферы физической культуры спорта: учеб. Пособие / В.Н. Зуев // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2018. - № 2. - С. 72-77.
3. Косова, Ю. А. Современное состояние отрасли физической культуры и спорта и пути ее реформирования / Ю.А. Косова // Транспорт. дело России: Экономика, управление, транспорт. - 2019. - № 2. - С. 124-127.
4. Кузин, В.В. Научные основы спортивного менеджмента / В.В. Кузин// Теория и практика физической культуры. - 2018. - № 5. - С. 20-22.
5. Милентьева, Н.А. Продвижение фитнес-услуг / Н.А. Милентьева, Ю.В. Шиховцов // В сборнике: Российская наука: актуальные исследования и разработки: сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции. - 2019. - С. 379-382.
6. Наумов, В.В. Ценообразование: учебное пособие (в схемах) / В.В. Наумов, В.Д. Вагин. - М.: МИЭМП, 2005. - С. 15-20.
7. Обожина, Д.А. Особенности маркетинга в спорте: учеб. пособие / Д.А. Обожина // М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. - С. 7-8.
8. Попова, А.О. Экономическая составляющая индустрии услуг физической культуры и спорта в России и за рубежом / А.О. Попова, Л.А. Иванова, А.Ю. Алексин // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2017. - № 1 (4). - С. 80-84.
9. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта / А.В. Починкин // Международный научный журнал «Инновационная наука». - 2018. - № 10. - С. 136-139.

## **THEORETICAL BASES OF PROMOTION OF SPORTS GOODS AND SERVICES**

© 2020 Aleksina Anastasia Olegovna  
senior lecturer

© 2020 Efimenko Ekaterina Ivanovna  
E-mail: efimenko\_katyrina@mail.ru

Samara State University of Economics, Samara

**Keywords:** sporting goods and services, promotion, marketing, economic growth, consumer, physical education, sports.

The main ways of promoting goods and services in the field of physical education and sports, the possible ways to improve the sales system and promoting goods and services are considered. The main tasks of organizations of physical education and sports to conduct effective marketing are formulated.

---

# Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

---

УДК 613.7

## ПРОБЛЕМА СИСТЕМАТИЗАЦИИ ПРОЦЕССА СНА В ПЕРИОД СТУДЕНЧЕСТВА

© 2020 **Балашова Елена Сергеевна**

кандидат философских наук, доцент

E-mail: balashova.l.s@gmail.com

Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина,  
Нижний Новгород

© 2020 **Богачева Анна Валерьевна**

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: bogachova\_a\_v@mail.ru

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород

© 2020 **Башкаева Мария Дмитриевна**

E-mail: bashkaevamd@std.mininuniver.ru

© 2020 **Гнетова Людмила Валентиновна**

кандидат юридических наук, доцент

E-mail: gnotova@yandex.ru

Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина,  
Нижний Новгород

© 2020 **Гуляева Татьяна Борисовна**

кандидат юридических наук, доцент

E-mail: tbfab@rambler.ru

Российский государственный университет правосудия Приволжский филиал,  
Нижний Новгород

**Ключевые слова:** полифазный сон, режимы сна, обучение, досуг, отдых.

Здоровый полноценный сон оказывает неоспоримый положительный эффект на состояние человека. На данный момент механизмы сна и пути его влияния изучены не до конца, однако уже очевидно, что систематический недосып приводит к хроническим заболеваниям, понижению стрессоустойчивости и, соответственно, психического равновесия. Также проявляются такие эффекты, как рассеянность, неспособность к анализу и восприятию новой информации. Зачастую, обучающиеся высших учебных заведений попадают в число людей, страдающих от недосыпа по причине высокой занятости. В данной статье рассматриваются причины возникновения недосыпа, а также необходимость нивелирования нестабильного режима сна.

Современный человек ежедневно вынужден совершать множество действий, требующих от него концентрации, внимания и бдительности. Студенты, получающие высшее образование, не являются исключением.

В настоящий момент государство всячески поддерживает образовательные организации и стимулирует общество получать высшее образование. От степени образованности зависит заработная плата, авторитет, занимаемое на предприятии место. Множество профессий, в которых без специального образования невозможно найти работу, так как они требуют слишком специфических знаний. Примером может служить инженерия, медицина, архитектура и т.д. [2]. При обучении на данных специальностях, человек прилагает колоссальные умственные и физические усилия, чтобы соответствовать заявленным

стандартам. К сожалению, не многие поступают в вузы с уже сформировавшейся личной ответственностью, приоритетами и умением четко осознавать последствия своих поступков. Под давлением новой обстановки, требований и возросшего объема задач, необходимых к выполнению, может деформироваться режим сна и бодрствования. При этом временами люди перерабатывают больше информации, чем способны усвоить, переживается ежедневный стресс, который при отсутствии нормального отдыха способен привести к неврозам и нервным срывам [4]. Также снижается общая продуктивность, оценки падают и, со временем, это может привести к отчислению.

В данной статье рассмотрена причина необходимости соблюдения рационального соотношения сна и бодрствования и влияние недосыпа студентов на качество обучения.

Объект исследования - режим сна и бодрствования у студентов.

Предмет исследования - влияние и последствия влияния недосыпа на жизнь, деятельность и обучение студентов

Цель - обозначить необходимость балансировки часов сна и бодрствования, раскрыть влияние недосыпа на поведение учащихся в учебное время.

Методы исследования: анализ научной литературы, систематизация и обобщение данных.

Обозначенных выше проблем можно избежать, если позволить организму восстановиться после тяжелой интеллектуальной работы. На данный момент вопрос того, как это сделать стоит достаточно остро.

Очевидно, что самый простой вариант - это дать человеку отдохнуть. Понятие отдыха трактуется по-разному:

«Отдых - состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма» [1]; «Отдых - время, свободное от работы» [8].

Мы воспользуемся первым определением, поскольку свободное от работы время не всегда способствует качественному отдыху. К тому же студенты являются людьми с дефицитом свободного времени, они не могут позволить себе долгосрочный отдых. Они должны достигать работоспособного состояния в максимально короткие сроки. Этого позволяет достичь здоровый сон. Сон - это физическая потребность человеческого организма, наличие которой учитывалось при создании учебной программы и расчете учебных часов. То есть он априори не может ущемить учебную деятельность студента. Однако, именно этот вид отдыха зачастую претерпевает ущемления со стороны обучающихся.

Необходимому физическому отдыху студенты предпочитают иные формы отвлечения от учебной деятельности [5, 6] (в дальнейшем для упрощения, иные формы отдыха мы будем отделять от сна, так как они зачастую менее результативны). Разумеется, при разумном соотношении, в этом нет никакого вреда, но это достаточно редко встречается в реальной жизни. В основном они придерживаются такого порядка - обучение, отдых, сон. Где обучение занимает половину времени, отдых в иных формах две трети от оставшейся половины и все остальное уходит на сон. К тому же по причине неравномерной учебной нагрузки (некоторые дисциплины могут требовать больше усилий, чем другие) и влияния человеческого фактора часы сна часто распределяются в промежутки между учебой и другими делами абсолютно бессистемно. Это приводит к систематической усталости, рассеянности и раздражительности. В таком состоянии человек редко способен сосредоточиться на учебе. Обучающийся со временем понимает, что не получает желаемого результата и либо прилагает больше усилий, что ведет к систематическому стрессу, либо наоборот прекращает пытаться, увеличивая количества сна или отдыха. Студент может «отсыпаться» во время дней свободных от занятий, превышая свою обычную дневную норму сна в несколько раз. Это также нельзя назвать действенным методом, по-

сколько пересыпание ведет к утомлению и общей слабости. К тому же выпавшийся студент чувствует прилив сил и энергии, и это еще более разрушительно действует на режим сна и бодрствования, поскольку человек, привыкший ложиться спать уже на исходе сил, без волевого усилия не сумеет принудить себя соблюдать режим. Вероятнее всего фаза бодрствования растянется в несколько раз, до тех пор, пока организм не вернется в состояние, привычно предшествующее переходу в сон, то есть в состояние абсолютной невозможности и бессилия.

Было проведено исследование, где выяснили, что качество сна не зависит от возраста испытуемых [7], соответственно, списывать недосып некоторых студентов на возрастные особенности будет некорректно.

Существуют разработанные режимы, позволяющие без ущерба для здоровья сокращать количества сна, однако они не пользуются популярностью. Вполне возможно, что влияет общая недисциплинированность учащихся. Воспитание режима сна требует не меньше усилий, чем ежедневные занятия в вузе, поскольку требует тщательной теоретической, физической и ментальной подготовки [3]. Студенту сложно это сделать без посторонней помощи.

Результаты недосыпа наиболее явно наблюдаются в первые часы учебных занятий. Учащиеся, в большинстве своем, не способны воспринимать слова лектора. Таким образом, пропускают ценную информацию, которую позже приходится восстанавливать в ущерб свободному времени. На активную внеучебную деятельность и социальные контакты не остается сил. Общий уровень жизни падает.

Необходимость систематизации процесса сна очевидна, однако на данный момент попыток решить данную проблему глобально не предпринимается по причине большого количества факторов, не поддающихся контролю. Таким образом, ответственность за режим сна студентов в полной мере возлагается на самих студентов.

---

1. Балашова, Е.С. "Философия" как мировоззренческая основа правового сознания студента вуза / Е.С. Балашова, А.В. Богачев, С.М. Мальцева // Современные исследования социальных проблем. - 2019. - Т. 11. № 2 (2). - С. 74-78.

2. Гнетова, Л.В. Логика права как отражение законов и принципов традиционной философской логики / Л.В. Гнетова, С.В. Грибанов, С.М. Мальцева // Современные исследования социальных проблем. - 2019. - Т. 11. № 1 (3). - С. 61-65.

3. Грязнова, Е.В. Здоровый образ жизни в религиозных мировоззрениях России и странах Востока: сравнительный анализ / Е.В. Грязнова, С.М. Мальцева, Е.А. Хватова, Е.Е. Бякова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2019. - № 2 (9). - С. 97-100.

4. Иванова Л.А. Основы оздоровительного питания студентов, занимающихся физической культурой и спортом: учебное пособие / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, А.О. Попова. - Самара - 2016. - 44 с.

5. Лысакова, К.Ю. Значение физической культуры в жизни студента / К.Ю. Лысакова, Ю.В. Шиховцов // Российская наука: актуальные исследования и разработки: сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции. - 2019. - С. 376-378.

6. Мальцева, С.М. Невротические ценности в культуре общества потребления / С.М. Мальцева, И.Д. Сулимова // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. - 2018. - № 7-Том 2 (33). - С. 51-56.

7. Путилов, А.А. Возрастная специфика зависимости удовлетворенности ночным сном от его качества и индивидуальных характеристик цикла «сон - бодрствование» / А.А. Путилов // Эффективная фармакология. - 2017. - Т. 35. № 4. - С. 24-31.

8. Толковый словарь русского языка / Под ред. Д.Н. Ушакова: словарь. М.: Гос. ин-т "Сов. энцикл."; ОГИЗ; Гос. изд-во иностр. и нац. слов., (4 т.) 1935-1940. - С. 531.

**THE PROBLEM OF SYSTEMATIZATION OF THE SLEEP PROCESS  
IN THE PERIOD OF STUDENTS**

© 2020 **Balashova Elena Sergeevna**

the candidate of philosophical sciences, associate professor

E-mail: balashova.l.s@gmail.com

Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minin, Nizhny Novgorod

© 2020 **Bogacheva Anna Valeryevna**

candidate of pedagogical sciences, associate professor

E-mail: bogachova\_a\_v@mail.ru

National Research State University named after N.I. Lobachevsky, Nizhny Novgorod

© 2020 **Baskaeva Maria Dmitrievna**

E-mail: bashkaevamd@std.mininuniver.ru

© 2020 **Gnotova Lyudmila Valentinovna**

the candidate of law, associate professor

E-mail: gnotova@yandex.ru

Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minin, Nizhny Novgorod

© 2020 **Gulyaeva Tatyana Borisovna**

candidate of law, associate professor

E-mail: tbfab@rambler.ru

Russian State University of Justice Volga Branch, Nizhny Novgorod

**Keywords:** polyphasic sleep, sleep, education, leisure, recreation.

Healthy full sleep has an undeniable positive effect on the human condition. At the moment, the mechanisms of sleep and the ways of its influence are not fully studied, but it is already obvious that systematic lack of sleep leads to chronic diseases, reduced stress resistance and, accordingly, mental balance. There are also effects such as distraction, inability to analyze and perceive new information. Often, students of higher educational institutions fall into the number of people suffering from sleep deprivation due to high employment. This article discusses the causes of sleep deprivation, as well as the need for levelling unstable sleep.

УДК 613.2

**ПОВЫШЕНИЕ АКТИВНОСТИ УМСТВЕННОГО ТРУДА  
ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ХРОНОТИПА НА ОСНОВЕ КОРРЕКТНОГО РЕЖИМА  
И СОДЕРЖАНИЯ ПИТАНИЯ**

© 2020 **Григорян Марине Нориковна**

старший преподаватель

E-mail: marine\_grigorian@mail.ru

© 2020 **Белова Валерия Александровна**

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнева, Красноярск

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, рациональное питание, режим и рацион питания, хронотипы, умственная активность.

В рамках концепции здорового образа жизни вопросы организации рационального питания обретают все большую значимость. В статье рассматривается идея выстраивания корректного режима и содержания питания людей интеллектуального труда в соответствии с теорией хронотипов с целью повышения их умственной активности.

В связи с усложнением характера жизни, изменения состояния окружающей среды, увеличения техногенного воздействия на организм и другими факторами, являющимися следствием антропогенного действия и провоцирующими различные отрицательные

сдвиги в состоянии здоровья человека, весьма актуальным является ведение здорового образа жизни [3, 5]. Неотъемлемая его составляющая - организация рационального питания, способствующего налаживанию здорового метаболизма в организме человека, насыщению его основными пищевыми и биологически активными веществами - белками, жирами, углеводами, необходимыми витаминами и химическими элементами, трансформирующимися в теле в процессе обмена веществ в энергию физиологических функций, которая обеспечивает физическую и умственную работоспособность человека. Последнее является весьма значимым для людей, занятых в сфере интеллектуального труда.

Рациональный подход в организации питания заключен в использовании разнообразных, в достаточном и сбалансированном объеме полезных продуктов и соблюдении режима приема пищи [2], эффективность которого возможно повысить благодаря применению сложившейся еще в 1970-е годы теории хронотипов. Ее содержание основано на определении характера суточной активности конкретного человека. Чаще всего в этих целях используется общепринятый тест Хорна-Остберга, разработанный в 1976 году и носящий имена своих авторов [6].

Так, в соответствии с биологическими особенностями людей, их индивидуального суточного ритма «бодрствования-сна» физиологами выделены три основных хронотипа человека:

1) «Жаворонки» - люди, которым присущ ранний подъем в утренние часы и последующая активность в течение первой половины дня. Пик их интеллектуальной активности соотносится с указанным промежутком времени, а также проявляется в период с 16 до 18 часов;

2) «Совы» - с противоположным «жаворонкам» хронотипом, которым свойственны поздний подъем, сонливость в утренние и полуденные часы и проявление активной деятельности во второй половине дня, особенно в вечернее и ночное время суток. Пики интеллектуальной активности приходятся на три периода: с 13 до 14 часов дня, с 18 до 20 часов вечера и с 23 до 1 ночи;

3) «Голуби» - промежуточный и самый сбалансированный тип людей, у которых проявлена равномерная активность в течение всего дня без особых пиков и спадов в осуществлении интеллектуальной деятельности.

Таким образом, каждому человеку присущи определенные суточные часы умственной активности. Знание индивидуального хронотипа и выстраивание в соответствии с ним рациона и режима питания увеличат производительность деятельности людей интеллектуального труда в течение всего рабочего дня (см. таблица).

Главным источником заряда энергией мозга человека является глюкоза, и шоколад, в противовес распространенному мнению, не есть лучшее решение в вопросе активизации умственной деятельности: его потребление дает лишь краткосрочный эффект, а резко повышенный уровень сахара в крови, который поначалу и становится причиной ускорения мыслительных процессов, организм, вырабатывая инсулин, начинает снижать, что по итогу приводит к замедлению работы головы. Специалистами рекомендовано потребление сложных углеводов, представляющих собой естественные соединения молекул глюкозы и содержащиеся в таких продуктах, как хлеб, рис, овсянка, гречка, орехи и сладкие фрукты - бананы, яблоки, абрикосы, апельсины, манго, виноград. Последние, стоит отметить, в свою очередь содержат также необходимые для оптимального функционирования мозга витамины группы А, С, Е, Р, минералы - магний, железо, цинк, бор и др. Поэтому вместо плитки шоколада эффективней будет заварить и съесть кашу быстрого приготовления или же перекусить фруктами и орехами, что обеспечит прилив сил на ближайшие несколько часов за счет размеренного поступления глюкозы в кровь и, как результат, стабильного снабжения клеток головного мозга питанием.

**Структура рациона и режима питания людей разных хронотипов**

ХРОНОТИПЫ						
«Жаворонок»			«Сова»		«Голубь»	
1	2	3	4	5	6	7
Пробуждение	6:00-7:00	Стакан теплой воды с дольками лимона	10:00-11:00	Стакан теплой воды со специями	7:00-8:00	Стакан теплой воды
	Завтрак	7:00-8:00 10:30-11:00	11:00-12:00	Легкий завтрак на основе углеводов: овощной салат, мюсли, натуральный кофе	8:00-9:00	Плотный завтрак с содержанием белков, жиров и углеводов: молочная каша, тосты с лососем и сливочным маслом, натуральный кофе
Обед	13:00-14:00	Плотный завтрак с содержанием белков, жиров и углеводов: омлет со свежими овощами, тосты с сыром, зеленый чай	15:00-16:00	Плотный обед с высоким содержанием белка и углеводов: овощной салат, тыквенный суп-пюре, запеченное мясо с макаронными изделиями из твердых сортов пшеницы, свежевыжатый апельсиновый сок	13:00-14:00	Плотный обед с высоким содержанием белка и углеводов: овощной салат, рыбный суп, курица с гречневой кашей, ягодный компот
	Легкая пища с содержанием глюкозы: фрукты					
Полдник	15:30-16:00	Плотный обед с высоким содержанием белка и углеводов: овощной салат, грибной суп, мясной гуляш с картофельным пюре, ягодный компот	17:30-18:00	Легкая пища с содержанием глюкозы: травяной чай с сухофруктами	16:30-17:00	Легкая пища с содержанием глюкозы: обезжиренный йогурт с фруктами
	Ужин	18:00-19:00	20:00-21:00 22:30-23:30	Низкокалорийный ужин с высоким содержанием белка: салат из морской капусты, рыба нежирных сортов на пару с овощами, натуральный кофе	19:00-20:00	Низкокалорийный ужин с содержанием белка и углеводов: отварная индейка с брюссельской капустой, зеленый чай, яблоко
Легкая пища с содержанием глюкозы: обезжиренный йогурт, банан						
Уход ко сну	21:00-22:00	100 мл теплой воды	1:00-2:00	100 мл теплой воды	22:00-23:00	100 мл теплой воды

Значительной является потребность организма в белке, который представляет собой структурное органическое вещество и по своему действию способствует улучшению внимания, памяти, поддерживает нервную систему и психику человека. Участвуя в выработке дофамина и адреналина, ускоряющие процесс осуществления мыслительных операций, белок должен присутствовать в рационе каждого, кто занят интеллектуальной деятельностью. Его содержание максимально в мясе, рыбе и молочных продуктах. Однако с жирами, являющимися также содержательными элементами по химическому составу указанных продуктов, необходимо быть аккуратными: повышенное их количество подавляет динамику мыслительных операций, так как создает препятствия в усвоении сахара в организме и тем самым закрывает доступ поступления необходимого «топлива» к головному мозгу. Исходя из этого, стоит отдавать предпочтение диетической еде. Исключением являются жирные сорта рыбы (лосось, ставрида, скумбрия), включающие в свой состав столь благотворно влияющие на гибкость и скорость мышления полиненасыщенные кислоты Омега-3, которые содержатся в клетках головного мозга, сохраняя здоровье клеточной мембраны и улучшая проводимость нейронных связей. Также жирные кислоты Омега-3 активно помогают в борьбе с развитием депрессий, способствуя психоэмоциональной стабильности человека. А это весьма актуально, так как в современном мире жизнь многих людей наполнена стрессом, особенно в части работы и профессиональной реализации. Возвращаясь к вопросу о пользе жиров, которые, важно отметить, принимают участие в обменных процессах и выполняют в целом энергетическую и защитную функции в теле человека, продукты их содержащие (яйца, сливочное масло и др.) следует потреблять в утренние часы, так как именно в это время организм активно переваривает и усваивает жиры, при этом вырабатывая «поднимающее настроение» и улучшающее память витамин D.

Не стоит забывать и о насыщении организма достаточным количеством жидкости, как минимум, 1,5 литрами в день. Оптимальным является питье чистой воды, свежевыжатых соков или витаминизированных ягодами и сухофруктами компотов. Полюбившиеся работниками интеллектуального труда чай, кофе также являются весьма действенными - тонизирующими напитками: содержание танина и кофеина стимулирует психическую активность человека, которая служит основой его состояния бодрости, необходимого для осуществления полноценной трудовой деятельности. Однако всегда стоит придерживаться разумного подхода к объему потребления - не более 1-2 кружки, дабы не вызвать обратного отрицательного эффекта, как раздражительность и рассеянность внимания, из-за обезвоживания организма вследствие мочегонного действия этих напитков.

Сам режим приема пищи должен быть выстроен с 3-5 часовыми перерывами между основными завтраком, обедом и ужином, а также учитывать последний прием пищи минимум за 2 часа до ухода ко сну с тем, чтобы организм успел переварить съеденное и не перевел поступившие калории в жировую ткань тела, так как в вечернее время метаболизм существенно замедляется.

Согласно современным представлениям, рациональное питание человека должно обеспечивать человеку равновесие между поступающей и расходуемой энергией (баланс энергии), удовлетворение потребности организма в необходимом количестве органических и неорганических соединений (баланс пластического материала), соблюдение режима питания [1, 4].

Таким образом, потребление людьми интеллектуального труда наполненной полезными веществами и активизирующей мышление пищи в определенные промежутки времени перед проявлением пиков умственной активности в соответствии с индивидуальным хронотипом увеличит их работоспособность и производительность интеллектуальной деятельности, снизив степень утомляемости и риск истощения нервной системы организма в целом.



1. Агаджанян, Н.А. Основы физиологии человека / Н.А. Агаджанян, И.Г. Власова, Н.В. Ермакова // М.: Изд-во РУДН, 2003. - 409 с.
2. Иванова, Л.А. Основы оздоровительного питания студентов, занимающихся физической культурой и спортом: учебное пособие / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, А.О. Попова. - Самара - 2016. - 44 с.
3. Лысакова, К.Ю. Значение физической культуры в жизни студента / К.Ю. Лысакова, Ю.В. Шиховцов // Российская наука: актуальные исследования и разработки: сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции. - 2019. - С. 376-378.
4. Методические рекомендации 2.3.1.1915-04. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. - М.: Госсанэпиднормирование РФ, 2004. - 36 с.
5. Резникова, М.В. Рациональное питание - ключ к здоровью человека / М.В. Резникова, А.И. Лепешкин, Л.А. Надточий // Новая наука: Современное состояние и пути развития. - 2016. - № 2 (1). - С. 193-195.
6. Horne, J.A. and Ostberg O. (1976) "A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms", *International Journal of Chronobiology*, Vol.4, № 2, - pp. 97-110.

## **IMPROVING THE ACTIVITY OF MENTAL WORK OF PEOPLE OF DEFFERENT CHRONOTYPE BASED ON CORRECT DIET**

© 2020 **Grigorian Marine Norikovna**  
senior lecturer

E-mail: marine\_grigorian@mail.ru

© 2020 **Belova Valeria Alexandrovna**

Siberian State University of Science and Technology named after M. F. Reshetnev,  
Krasnoyarsk

**Keywords:** healthy lifestyle, rational nutrition, diet, chronotypes, mental activity.

Within the concept of a healthy lifestyle, rational nutrition issues are becoming increasingly important. The article discusses the idea of building correct diet for people of intellectual work in accordance with the theory of chronotypes in order to increase their mental activity.

УДК 613.86

## **ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

© 2020 **Иванова Лидия Александровна**  
кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет, Самара  
E-mail: kfv2012@mail.ru

© 2020 **Казакова Ольга Александровна**  
кандидат педагогических наук, доцент

© 2020 **Соловьева Ирина Викторовна**  
старший преподаватель

© 2020 **Хусайнова Татьяна Алексеевна**  
преподаватель

Самарский национальный исследовательский университет, Самара  
имени академика С.П. Королева  
E-mail: kazakova.kpn@gmail.com

**Ключевые слова:** игромания, электронные гаджеты, компьютерные игры, интернет-зависимость, электромагнитное излучение, психические расстройства.

С появлением компьютеров, появились и компьютерные игры, которые сразу же обрели огромную молодежную аудиторию. Авторы обратили внимание, что на сегодняшний день, компьютерные игры занимают важное место в социализации молодежи в современном обществе. Поэтому, целью данного исследования является анализ положительного и отрицательного влияния компьютерных игр на здоровье человека. В статье были выделены положительные и отрицательные факторы влияющие на развитие и здоровье человека, заболевания, возникающие при неправильном использовании электронных гаджетов; сделаны выводы и даны рекомендации.

Компьютер - это прорыв в мобильности современного мира. В связи с этим, человек еще не приспособился к данной коммуникации. Посему проблемы, связанные с персональным компьютером (ПК) и организмом человека, предпочтительнее рассматривать с профилактической точки зрения, нежели исправлять последствия злоупотребления данным инструментом [3, 5, 6, 7].

С появлением компьютеров, появились и компьютерные игры, которые сразу же обрели огромную собственную аудиторию. Игры с ранних лет сопровождают новоиспеченное поколение, вызывая, с одной стороны, замедление морфофункционального развития, а иногда и недоразвитость опорно-двигательного аппарата и мышечной мускулатуры, с другой стороны, - быстро развивая интеллектуальные способности, логическое мышление и воображение человека [1, 3, 4].

Игрок привыкает перемещаться из одной виртуальной вселенной в другую, ускоренно воспринимать новые и не стандартные ситуации и адаптироваться к ним. В интенсивно изменяющемся обществе XXI века развитие интеллектуальной гибкость обеспечивает молодому поколению высокую мобильность в суровом современном мире. Не смотря, ни на что, компьютерные игры играют роль социализации молодежи в новейшем обществе.

Целью исследования является анализ положительного и отрицательного влияния компьютерных игр на здоровье человека.

Задачи: 1) изучить влияние компьютера на физиологию человека; 2) рассмотреть основные болезни, появляющиеся в результате злоупотребления электронными гаджетами; 3) выявить положительное и отрицательное влияние компьютерных игр на организм подрастающего поколения.

Как известно, влияние компьютера на иммунитет пользователя характеризуется: не подвижным образом деятельности, большой усталостью глаз, однотипными и монотонными действиями на руки, нервным и эмоциональным напряжением, получаемым от ПК, воздействующим на психику.

Данная проблема актуальна потому, что недуги, создаваемые электронно-вычислительной техникой, проявляются несколько позже. Рассмотрим основные неблагоприятные факторы электронных гаджетов на организм человека.

Ключевыми факторами, воздействующими на иммунитет человека при работе за ПК считаются: мерцание монитора, электромагнитное излучение, монотонный шум, воздействие на психику, неудобная поза, микроклимат помещения, протяженный режим работы [5, 7].

При непрерывном контакте с монитором его мерцание приводит к ухудшению зрения. Появляется сухость и боли в глазах, быстро наступает усталость. Может прийти и до крайности. Из-за длительного перенапряжения ресничного тела появляется нарушение аккомодации глаз, что приводит к «дисплейной» болезни зрительного органа. Важно помнить, что длительные работы за ПК увеличивают риск глазных заболеваний, таких как миопия (близорукость), дальновзоркость, глаукома.

Остро встает вопрос и о заболеваниях суставов и мышц опорно-двигательного аппарата человека. Малодинамичное положение - сидя, способствует затеканию тела, боли в шее и спине, покалыванию в ногах. однообразное положение кисти на игровой мышке, долговременное не правильное положение позвоночника дает сильную нагрузку на по-

звонки и мышцы удерживающие скелет, что приводит к распространённым заболеваниям среди геймеров - синдрому запястного канала или, как его еще называют, туннельному синдрому и раннему остеохондрозу.

Общеизвестно, что все электронные девайсы (микроволновки, телевизоры, смартфоны и др.) излучают электромагнитные волны, не исключение и компьютеры, и электронные гаджеты и это неблагоприятное воздействие для организма человека, еще до конца не изучено.

Пользователи ПК постоянно сталкиваются с ситуациями, от которых зависит их эффективность работы, трудности и прочие неудобства, которые создают стрессовую ситуацию и часто становятся причиной хронического стресса.

Все чаще появляются сообщения в СМИ о возникновении компьютерной зависимости. Ряд авторов утверждают, что длительная работа за компьютером, работа в Интернете и компьютерные игры могут вызвать подобные психические расстройства [2].

Кроме того, интенсивная работа или игры за ПК порой не оставляют время на правильное питание и зачастую люди попросту забывают поесть или же откладывают прием пищи на потом, тем самым нарушая принципы правильного питания и здорового образа жизни. Неправильное питание снижает умственные способности организма и ухудшает работоспособность пользователя.

Таким образом, мы установили, что гиподинамия, стрессовые ситуации, пагубные привычки и не сбалансированный рацион питания являются главными причинами сердечно-сосудистых заболеваний и нарушения обмена веществ, и как следствие диабета. Человек, продолжительно работающий за компьютером находится в зоне риска таких заболеваний как: все сердечно-сосудистые заболевания, некоторые заболевания глаз, болезни опорно-двигательного аппарата, болезни желудочно-кишечного тракта и психические расстройства.

В википедии отмечается, что компьютерная игра - компьютерная программа, служащая для организации игрового процесса (геймплея), связи с партнёрами по игре, или сама выступающая в качестве партнёра. Термин «игра» достаточно обширен, в него могут входить понятия вовсе не похожие друг на друга. Игра бывает забавой, состязанием, обучением, творческим занятием и даже перевоплощение в чужую жизненную роль.

Современная гейм-индустрия поистине добилась успехов в современном обществе. Невообразимые вселенные, искусственно созданные миры, площадки с физикой не отличимой от настоящей и все это есть в играх. Этим мир игр и привлекает обычного обывателя, возможность виртуально побывать везде, используя только компьютер или другие электронные гаджеты. Поэтому, молодежи постоянно необходимо напоминать, что не стоит забывать, что все это не по-настоящему и злоупотреблять виртуальным миром очень опасно.

Рассмотрим основные заболевания геймеров:

*Игромания* (игровая зависимость) - это психологическая зависимость от компьютерных игр или по-другому информационная перенасыщенность. Она опаснее, чем карпальный туннельный синдром или переутомление [2].

На сегодняшний день, слишком много людей играют в компьютерные игры. Увлеченные, разными жанрами игр студенты могут сидеть сутками, не замечая реальности, не участвуя в реалиях жизни.

Переживания, связанные с виртуальными событиями, принимаются человеком, как свои собственные, при этом в кровь выбрасывается большое количество адреналина, который в данной ситуации действует как наркотик, заставляющий интенсивно работать участки мозга, ответственные за удовольствие. Но в крови неподвижно сидящего долгое время индивидуума, адреналин накапливается и как бы застаивается, разрушая нервную систему. В результате появляются непоправимые изменения в центральной нервной си-

стеме. Сознание студента начинает существовать как бы «по ту сторону экрана». Чем дольше играет геймер, тем меньше он реагирует на внешние раздражители. Его физические потребности мешают ему изменяться, поэтому индивид отодвигает их на второй и по возможности на третий план, а вперед выходит единственное желание повышать уровень компьютерной игры. В результате - от неактивности, голода, потери сознания человек медленно заболевает, и может даже умереть, сам этого не осознавая.

Первые признаки игровой зависимости, которые должны насторожить играющего - регулярное увеличение количества времени, которое он проводит в игре. Постоянные мысли и разговоры об компьютерных играх во время других занятий и мероприятий. Убегая от тревоги и депрессии студент все чаще стремится сесть за компьютер и поиграть. Зависимый человек стремится скрыть, что он проводит много времени в игре, из-за этого лжет родным и друзьям. В результате, появляются симптомы, по которым часто определяют наркоманы - раздражение, гнев, агрессия при попытке близких сократить время игры и запретить ее вовсе. Зависимый человек выпадает из общества, становится менее разговорчивым, отказывается от прежних хобби, общения с окружающими. Чаще всего компьютерной зависимостью страдают студенты мужского пола. Как правило, это умные и творческие люди, но у них нет друзей, снижена самооценка, они испытывают проблемы в обществе.

*Интернет-зависимость* - многочасовое сидение в Интернете, в чатах, социальных сетях, на форумах и т.д. Симптомы этой зависимости идентичны, но следует помнить, что люди, которые проводят время в Интернете, зачастую нуждаются в социальной и психологической поддержке. В Интернете они могут найти общение, поддержку, людей, которые разделяют их взгляды, а в настоящем сообществе они робкие и стеснительные [5].

Несмотря на столь отрицательное влияние ПК на жизнь человека, безусловно можно отметить и положительное влияние электронных гаджетов, без которых не представляется современная жизнь. Так, те же компьютерные игры развивают: скорость реакции, мелкую моторику рук, визуальное восприятие объектов, память и внимание, логическое мышление, зрительно-моторную координацию. Вдобавок, компьютерные гаджеты прививают навыки: классифицировать и обобщать, аналитически мыслить в нестандартной ситуации, добиваться своей цели, совершенствовать интеллектуальные навыки [1].

Не оспорим тот факт, что человек, который с детства свободно ориентируется в компьютере, чувствует себя более уверенно, потому что ему открыт доступ в мир современных технологий. Поэтому, на основании выше изложенного, можно сделать выводы:

- Компьютер хоть и облегчает человеку жизнь, но в то же время может вызвать серьезную зависимость. Погружаясь в виртуальный мир, человек как бы отгораживается от реальности, перестает интересоваться окружающим. И особенно уязвимы в этом плане дети и подростки, которые еще не сформировались как личности и легко поддаются пагубному влиянию. В отношении некоторых игр у подростков формируется зависимость, подобная наркотической. Многие компьютерные игры вызывают агрессивный настрой, но есть и такие, которые развивают положительные качества.

- Исходя из личного опыта, стоит отметить, что большинство психологических проблем от игр возникает в результате несформированности устойчивой психики индивидуума, нежели от конкретной игры. Каждый воспринимает победу или поражение сугубо индивидуально. Для эмоционально стабильного человека очередное поражение не будет причиной для огорчения или прочих отрицательных эмоций, ведь это просто игра.

- Безусловно, компьютеры будут видоизменяться, становиться более безопасными и удобными. Но пока компьютер приносит значительный вред нашему организму надо принять все меры для того, чтобы сохранять свое здоровье.

Как сказал Парацельс: «Всё есть яд и всё есть лекарство, тем или иным его делает только доза», в нашем понимании это означает, что компьютерные игры действуют во благо человечеству, т.к. позволяют первично развлечься, отдохнуть, а если взглянуть на плюсы, то и приобрести полезные навыки. Ведь все хорошо, что в меру.

1. Городнова, Т.А. Развитие речевой активности дошкольников в процессе игровой и исследовательской деятельности / Т.А. Городнова, М.Е. Головина, Л.А. Иванова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2016. - № 1 (2). - С. 5-8.

2. Игромания болезнь - причины, симптомы, лечение, как избавиться // <http://psi-homed.com/igromaniya/>

3. Иванова, Л.А. Инновационные средства психофизического развития и восстановления здоровья студентов специального учебного отделения вуза / Л.А. Иванова, С.Ф. Лучков, О.А. Казакова // В сборнике: Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: материалы Всерос. заочн. науч.-практ. конф. Самарский государственный экономический университет; Редколлегия: Г.Р. Хасаев, С.И. Ашмарина, Л.А. Иванова (отв. ред.), Г.В. Глухов и др. - 2013. - С. 38-41.

4. Казакова, О.А. Киберспорт - спорт будущего / О.А. Казакова, Н.А. Козьма // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2016. - № 1 (2). - С. 29-31.

5. Касапчук, А. Компьютерная зависимость / А. Касапчук // Режим доступа: <http://www.tiensmed.ru> - Дата обращения 04.10.2019.

6. Панов, С. «Интернет-зависимость»: причины и последствия / С. Панов // Учитель. - 2007. - № 12. - С.12-16.

7. Савельева, О.В. Теоретические аспекты влияния игровых технологий на психоэмоциональное состояние школьников / О.В. Савельева, Т.А. Звонова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1. - С. 41-43.

## **INFLUENCE OF COMPUTER GAMES ON THE HUMAN BODY**

© 2020 **Ivanova Lydiya Alexandrovna**

the candidate of pedagogical sciences, associate professor  
Samara State University of Economics, Samara  
E-mail: [kfv2012@mail.ru](mailto:kfv2012@mail.ru)

© 2020 **Kazakova Olga Alexandrovna**

the candidate of pedagogical sciences, associate professor

© 2020 **Solovjeva Irina Viktorovna**

senior lecturer

© 2020 **Khusainova Tatyana Alexeevna**

lecturer

Samara National Research University named after academician S. P. Korolev, Samara

E-mail: [kazakova.kpn@gmail.com](mailto:kazakova.kpn@gmail.com)

**Keywords:** gambling, electronic gadgets, computer games, Internet addiction, electromagnetic radiation, mental disorders.

With the advent of computers, there were computer games, which immediately gained a huge youth audience. The authors drew attention to the fact that today, computer games occupy an important place in the socialization of young people in modern society. Therefore, the purpose of this study is to analyze the positive and negative impact of computer games on human health. The article highlights the positive and negative factors affecting the development and health of humans, diseases arising from the misuse of electronic gadgets; conclusions and recommendations are made.

## **ВИДЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ, ДОПОЛНИТЕЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ**

© 2020 Казакова Ольга Александровна

кандидат педагогических наук, доцент  
Самарский национальный исследовательский университет  
имени академика С.П. Королева

© 2020 Иванова Лидия Александровна

кандидат педагогических наук, доцент  
Самарский государственный экономический университет, Самара

© 2020 Ненашева Елена Валерьевна

заведующий

© 2020 Попова Татьяна Николаевна

старший воспитатель

МБДОУ Детский сад № 378, Самара

© 2020 Гурова Наталья Викторовна

доцент

Самарский национальный исследовательский университет  
имени академика С.П. Королева, Самара

**Ключевые слова:** рациональное питание, сбалансированное питание, адекватное питание, суточного рациона калорий белки, жиры, углеводы, минеральные нутриенты, витамины.

Авторы статьи выяснили, что многие дети, уже в дошкольном возрасте, усиленно занимаются спортом недополучают в достаточном количестве обязательных питательных веществ с питанием, что в свою очередь негативно сказывается на их фактическом и психическом развитии.

В процессе жизни человеческий организм расходует большое количество энергии, которое восполняется за счет веществ, поступающих с пищей. При этом, чем моложе организм, тем интенсивнее протекают в нем обменные процессы, что непосредственно ведет к большим энергетическим тратам. Однако растущий организм ребенка быстро реагирует на недостаток или избыток в питании тех или иных пищевых веществ.

Для того чтобы правильно составить рацион питания, нужно знать морфологические и функциональные особенности пищеварительной системы ребенка дошкольного возраста, так как процесс пищеварения тесно связан с физическим развитием и общим состоянием здоровья детей. Несоблюдение общих правил питания ведет к нарушению процесса пищеварения, т.е. отрицательно влияет на обмен веществ, ведет к расстройствам деятельности всех систем детского организма. Вследствие чего, можно заложить неправильное представление, о способности формировать привычку правильного питания уже с детства [2].

К сожалению, на протяжении определенных периодов жизни у ребенка наблюдается изменение общего режима жизнедеятельности, и как следствие изменение режима питания не в лучшую сторону [3]. Как известно, переваривание смешанной пищи в желудке у детей 5-7 лет равно примерно 4 часам. Поэтому, по утверждению ученых в области педагогики, педиатрии и гигиены для обеспечения физиологических потребностей ребенка необходимо четырехразовое в день питание с четырехчасовым интервалом. При котором, допускается изменение режима питания в пределах получаса [6].

Учеными установлено, что в завтрак дети должны получать примерно 25% суточного рациона калорий, в обед - 30-35 %, в полдник - 15-20 %, в ужин - 25 %.

Регулярное потребление пищи строго в определенные часы вырабатывает у детей прочный пищевой рефлекс «на время», т. е. к обусловленному часу в желудке выделяется необходимое количество пищеварительных ферментов, влияющих на появление аппе-

тита. Мы согласны с мнением ученых, которые утверждают, что если время приема пищи увеличивается больше чем на 1-1,5 часа, то у детей нарушается положительный рефлекс на еду, и как следствие, аппетит тоже снижается. Выделившийся, в пустой желудок, запальный сок может оказать неблагоприятное воздействие на его слизистую оболочку [3, 5, 6].

Поэтому, по нашему мнению, одной из важных задач сбалансированного питания для детей дошкольного возраста является правильное распределение пищевых продуктов в рационе ребенка в течение суток. Так, в первую половину дня рекомендуются мясные блюда, так как для усвоения они требуют большого количества пищеварительных ферментов. На полдник и ужин рекомендуется рыба, молочно-растительная пища, блюда из круп и фруктов. Количество жидкости в рационе детей должно полностью удовлетворять их потребности, а вода - быть всегда в свободном доступе. Кроме того, необходимо следить за суточным потреблением жидкости у детей, т.к. они заигрываются и забывают пить воду. Причем, норма потребления жидкости от 1 года до 3 лет в сутки примерно 100 мл на 1 кг массы тела ребенка, а от 3 до 7 лет - 80 мл.

*Целью* проведенного исследования было изучение характера питания дошкольников в современных условиях как в дошкольном учреждении, так и дома (суточных рационов), занимающихся в спортивных секциях.

Для исследования питания нами была разработана анкета для родителей и воспитателей детей, занимающихся в спортивных секциях плаванием и дзюдо.

Как известно, вся система питания в дошкольных учреждениях строится на основе принципов сбалансированного питания. В рамках этой научно обоснованной теории были разработаны в оптимальных соотношениях нормативы жизненно необходимых питательных веществ, определены потребности в витаминах, микроэлементах и воде, обеспечивающих правильное разностороннее развитие детей [4].

Однако, питание дошкольникам назначается не индивидуально, а всем сразу, при этом не учитываются индивидуальные потребности детей в соответствии с их потребляемой энергией в режиме детского сада. Очень многие ребята в ДОО посещают спортивные секции и к 7 годам уже имеют спортивные разряды.

Поэтому, мы поддерживаем мнение, что наиболее правильно отражает представление о питании в дошкольных учреждениях научная система знаний, разработанная выдающимся отечественным физиологом А.М. Уголевым, который сформулировал теорию адекватного питания [6, 7]. Особенностью теории адекватного питания является учет не только традиционных характеристик продуктов питания, таких как калорийность, соотношение белков, жиров и углеводов, минеральных нутриентов, витаминов и т.д., но и, индивидуальных особенностей ребенка, его антропометрических характеристик, уровня двигательной активности, состояния организма в целом, паттерна активности пищеварительных ферментов, в том числе индивидуальных пищевых предпочтений.

На сегодняшний день уже разработаны и широко применяются рационы адекватного питания детей занимающихся спортом [5, 7]. Но, как показывает практика, фактическое питание детей дома и в дошкольных учреждениях может существенно отличаться от рекомендуемого.

С целью оценки фактического состояния питания детей-спортсменов на базе МБДОУ «Детский сад» № 61 и МБДОУ «Детский сад» № 378 г. о. Самары был проведен анализ питания 50 детей, занимающихся в спортивных секциях и посещающих данные учреждения.

Характеристика данной группы представлена в таблице 1. В группу вошли мальчики и девочки, занимающиеся плаванием (25), и мальчики, занимающиеся в секции дзюдо (25).

**Таблица 1 - Возрастная характеристика детей, занимающихся спортом**

Возраст, лет	Плавание		Дзюдо	Всего
	Мальчики	Девочки	Мальчики	
5	2	1	2	5
6	5	5	8	18
7	7	5	15	27
Итого	14	11	25	50

Из данной таблицы видно, насколько рано начинают заниматься спортом дети дошкольного возраста, т.е. посещать спортивные секции.

**Таблица 2 - Анализ фактического питания детей спортсменов и причины дефицита рациона**

Дефициты рациона			
Виды продуктов	Количество	Число детей	%
Фрукты, ягоды, орехи	Менее 200 г в день	33	38
Молоко (молочные продукты)	Менее рекомендуемой нормы потребления	34	39
Кисломолочные продукты	Менее рекомендуемой нормы потребления	39	45
Бобовые	Менее рекомендуемой нормы потребления	38	44
Причины дефицита			
Пищевая аллергия		19	22
Избирательный аппетит (пищевые предпочтения)		44	57
Дополнительные факторы нутритивной поддержки			
Дополнительный прием витаминно-минеральных комплексов		27	31

Используя анкетно-опросный метод с воспитателями и родителями дошкольников мы проанализировали фактическое меню, каждого ребенка в течение одной недели (7 дней). Полученные данные сравнивались с рекомендуемыми нормами потребления различных продуктов для детей, занимающихся спортом, соответственно плаванием и дзюдо [1, 5].

При проведении эксперимента выяснилось, что многие дети уже в дошкольном возрасте не получают в достаточном количестве свежие фрукты, молочные продукты, творог, сыр, бобовые, что в свою очередь негативно сказывается на их фактическом развитии.

Вывод. Питание детей, занимающихся спортом, не соответствует рекомендуемым нормам потребления определенных продуктов. Для полноценного развития ребенка - спортсмена необходим научный подход в составлении рациона питания как в ДОУ так и домашних условиях. Естественно, что не все родители могут справиться с поставленной задачей, потому рекомендуем обращаться к специалистам в ДОУ и спортивных школах.

1. Гольберг, Н.Д. Питание юных спортсменов / Н.Л. Гольберг, Р.Р. Дондуковская. - М.: Советский спорт. - 2007. - 236 с.

2. Иванова, Л.А. Основы оздоровительного питания студентов, занимающихся физической культурой и спортом: учебное пособие / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, А.О. Попова. - Самара: [эл.и.], 2016. - 44 с.

3. Иванова, Л.А. Правильное рациональное питание - залог успешности студентов / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, С.В. Каримова, Т.А. Хусаинова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2019. - № 1 (8). - С. 33-37.

4. Ладодо, К.С. Основы рационального питания детей / К.С. Ладодо, В.Д. Отт, Э.М. Фатеева. - Киев.: Здоровье, 1987. - С. 6-8.

5. Рогозкин, В.А. Питание юных спортсменов/ В.А. Рогозкин, Н.Н. Шишина // Детская спортивная медицина. - М.: Медицина, 1991. - С. 395-407.



6. Уголев, А. М. Теория адекватного питания и трофология / А.М. Уголев // Серия: Наука и технический прогресс. - Л.: Наука, 1991. - 198 с.

7. Уголев, Д.А. Пищевые предпочтения (анализ проблемы с позиций адекватного питания и трофологии) / Д.А. Уголев // Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии. - 2001. - Т. XI. - № 4. - С. 52-63.

## **TYPES OF FOOD FOR PRESCHOOLERS, ADDITIONALLY ENGAGED IN SPORTS SECTIONS**

© 2020 **Kazakova Olga Aleksandrovna**

the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer  
Samara National Research University named after academician S. P. Korolev, Samara

© 2020 **Ivanova Lidia Aleksandrovna**

the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer  
Samara State University of Economics, Samara

© 2020 **Nenasheva Elena Valeryevna**

manager

© 2020 **Popova Tatyana Nikolaevna**

manager teacher

kindergarten No. 378, Samara

© 2020 **Gurova Nataliy Viktorovna**

senior lecturer

Samara National Research University named after S.P. Korolev, Samara

**Keywords:** rational nutrition, balanced nutrition, adequate nutrition, daily diet of calories, proteins, fats, carbohydrates, mineral nutrients, vitamins.

The authors of the article found that many children, already at preschool age, are intensely involved in sports and lack sufficient nutritional nutrients, which in turn negatively affects their actual and mental development.

УДК 617.7

## **БЕЗОПЕРАЦИОННОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ**

© 2020 **Конникова Анна Евгеньевна**

E-mail: akonnikova6@gmail.com

© 2020 **Налимова Марина Николаевна**

старший преподаватель

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Самарский государственный экономический университет, Самара

**Ключевые слова:** нарушение зрения, гимнастика для глаз, правильное питание, витамины, профилактика.

На сегодняшний день практически каждый человек проводит огромную часть своего времени у мониторов своих гаджетов. Это происходит не только во время работы, но и дома, когда мы смотрим любимые сериалы или читаем новости. Тем самым, современный образ жизни оставляет огромный след на нашем зрении. А жизнь в больших городах только усугубляет положение: своей плохой экологией и бешеным ритмом, ведущем к недосыпанию. Все эти факторы рано или поздно заставляют людей столкнуться с такой проблемой, как падение зрения: близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, глаукома и катаракта.

С каждым годом людей, сталкивающихся с одной и той же проблемой - ухудшения зрения, становится все больше и больше. Тем самым, с ростом глобальной компьютеризации, проблема плохого зрения становится только более актуальной.

Так что собственно делать, если в глазах появилась усталость, и они стали хуже видеть? Безусловно, в первую очередь стоит обратиться за консультацией к врачу, который в случае необходимости назначит обследования и поставит диагноз [6]. Однако не стоит пренебрегать профилактическими мерами, которыми являются упражнения для глаз.

Гимнастика для глаз - чрезвычайно полезный комплекс упражнений для восстановления зрения, а также профилактики его нарушения. Упражнения не занимают много времени и их можно выполнять: спускаясь или поднимаясь в лифте, добираясь до дома или работы (разумеется, если вы не за рулем автомобиля или другого транспортного средства) или даже на своем рабочем месте.

Даже если вы обладаете стопроцентным зрением, вам все равно будет полезно раз в день выполнять в роли профилактики специальную гимнастику для глаз. И не стоит забывать, что глаза работают благодаря мускулам, а мускулы надо тренировать.

Зарядку для глаз лучше всего делать утром или вечером, перед сном. Каждое упражнение стоит прорабатывать от 5 до 30 раз. Нагрузку стоит увеличивать постепенно. Сами движения должны быть плавными, без рывков, между упражнениями будет полезно поморгать и минуту посидеть с закрытыми глазами [7]. Не стоит также забывать, что при длительной работе за компьютером и другими гаджетами необходимо совершать небольшие минутные перерывы через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час. Перед началом тренировки не забудьте снять контактные линзы или очки.

На данный момент можно выделить 8 лучших упражнений для поддержания, восстановления и улучшения зрения:

1. Упражнение «Легкое моргание». Быстро моргаем на протяжении 2 минут. Упражнение способствует улучшению кровообращения.

2. Упражнение «Смотрим на разно удаленные объекты». Визуально представляем точку на стекле, запоминаем ее местонахождение (важно, чтобы эта точка не смещалась). Если не получается удержать ее на одном и том же месте, можно слепить из пластилина маленький комочек и прикрепить его на стекло [4]. После чего выбираем за окном объект (расстояние между точкой и выбранным вами объектом можно со временем увеличивать), 10 секунд смотрим на точку, потом переводим взгляд на выбранный объект. Повторяем упражнение несколько раз. В дальнейшем можно усложнить нагрузки, фокусируясь на трех и более разно удаленных объектах.

3. Упражнение «Сова». Упражнение выполняется сидя и повторяется по 8-10 раз. Крепко зажмуриваем глаза на 7 с, после чего широко открываем их. Это упражнение укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение и способствует расслаблению мышц глаз.

4. Массаж. Тремя пальцами каждой руки легко нажимаем на верхние веки, через 2 с убираем пальцы с век. Упражнение стоит делать в 3 подхода. Такой вид массажа улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

5. Гидромассаж. Два раза в день, утром и вечером, стоит ополаскивать свои глаза. Утром умываемся сначала ощутимо теплой водой, затем холодной. Перед сном все наоборот: сначала холодной, а потом теплой водой.

6. Упражнение «Отдых». «Отдых» для глаз лучше всего проводить вечером, перед сном, или в обеденный перерыв, при больших умственных нагрузках. В первую очередь плотно закрываем глаза руками так, чтобы ладони не пропускали свет. Пальцы рук должны быть в скрещенном положении на середине лба. Удобно расположившись, открываем глаза, устремляя свой взор в темноту. Перед глазами возникнут зрительные образы, от которых стоит абстрагироваться. Упражнение выполняем до тех пор, пока не почувствуем в глазах комфорт [1].

7. Упражнение «Рисуем глазами»: смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой; рисуем круг по часовой и против часовой стрелки; чертим глазами квадрат и ромб; проводим глазами диагонали; чертим глазами выпуклые и вогнутые дуги (меняя направление, сначала по часовой, потом против часовой стрелки); рисуем глазами знак бесконечности; обводим взглядом букву S (сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном); переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата; сводим зрачки к переносице изо всех сил, смотрим на кончик носа; быстро и часто моргаем.

8. Упражнение «Солнце». В ясную погоду постарайтесь выделить 10 минут своего свободного времени для весьма простого, но столь эффективного упражнения. Ведь солнечные лучи способствуют выработке в организме важных ферментов, которые укрепляют наши мышечные ткани. Для выполнения данного упражнения нужно выйти на улицу, удобнее сесть и закрыть плотно, но без лишнего напряжения, глаза. Лицо следует повернуть к солнцу и выдержать в таком положении десять минут. Правда в первый раз сделать это будет весьма сложно, так как глаза будут слезиться, но с каждым последующим разом упражнение будет даваться вам легче. По окончании процедуры не стоит резко поднимать веки.

Зная обо всех перечисленных выше упражнениях, можно смело ответить на вопрос: «Как восстановить зрение без хирургического вмешательства?». Для получения эффекта от упражнений следует их выполнять ежедневно. Во время прохождения курса не надо забывать о главном правиле: при ощущении дискомфорта, глазам следует дать небольшой отдых, а если усталость все-таки не проходит, обязательно переключитесь на другие дела. Но стоит также отметить, что для получения максимального эффекта помимо упражнений для глаз, вам стоит придерживаться полезному и сбалансированному питанию [3]. В вашем рационе преимущественно должны находиться продукты, содержащие витамины: А, В1, В2, В12, С [2].

Витамин А. Один из самых главных витаминов для глаз. Он укрепляет роговую оболочку, улучшает остроту зрения и отвечает за возможность видеть в темноте.

Тиамин (В1). Нормализует внутриглазное давление, улучшает состояние зрачка и трансляцию нервных импульсов от головного мозга к зрительной системе.

Рибофлавин (В2). Укрепляет капиллярную сетку глаза, улучшает работоспособность зрачка, а также препятствует развитию глаукомы и катаракты.

Цианокобаламин (Витамин В12). Нужен для нормального кровообращения глаз и стабилизации функционирования нервных волокон.

Витамин С. Используется для обеспечения органов зрения кислородом.

Медики выделяют 15 наиболее полезных продуктов для улучшения зрения: капуста, индейка, лосось, миндаль, батат, шпинат, брокколи, крупы, морковь, цитрусы, яйца, черная смородина, болгарский перец, морепродукты, авокадо [5].

Таким образом, наше зрение зависит только от нас самих. Соблюдая режим сна, контролируя количество зрительных нагрузок, правильно и сбалансированно питаясь, ежедневно совершая гимнастику для глаз, зрение перестанет ухудшаться и начинает постепенно восстанавливаться.

---

1. Гимнастика для глаз - 7 лучших упражнений для восстановления и улучшения зрения: Режим доступа: <http://fit4brain.com/8909> - Дата обращения: 11.10.2019.

2. Джиландзе, Н.М. Использование биологически активных добавок студентами вузов / Н.М. Джиландзе, Л.А. Иванова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1. - С. 5-9.

3. Иванова, Л.А. Правильное рациональное питание - залог успешности студентов / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, С.В. Каримова, Т.А. Хусайнова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2019. - № 1 (8). - С. 33-37.

4. Как восстановить зрение на 100% без операции: Режим доступа: [https://www.syl.ru/article/151642/new\\_kak-vosstanovit-zrenie-na-bez-operatsii-za-korotkiy-srok](https://www.syl.ru/article/151642/new_kak-vosstanovit-zrenie-na-bez-operatsii-za-korotkiy-srok) - Дата обращения: 10.11.2019.

5. Какие продукты полезны для зрения? Режим доступа : <https://www.ochkov.net/informaciya/stati/kakie-produkty-poleznu-dlya-zreniya.htm> - Дата обращения: 02.11.2019.

6. Налимова, М.Н., Смирнова У.В. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / М.Н. Налимова, У.В. Смирнова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2019. - № 1 (8). - С. 93-95.

7. Пискайкина, М.Н. Физические упражнения как основное средство здорового образа жизни / М.Н. Пискайкина // Российская наука: актуальные исследования и разработки: сборник научных статей VI Всерос. науч.-практ. конф.: в 2 ч. - 2018. - С. 233-237.

## **NON-SURGICAL VISION RESTORATION**

© 2020 **Konnikova Anna Evgenyevna**

E-mail: [akonnikova6@gmail.com](mailto:akonnikova6@gmail.com)

© 2020 **Nalimova Marina Nikolaevna**

senior lecturer

E-mail: [pmn-marina@yandex.ru](mailto:pmn-marina@yandex.ru)

Samara State University of Economics, Samara

**Keywords:** vision impairment, gymnastics for the eyes, healthy food, vitamins, prevention.

Today, almost everyone spends a huge part of their time at the monitors of their gadgets. This happens not only during work, but also at home, when we watch our favorite TV shows or read the news. Thus, the modern way of life leaves a huge mark on our vision. And life in big cities only aggravates the situation: its poor environment and a frenzied rhythm, leading to lack of sleep. All these factors sooner or later cause people to face a problem such as vision loss: myopia, farsightedness, strabismus, astigmatism, glaucoma and cataracts.

УДК 314.3

## **СОЦИАЛЬНЫЕ И МЕДИЦИНСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ УЧЕНИЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

© 2020 **Мякишева Юлия Валерьевна**

доктор медицинских наук, доцент

© 2020 **Сказкина Ольга Яковлевна**

© 2020 **Федосейкина Ирина Валерьевна**

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный медицинский университет, Самара

E-mail: [umyakisheva@yandex.ru](mailto:umyakisheva@yandex.ru)

**Ключевые слова:** репродуктивное здоровье, учащиеся, молодежь, социальные факторы, медицинские факторы.

Проблема сохранения репродуктивного здоровья молодежи в настоящее время является очень актуальной. Проведено исследование с помощью специально разработанной анкеты, с использованием количественных методов. Респондентами были юноши и девушки в возрасте 15-25 лет, проживающие в Самаре и Самарской области: студенты ВУЗов, студенты колледжей, школьники старших классов. Объем выборки: 296 респондентов. Наше исследование подтверждает, что значительная часть молодых людей не задумывается о своем репродуктивном здоровье и не понимает сущности проблемы. По данным исследования почти половина обследованной молодежи (48,9%) фактически не заботится о своем репродуктивном здоровье. Респонденты, задумывающиеся о своем репродуктивном здоровье, считают, что для его поддержания необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, избегать ранних сексуальных отношений, незапланированной бере-

менности и т.д., то есть многие молодые люди понимают, что такое репродуктивное здоровье, но обладают поверхностными знаниями о способах и механизмах его сохранения и укрепления. Сравнительно небольшая часть респондентов (около 14%) понимает значимость медицинского контроля за состоянием половой системы для сохранения репродуктивного здоровья.

В настоящее время все большее социальное и медицинское значение приобретает проблема сохранения репродуктивного здоровья подростков и молодежи. Репродуктивное здоровье подразумевает полное физическое, умственное и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней репродуктивной системы и нарушение ее функций [3, с.111]. Известно, что около 60 % заболеваний детского и подросткового возраста могут представлять угрозу фертильности. Примерно 80% девушек и 40% юношей в возрасте до 18 лет имеют серьезные отклонения в репродуктивном здоровье [5, с.520; 6, с.72]. Преодоление негативных тенденций репродуктивного здоровья населения (рождение больных детей, возникновение болезней репродуктивной системы и др.) является ключевым компонентом устойчивого социального развития нашей страны [6, с.71]. В возрасте 15-18 лет завершается формирование всех функциональных структур организма, процесс роста и развития. Проведенные ранее исследования показали, что среди российской молодежи ранние сексуальные отношения (младше 17-18 лет) являются распространенным явлением, и что большинство молодых людей начинают вести половую жизнь в возрасте 17-18 лет - все это приводит к культу гедонистических «одноразовых» отношений, отодвигающих семейные ценности на второй план [3, с.112; 7, с.41; 9, с.90]. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что современные молодые люди, даже не смотря на то, что обучаются в высших учебных заведениях и получили определенный багаж знаний в средней школе, имеют низкий, несоответствующий требованиям современности уровень репродуктивного образования [3, с.117; 8, с.89]. Кроме того, недостаточная медицинская информированность этой возрастной прослойки способствует распространению заболеваний, передающихся половым путем и возникновению незапланированной беременности [7, с.78; 10, с.16]. Результаты опроса показывают, что подросткам, юношам и девушкам известны названия и симптомы всего четырех из тридцати заболеваний половой сферы [3, с.113]. Более 67% опрошенной молодежи хотели бы расширить свои знания по проблеме репродуктивного здоровья [2, с.96; 3, с.113]. Репродуктивное здоровье зависит от многих факторов: наследственности, образа жизни, наличия вредных привычек, заболеваний различных органов и систем [1, с.79; 4, с.519].

Цель работы: изучить определяющие социальные и поведенческие тенденции сохранения и улучшения репродуктивного здоровья ученической молодежи.

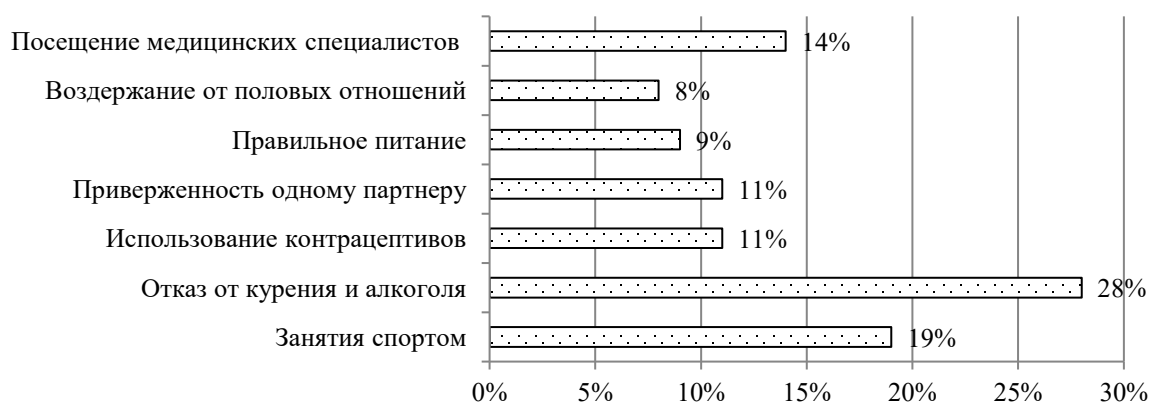
Материалы и методы исследования: Исследования были проведены с помощью специально разработанной анкеты, с использованием количественных методов. Респондентами были юноши (28,2%) и девушки (71,8%) в возрасте 15-25 лет, проживающие в Самаре и Самарской области. Среди них были студенты вузов, студенты колледжей, школьники старших классов. Такая схема исследования позволила выявить уровень знаний о репродуктивном здоровье среди групп подростков и молодежи, имеющих различный уровень информированности. Анкетирование проводилось комбинированным методом сбора данных (личное интервью, заполнение анкеты). Анкета содержала 24 вопроса, которые предполагали выбор одного или нескольких ответов из предложенных вариантов. Некоторые вопросы предполагали свободные развернутые ответы, касающиеся изучаемой проблемы. Предварительно структурированная анкета прошла апробацию среди целевой группы исследования. Объем выборки: 296 респондентов. Полученные результаты обработаны с помощью программы Statistica 6,0.

Результаты исследования. Среди респондентов 71% составляли лица женского пола, 28% мужского пола. Средний возраст опрошенных составил 18 лет (около 51%). 19% опрошенных были старше 19 лет. Остальные относились к младшей возрастной катего-

рии - моложе 17 лет. В анкетировании принимали участи студенты вузов (более 85%), колледжей, училищ (8%), а также школьники (около 7%).

Социальный портрет респондентов: большая часть молодых людей (97%) выросли в семьях, где имеется 1-2 ребенка. У 30 % опрошенных родители живут отдельно, у отца и матери различный уровень доходов. Отцы, как правило мало участвуют в воспитании детей, проживающих отдельно от них. Таким образом, у этой части молодежи возможна низкая степень семейной мотивации, что негативно отражается на репродуктивной тенденции. 79% респондентов отметили, что живут в семьях с хорошим материальным доходом, остальные могут себе позволить средние расходы. Более 70% респондентов обучаются в образовательных учреждениях высокого уровня, имеют хорошую успеваемость, много времени уделяют занятиям спортом, посещению концертов, театральных спектаклей, различных выставок. Около 12% опрошенных занимаются в научных кружках, посещают заседания научных обществ, выступают с докладами на научных конференциях в вузах, колледжах и школах.

Более 65% опрошенных знают, что такое репродуктивное здоровье. Они понимают под этим способность к воспроизводству и рождению детей. 10% респондентов ответили, что репродуктивным здоровьем является удовлетворение и безопасная сексуальная жизнь, а 27% не поняли сущности вопроса и не дали определенного ответа. 88% респондентов отметили, что заботятся о своем репродуктивном здоровье, остальные никогда не задумывались над этой проблемой и считают, что им пока рано заботиться о воспроизведении потомства. Однако эти ответы часто носили субъективный характер, и респонденты не всегда понимали сущность данной проблемы. Результаты исследования показали, что среди тех, кто заботится о своем репродуктивном здоровье, 28% ведут здоровый образ жизни. Многие считают, что в сохранении репродуктивного здоровья главную роль играют занятия физической культурой и спортом (19%), отказ от курения и употребления спиртных напитков (28%), использование средств контрацепции для профилактики венерических заболеваний, ВИЧ инфекции и предупреждения нежелательной беременности (11%), приверженность одному партнеру (11%), правильное питание (9%), воздержание от половых отношений (8%) (рисунок 1).



**Рисунок 1 - Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье (по данным анкетирования)**

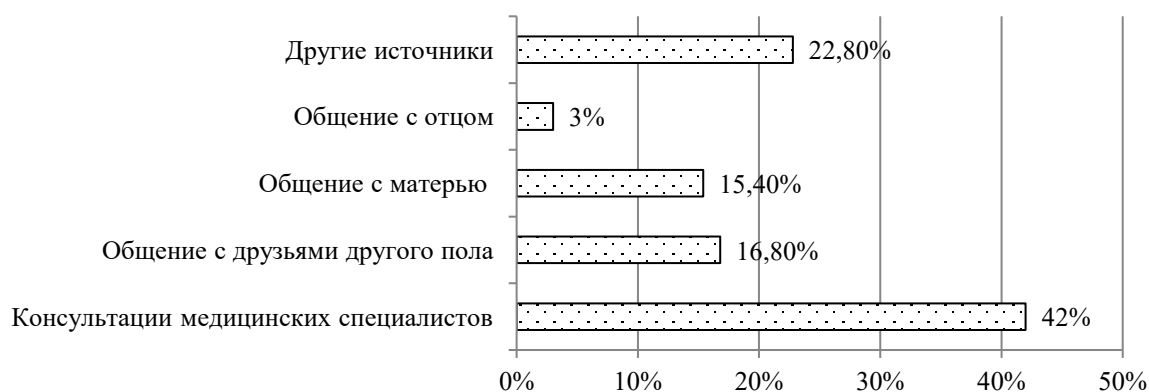
Необходимо отметить, что около 39,5% обследованных уверены в том, что ранние сексуальные отношения негативно влияют на состояние репродуктивного здоровья, 24,8% не согласны с данным утверждением. 33,3% респондентов не могут точно ответить на данный вопрос.

Факторы медицинского контроля упоминаются в анкетах респондентов довольно редко. Только 14% опрошенных регулярно посещают медицинских специалистов (гинекологов / андрологов) и получают информацию непосредственно от врачей специали-

стов. Среди опрошенных лишь 31,4% посещают врачей специалистов по вопросам репродуктивного здоровья один раз в год, а 38,6% один раз в несколько лет. Остальные респонденты либо не посещали врачей гинекологов (андрологов) вовсе, либо не имеют никаких представлений о врачах данных профессий. Среди тех, кто редко посещает специалистов в данной сфере, около 34% уверены, что в этом нет необходимости. 28% не видят в этом надобности из-за непонимания важности данных посещений, а 18,8% чувствуют себя некомфортно на приеме у данных специалистов. Следует отметить, что ни один из респондентов не имел сведений о наличии в семье заболеваний репродуктивной сферы и различных форм бесплодия.

Значительная часть респондентов (48,9%), не заботится о своем репродуктивном здоровье. Они уверены, что пока все в норме, не стоит беспокоиться заранее. 19,8% молодых людей вообще не хотят пока думать об этом. Более 8,4 % опрошенных не имеют информации по проблемам репродуктивного здоровья и поэтому не предпринимают никаких шагов для его сохранения. Часть респондентов не знает, какие источники информации можно использовать и стесняется обращаться к специалистам (22,9%).

В отношении источников информации по вопросам репродуктивного здоровья испытуемые утверждают, что наиболее приемлемыми являются консультации врачей в медицинских учреждениях (42%), а также общение с друзьями другого пола (16,8%), с родителями (матерью - 15,4%, с отцом - 3%). 22,8% респондентов указали другие предпочтительные источники информации, такие как: социальные сети, телевидение, печатные издания (рисунок 2).



**Рисунок 2 - Приоритетность источников информации (по данным анкетирования)**

Положительной тенденцией можно считать то, что на вопрос о влиянии полученной информации на сознание и поведение молодых людей, более 31% респондентов заявили, что она побудила их задуматься о способе построения своей сексуальной жизни. Также 27,3% уверены в том, что это поможет им выбрать метод защиты своего здоровья от неблагоприятных последствий половой жизни. 29% опрошенных это помогло принять взвешенное решение о начале половых отношений.

Большое количество испытуемых (46,9%) уверены в необходимости развития систем репродуктивного воспитания для подростков и молодежи. На основании данного ответа респондентам было предложено указать, как наиболее эффективно стоит проводить данные мероприятия. Многие из них (21%) предложили проводить данные программы в специальных консультационных медицинских центрах, 33% отметили, что необходимы обязательные занятия по репродуктивному воспитанию в школах и колледжах, 24,6% указали, что данные занятия должны быть дополнительными. В настоящее время центральным вопросом в репродуктивном воспитании молодежи должна быть нравственная сторона ранних сексуальных отношений и формирование чувства ответственности за свои

поступки. В этом убеждены около 30% респондентов. 20,4% опрошенных утверждают, что центральное внимание должно уделяться средствам и методам предупреждения инфекций, передающихся половым путем, а 15,6%-средствам и методам предупреждения беременности и проблемам контрацепции. Практически все респонденты знают о заболеваниях, передающихся половым путем, и около 94,2% уверены в том, что венерические заболевания негативно влияют на состояние репродуктивного здоровья. Информированность респондентов можно объяснить тем, что среди проанкетированных молодых людей большая часть - это студенты младших курсов медицинского университета, студенты медицинских колледжей и учащиеся медицинских классов специализированных самарских школ. Более 84% участников нашего социального опроса уверены в том, что забота молодого поколения о своем репродуктивном здоровье может положительно повлиять на демографическую ситуацию в России.

Выводы: 1) проблема сохранения репродуктивного здоровья молодежи в настоящее время является очень актуальной. Исследование подтверждает, что значительная часть молодых людей не задумывается о своем репродуктивном здоровье и не понимает сущности проблемы. По данным исследования почти половина обследованной молодежи (48,9%) фактически не заботятся о своем репродуктивном здоровье; 2) респонденты, задумывающиеся о своем репродуктивном здоровье, считают, что для его поддержания необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, избегать ранних сексуальных отношений, незапланированной беременности и т.д., то есть многие молодые люди понимают, что такое репродуктивное здоровье, но обладают поверхностными знаниями о способах и механизмах его сохранения и укрепления; 3) сравнительно небольшая часть респондентов (около 14%) понимает значимость медицинского контроля за состоянием половой системы для сохранения репродуктивного здоровья; 4) важную роль играет роль донесения информации, предназначенной для ученической молодежи. По мнению молодых людей, в процесс осведомления о тенденциях репродуктивного здоровья, обязательно должны быть вовлечены люди, равные им по социальной модели поведения - медицинские специалисты; 5) полученные в ходе анкетирования результаты показывают, что значительная часть участников опроса осознает важность воспитательного фактора в формировании репродуктивного здоровья молодежи и значение социальной составляющей для улучшения демографической ситуации в России.

---

1. Баласаян, В.Г. Врачу о половом воспитании девочек и девушек-подростков / В.Г. Баласаян, А.В. Миронова // Репродуктивное здоровье детей и подростков - 2017. - № 4(5). - С. 78-82.

2. Филькина, О.М. Информированность подростков о репродуктивном здоровье / О.М. Филькина, Е.А. Воробьева, А.И. Малышкина // Репродуктивное здоровье детей и подростков. - 2019. - № 3. - Т. 15. - С. 5-8.

3. Кадошникова, М.Ю. К вопросу о необходимости сексуального образования для подростков и их родителей / М.Ю. Кадошникова // The journal of scientific articles «Health & education millennium» - 2015. - Т.17 - №. 1. - С. 111-118.

4. Девярых, С.Ю. Подготовка специалистов медицинского профиля к участию в нравственно-половом воспитании подростков и молодежи / С.Ю. Девярых // Охрана материнства и детства. - 2010. - № 2 (16). - С. 32-36.

5. Абилхас, А.А. Проблемы репродуктивного здоровья среди молодежи и подростков / А.А. Абилхас, Н.М. Апен, А.Г. Шамсутдинова, Ж.А. Жунисбекова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований - 2016. - № 8. - Ч. 4. - С. 519-521.

6. Архипова, М.П. Репродуктивный потенциал России: статистика, проблемы, перспективы улучшения / М.П. Архипова, М.Б. Хамошина, А.И. Чоткаева // Доктор. РУ - 2013. - 1(79). - С. 70-74.

7. Борисова, Л.П. Репродуктивное здоровье подростков как медико-социальная и психолого-педагогическая проблема / Л.П. Борисова, Р.С. Толпова // Педагогика высшей школы - 2016. - № 3 (1). - С. 40-42.



8. Миронова, А.В. Роль врача-педиатра в половом воспитании девушек-подростков/ А.В. Миронова, В.Г. Баласанян, К.Л. Журавлева. // Педиатр. - 2015. - Т. VI. - № 1 - С. 76-80.
9. Пестрикова, Т.Ю. Тенденции репродуктивного поведения молодежи в реалиях современной демографической ситуации / Т.Ю. Пестрикова, Е.А. Юрасова, И.В. Юросов, А.С. Шматкова // Репродуктивное здоровье детей и подростков. - 2019. - № 3 (84). - Т.15. - С. 89-98.
10. Donald, B.L. (2012), "Teenage pregnancy: trends, contributing factors and the physician role", *Canadian medical journal*, No.11. - pp. 15-20.

## **SOCIAL AND MEDICAL FACTORS OF STUDENTS' REPRODUCTIVE HEALTH FORMATION**

© 2020 Myakisheva Julia Valeryevna

the doctor of medical sciences, associate professor

© 2020 Skazkina Olga Yakovlevna

the candidate of medical sciences, associate professor

© 2020 Fedoseykina Irina Valeryevna

the candidate of pedagogical sciences, associate professor

Samara State Medical University, Samara

E-mail: ymyakisheva@yandex.ru

**Keywords:** reproductive health, students, youth, social factors, medical factors.

Nowadays the problem of formation of reproductive health of youth is rather burning. The research work with specially designed questionnaire using quantitative methods was held. Men and females aged 15-25 years living in Samara and Samara region: students of colleges and universities, high school seniors were chosen as respondents. Sample size: 296 respondents. Our research proves that a great number of young people doesn't pay much attention to the reproductive health and they don't consider this problem to be an urgent one. According to the report almost a half of the surveyed youth (48,9%) doesn't care about its reproductive health. The ones thinking about this problem say that to be healthy they need to lead a healthy lifestyle, to do sports, to avoid early sexual relations, unexpected pregnancy and etc. That means that a lot of people actually know what reproductive health is but their knowledge about the mechanisms and ways of its conservation and strengthening is primitive. Not a big percent of respondents (about 14%) understands the importance of medical control of the condition of reproductive system to preserve health.

УДК 351.761.3:796

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

© 2020 Налимова Марина Николаевна

старший преподаватель

© 2020 Асликян Алвард Хачатуровна

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Самарский государственный экономический университет, Самара

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, наркотизация молодежи, психотропные вещества, физические упражнения, физкультурно-спортивная работа, антинаркотическая пропаганда, профилактика наркомании.

В статье рассматриваются основные задачи и цели физкультурно-спортивной работы в борьбе с наркоманией среди молодежи. Сделан вывод о том, что занятия спортом оказывают положительное влияние на подростков и могут использоваться в качестве действенных мер против наркотизации молодежи.

В настоящее время наркомания среди молодежи является наиважнейшей проблемой общемирового масштаба. Одним из наиболее эффективных способов ее профилактики является стимулирование подростков к занятиям физической культурой и спортом.

На сегодняшний день употребление наркотиков является одной из наиболее распространенных явлений среди молодежи. В данный период в России сохраняется устойчивая тенденция к значительному росту числа молодежи, подверженной наркотиками и психотропными веществами, с одновременным снижением их возраста. Так по данным МВД РФ в 2018 году 75% всех наркоманов - это подростки и молодежь. При этом их количество каждый год в среднем увеличивается на 90 тысяч человек, то есть это 250 человек в день [2]. На данный момент темпы роста наркотизации российской молодежи и связанные с нею преступления справедливо рассматриваются как действительная угроза национальной безопасности страны, что обосновывает актуальность профилактики наркозависимости среди молодежи.

Тем самым наркомания среди молодежи - эта одна из наиболее важных и острых проблем нашего времени, требующая срочных и активных действий в организации и проведении профилактики злоупотребления наркотическими веществами в образовательной среде.

Наркомания - это состояние, которое характеризуется патологическим влечением к постоянному употреблению наркотических веществ, сопровождающееся психическими, реже соматическими расстройствами [3]. Так в процессе наркотизации у человека появляются серьезные проблемы со здоровьем, из-за ослабленного иммунитета он с легкостью цепляет тяжелейшие инфекционные заболевания, такие как: гепатит, ВИЧ-инфекция и СПИД, венерические болезни, и так же легко их распространяет в обществе. Ускоренными темпами растет смертность от употребления наркотиков среди молодежи в России. Так количество смертей за последние шесть лет увеличилось на 33%.

Организация и проведение физкультурно-спортивной работы - это одна из наиболее действенных и важных мероприятий в профилактике наркомании среди молодежи. Основные задачи их деятельности состоят в абстрагировании молодежи от асоциальных явлений окружающей среды, втягивании в спортивные секции, выработывании интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями [1, 4, 7]. Однако в настоящее время более 3,5 млн. подростков лишены возможности заниматься физической культурой в школах, колледжах и вузах, при этом в спортивных секциях регулярно занимаются всего не более 23% учащихся.

В данный период в России к основным причинам, тормозящим использование физической культуры и спорта в профилактике наркомании, относят: отсутствие достаточного финансирования, нехватку спортивных баз, несерьезное отношение государственной структуры к возможностям спортивной деятельности в борьбе с наркоманией среди молодежи, уменьшение вклада научных и образовательных учреждений в развитие спорта и переподготовку специалистов, недостаточное количество квалифицированных кадров и низкий уровень оплаты их труда.

Главная цель профилактической физкультурно-спортивной работы заключается в вовлечении детей и подростков в занятия спортом, при этом необходимо обязательно учитывать их желания в выборе секции и подбирать те средства и методы тренировок, которые соответствуют их интересам и потребностям, применяя дифференцированный подход при формировании группы занимающихся [6].

Важное место в учебно-тренировочных процессах, ориентированных на профилактику приема наркотических веществ, отводится коррекции психоэмоционального состояния молодежи, используя для этого следующие методические приемы: 1) обеспечение облегченных условий выполнения упражнений, в которых агрессивные подростки могли бы спокойно заниматься без лишнего напряжения и страха; 2) иметь различные способы

выполнения упражнений для неуверенных подростков, при этом поощрять их за трудолюбие; 3) предоставление тревожным подросткам главных ролей при проведении эстафет, сдаче нормативов, показе упражнения; 4) создание условий для проведения групповых бесед, обращая особое внимание на положительные стороны деятельности подростков, поддержание их самостоятельности и инициативности.

На современном этапе развития общества наиболее актуально развивать систему пропаганды физической культуры и спорта через средства массовой информации, а особенно рекламировать на телевидении известными спортсменами и тренерами, так как для большей части молодежи он является основным источником информации [8]. Именно такой способ массово вовлечет подростков в занятия физической культурой и спортом.

Как следует из Федерального закона "О внесении изменений в статью 1 Федерального закона "О наркотических средствах и психотропных веществах" от 25.10.2006 N 170-ФЗ суть антинаркотической пропаганды заключается в формировании у населения здорового образа жизни, основой которого и является оптимальная физическая активность человека [9]. Это свидетельствует об огромнейшем потенциале средств физической культуры и спорта, как в профилактике наркомании, так и в антинаркотической пропаганде [5].

Таким образом, на сегодняшний день проблема наркомании среди молодежи переходит национальные границы и становится проблемой всемирного характера. Чрезвычайно важно не игнорировать ее, а распространять среди всего населения как можно больше информации о причинах, последствиях и способах борьбы с данной проблемой. Именно поэтому физическая культура и спорт - это наиболее важные элементы, направляющие молодое поколение в правильное русло, благодаря формированию у молодежи потребности в занятиях физической культурой и спортом, агитации за здоровый образ жизни и физическое совершенствование, обеспечению готовности подростка противостоять наркотикам и психотропным веществам.

---

1. Казакова, О.А. К вопросу о мотивации физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза / О.А. Казакова, Л.А. Иванова // Образование в современном мире: роль вузов в социально-экономическом развитии региона: сборник научных трудов международной научно-методической конференции. Отв. редактор Т. И. Руднева. - 2014. - С. 318-320.

2. Калишевич, С. Ю. Профилактика наркоманий средствами ФКС и АФК. Образовательный модуль для спортивных вузов / С. Ю. Калишевич, Е. В. Малинина // Адаптивная физическая культура. - 2015. - № 4 (40). - С. 26-29.

3. Налимова, М.Н. Элементы здорового образа жизни / М.Н. Налимова // Известия Института систем управления СГЭУ. - 2019. - Т. 19. - № 1. - С. 18-20.

4. Пискайкина, М.Н., Смирнова У.В. Об аспектах работы по профилактике наркомании и асоциальных проявлений в молодежной среде / М.Н. Пискайкина // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2016. - № 2 (3). - С. 55-58.

5. Савельева, О.В. К вопросу о реализации культурно-целевой программы по развитию физической культуры и спорта в РФ / О.В. Савельева, Л.А. Иванова, Д.Р. Суркова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 5 (135). - С. 198-202.

6. Савельева, О.В. Социальная интеграция и социализация в адаптивном спорте высшей школы / О.В. Савельева, Л.А. Иванова, Л.Б. Окунева // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1. - С. 138-140.

7. Слепова, В.В. Правовое регулирование адаптации спортсменов, завершивших свою профессиональную карьеру: проблемы и пути их решения / В.В. Слепова, Ю.В. Шиховцов // Российская наука: актуальные исследования и разработки: сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции. - 2019. - С. 402-405

8. Смирнова, У.В. Физическая культура как фактор социализации личности студента / У.В. Смирнова, М.Н. Пискайкина // Известия Института систем управления СГЭУ. - 2018. - № 2 (18). - С. 32-34.

9. Федеральный закон "О внесении изменений в статью 1 Федерального закона "О наркотических средствах и психотропных веществах" от 25.10.2006 № 170-ФЗ. - Режим доступа : [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_63479/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_63479/) - Дата обращения: 03.12.2019.

## **THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE PREVENTION OF DRUG ADDICTION AMONG YOUNG PEOPLE**

© 2020 **Nalimova Marina Nikolaevna**  
senior lecturer

© 2020 **Aslikyan Alvard Hachaturova**  
E-mail: [pmn-marina@yandex.ru](mailto:pmn-marina@yandex.ru)  
Samara State University of Economics, Samara

**Keywords:** physical culture, sports, youth anesthesia, psychotropic substances, physical exercises, sports work, anti-drug propaganda, drug addiction prevention.

The article deals with the main tasks and goals of physical culture and sports work in the fight against drug addiction among young people. It is concluded that sports have a positive impact on adolescents and can be used as effective measures against drug addiction of young people.

# ЖУРНАЛ «OlymPlus. Гуманитарная версия» ПРИГЛАШАЕТ АВТОРОВ К СОТРУДНИЧЕСТВУ

## ТРЕБОВАНИЯ К ПУБЛИКАЦИИ

К публикации принимаются написанные на русском или английском языках ранее неопубликованные статьи, материалы и методические разработки, содержащие оригинальные результаты исследований.

Для своевременной подготовки сборника все необходимые материалы отправлять по **эл. адресу: [ya.olimplus@yandex.ru](mailto:ya.olimplus@yandex.ru)**

**Текст материалов предоставляется в соответствии с правилами, указанными ниже:**

Редактор: Microsoft Word (7); язык: русский; размер страниц: А-4; ориентация листа книжная; Шрифт: Times New Roman, размер 14, межстрочный интервал «Полуторный», отступ абзаца – 1,25 см. Поля: верхнее, нижнее, правое – 2 см, левое – 3 см. Первый абзац статьи: слева – УДК; второй абзац статьи: прописными буквами по центру, полужирный шрифт: Times New Roman, размер 14 интервал «единичный» – **ПОЛНОЕ НАЗВАНИЕ СТАТЬИ**. Следующий абзац статьи: строчными буквами по центру – **ФИО авторов** полужирный шрифт: Times New Roman, размер 12 интервал «единичный»; по центру – краткое наименование организации, город – шрифт: Times New Roman, размер 12 интервал «единичный»; следующий абзац: **Ключевые слова:** 5-7 слов, шрифт: Times New Roman, размер 12, интервал «единичный»; пятый абзац: **Аннотация (без слова аннотация):** от 120 до 150 слов, шрифт: Times New Roman, размер 12, интервал «единичный»; далее – текст статьи и литература (без слова литература). После списка литературы следуют: название статьи, ФИО авторов, организация, ключевые слова и аннотация (**без слова аннотация**) **на английском языке**.

Объем публикации – 3-7 страниц машинописного текста. Ссылки по тексту на соответствующие источники оформляются в квадратных скобках, например, [3, 5, 7] или [4, с. 127; 7, с. 14]. Название таблиц и рисунков: шрифт Times New Roman, размер 12, интервал «единичный», по центру, полужирный шрифт. Каждый рисунок должен быть пронумерован и подписан. Подписи не должны быть частью рисунков. Рисунки обязательно должны быть сгруппированы (т.е. не должны "разваливаться" при перемещении и форматировании); по возможности, **избегайте** использования рисунков и таблиц, размер которых требует **альбомной ориентации страницы**; надписи и другие обозначения на графиках и рисунках должны быть четкими и легко читаемыми; таблицы, рисунки, графики должны иметь порядковую нумерацию. Нумерация рисунков (в том числе графиков) и таблиц ведется отдельно. Если рисунок (таблица) в статье один (одна), то номера не проставляются; в тексте статьи **обязательно** должны содержаться **ссылки** на таблицы, рисунки, графики.

**Обратите внимание! Не заканчивайте текст статьи таблицей, рисунком или формулой. Все таблицы и рисунки должны иметь ссылку на автора (если таблица или рисунок заимствованы) или подписаны "Составлено (разработано) автором".**

Материалы принимаются только по электронной почте, письмом с вложенными файлами: **Заявка, статья, рецензия, квитанция об оплате** (если

деньги переводятся на карту, обязательно указать ФИО первого автора, название статьи).

Все поступающие статьи проходят внутреннюю проверку на соответствие тематике журнала и оригинальность результатов, проверяются на заимствование из открытых источников. После получения положительного заключения статья публикуется в течение **двух месяцев**.

Статьи публикуются **бесплатно**. Все категории авторов оплачивают лишь расходы на технические издержки в размере 850 рублей за одну публикацию (до 7 стр.), далее – одна страница 100 рублей. Оплата производится наложенным платежом в банках РФ, СНГ по курсу рубля. После согласования с редакцией на адрес автора будут высланы реквизиты для оплаты.

Печатную версию журнала, при необходимости, можно заказать дополнительно, ее стоимость вместе с пересылкой по РФ составит 350 российских рублей, в страны СНГ – 650 российских рублей. Возможно оказание следующих дополнительных услуг: редактирование списка литературы согласно ГОСТ (200 руб.); справка, подтверждающая факт принятия материалов к печати (РФ-100 руб.; СНГ-150 руб.), диплом участника конференции (РФ – 150 руб., СНГ – 280 руб.). Количество публикаций от одного автора не должно превышать 3-х статей.

**Коллеги, обращаем Ваше внимание на необходимость правильного и полного заполнения почтового адреса для отправки сборника.**

Статьи **докторов и кандидатов наук** не рецензируются и публикуются по рекомендации главного редактора журнала. **Материалы аспирантов, магистрантов и студентов вузов, преподавателей, педагогов, учителей** школ, лицеев, гимназий, дошкольных и средних профессиональных учебных заведений, учреждений дополнительного образования **должны быть либо поддержаны рецензией** научного руководителя, отражающей новизну и значимость материалов, **либо пройти рецензирование экспертом журнала «OlimPlus»** (оплата работы рецензента составит 300 рублей).

Все представленные статьи проходят проверку в программе **«Антиплагиат»** и направляются на независимое (внутреннее) рецензирование. Срок рецензирования – до трех недель. Решение об опубликовании принимается редакцией при наличии рецензии на статью сторонних рецензентов. Статьи, поступающие в редакцию, рецензируются независимой редакционной комиссией.

**Материалы статей публикуются в авторской редакции (авторы / соавторы несут полную ответственность за представленные материалы.)**

**При использовании материалов журнала ссылка на журнал обязательна. Ссылка оформляется следующим образом:**

Казакова, О.А. Физическая культура в мотивационной сфере студенческой молодежи / О.А. Казакова, В.И. Шеханин // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2018. – № 1 (6). – С. 60-62.

**Внимание! Если в статье 4 и более авторов, то список литературы оформляется следующим образом:**

Физическая культура в мотивационной сфере студенческой молодежи / О.А. Казакова, В.И. Шеханин, Л.А. Иванова, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2018. – № 1 (6). – С. 60-62.

**В случае представления материалов с нарушением настоящих требований Оргкомитет оставляет за собой право без дополнительного предупреждения отклонить эти статьи от публикации в журнале.**

# OlymPlus

***Гуманитарная версия***

***Международный научно-практический журнал***

**№ 1 (10) - 2020**

**Главный редактор** - заведующий кафедрой физического воспитания,  
к.п.н., доцент **Л.А. Иванова**

Издательская группа: ***Ю.Ю. Карева, Ю.В. Кудинова***

*Материалы представлены в авторской редакции*

Подписано в печать 31.01.2020. Дата выхода в свет 17.02.2020.  
Формат 60x84/8. Бумага офсетная. Гарнитура "Times New Roman". Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 13,83 (14,88). Уч.-изд. л. 12,65. Тираж 100 экз. Заказ № 50.

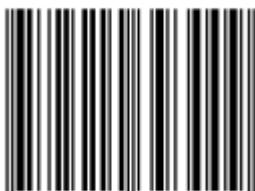
Типография Самарского государственного экономического университета.  
**Адрес:** 443090, Самара, ул. Советской Армии, 141.

**Издатель** - Самарский государственный экономический университет.  
**Адрес:** 443090, Самара, ул. Советской Армии, 141.

**Распространяется бесплатно.**

При использовании материалов ссылка на журнал обязательна.

ISSN 2414-3936



9 772414 393009 >