

Самарский государственный экономический университет

ISSN 2414-3936

OlymPlus

Гуманитарная версия

Международный научно-практический журнал

№ 2 (15) - 2022

Народное образование. Педагогика

❖ Психология

Физическая культура и спорт

❖ Экономика и менеджмент в спорте и образовании

Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

12+

Самара
2022

УЧРЕДИТЕЛЬ

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

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

Заместитель главного редактора – к.п.н., доцент кафедры физического
воспитания **О.Г. Савченко**

Ответственный секретарь – к.э.н, доцент кафедры физического воспитания,
А.О. Алексина

Редакционная коллегия

Е.А. Кандрашина - д.э.н., профессор, врио ректора 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 Самарского государственного
экономического университета;

В.П. Губа - д.п.н., профессор кафедры физической культуры Смоленского
государственного университета, заслуженный работник высшей
школы РФ;

О.А. Казакова - к.п.н., доцент Самарского национального исследовательского
университета им. С.П. Королева;

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;

И.В. Николаева - к.п.н., доцент кафедры физического воспитания Самарского
государственного экономического 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;

Ж.И. Сардарова - д.п.н., доцент, зав. кафедрой педагогики и психологии Западно-
Казахстанского государственного университета им. М. Утемисова

Журнал издается с 2015 г. Выходит 2 раза в год

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

Телефон: (846) 933-88-89

E-mail: ya.olimplus@yandex.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Народное образование. Педагогика

Иванова Л.А., Казакова О.А., Соловьева И.В., Хусайнова Т.А. Социализация через спортивную деятельность молодежи.....	5
Иерусалимова М.В., Калинин Т.В., Казакова О.А., Иванова Л.А. Год науки и технологий в дошкольном учреждении	9
Курочкина Н.Е., Вислогузова В.А., Кудинова Ю.В. Влияние российских исследователей и научных деятелей на развитие теории об общей гигиене.....	13
Мусаев З.И. Формирование познавательных универсальных учебных действий на уроках физической культуры в начальной школе	16
Тимошков Е.В., Гурский М.М. Мотивация посещения занятий по предмету «физическая культура» в вузах.....	19
Хабарова О.А., Захарова К.В. Мотивация современных студентов к сдаче норм всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО)	22

Психология

Алексина А.О., Плиев Д.А. Положительное влияние спорта на психологическое здоровье человека.....	26
Галкин А.А., Сафонова И.П., Карева Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на стрессоустойчивость	30

Физическая культура и спорт

Алексина А.О., Гаврилова П.О. Плавание как эффективный способ нейропластичности.....	35
Казакова О.А., Самигуллин Р.Р., Прудникова Л.П., Иванова Л.А. Типология причин возникновения неправильной осанки у студентов.....	38
Калинкина Е.В., Таболин Д.Д. Ведущая роль тренера в формировании будущего спортсмена.....	43
Карева Ю.Ю., Еремина С.С. Занятия физической культурой при заболеваниях органов зрения	46
Карева Ю.Ю., Иванова Е.С. Травмы при занятиях физической культурой	49
Карева Ю.Ю., Леонтьева А.А. Проблема допинга в современном спорте.....	53
Карева Ю.Ю., Матюхин Д.А. Роль физической культуры в жизни студентов.....	56
Кудинова Ю.В., Курочкина Н.Е., Семёнова А.С. Спортивная физиология	59
Курочкина Н.Е., Ямилова С.К. Физкультура и спорт как фактор развития личности студента.....	63

Можеева Л.А.	
Цифровизация в области спорта	67
Савельева О.В., Сухова Е.В.	
Организация деятельности игроков команды по волейболу.....	71
Хабарова О.А., Шадрин В.В.	
Тенденции развития студенческого спорта в хабаровском крае	75

Экономика и менеджмент в спорте и образовании

Алексина А.О., Павленко А.С.	
Особенности управления персоналом в фитнес-индустрии	80
Калинкина Е.В., Васильцова Т.С.	
Реклама спортивных товаров, как средство мотивации спортивных занятий	84
Карева Ю.Ю., Лашаева В.С., Жирнов Ф.Г.	
Аспекты ведения бизнеса в спортивной сфере.....	87
Межман И.Ф., Михайлова Е.В., Денисова В.А.	
Цифровизация инфраструктуры	91

Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

Авдеева А.В., Сердечный Н.С.	
Использование технологии дыхательной гимнастики для восстановления после COVID-19.....	94
Бежанская И.М., Сурова И.С.	
Средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок.....	97
Карева Ю.Ю., Мезенцева Е.А.	
Влияние физической культуры и спорта на здоровье женщины и репродуктивную функцию	100
Кудинова Ю.В., Курочкина Н.Е., Радова Н.Н.	
Здоровье – важная часть нашей жизни	104
Курочкина Н.Е., Филиппова А.А.	
Влияние активной спортивной деятельности и правильного питания на преодоление стресса и тревожного расстройства.....	108
Покусаева Н.В., Кудряшова В.Е.	
Отношение студентов к здоровому образу жизни	111

Научная статья

УДК 796:378

doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.5

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЧЕРЕЗ СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЛОДЕЖИ

**Лидия Александровна Иванова¹, Ольга Александровна Казакова²,
Ирина Викторовна Соловьева³, Татьяна Алексеевна Хусайнова⁴**

¹ Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

^{2, 3} Самарский национальный исследовательский университет им. академика С.П. Королёва, Самара, Россия

⁴ Самарский государственный институт культуры, Самара, Россия

¹ kfv2012@mail.ru

^{2,3} kazakova.kpn@gmail.com

⁴ tatyana.husainova.73@mail.ru

Аннотация. В данной статье авторы рассмотрели роль спорта в социальной адаптации молодежи. Авторы рассмотрели феномен социального развития молодежи через регулярные занятия спортом. Безусловно, влияние спортивной деятельности на занимающегося постоянно оказывается на его физическое и психоэмоциональное состояние. Научная новизна исследования состоит в том, как занятия спортом способствуют социализации индивида.

Ключевые слова: социализация, спорт, молодежь, физическое воспитание

Для цитирования: Социализация через спортивную деятельность молодежи / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, И.В. Соловьева, Т.А. Хусайнова // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. № 2 (15). С. 5-8. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.5.

Original article

SOCIALIZATION THROUGH YOUTH SPORTS ACTIVITIES

**Lidiya Alexandrovna Ivanova¹, Olga Alexandrovna Kazakova²,
Irina Viktorovna Solovieva³, Tatiana Alekseevna Khusainova⁴**

¹ Samara State University of Economics, Samara, Russia

^{2,3} Samara National Research University named after Academician S.P. Korolev, Samara, Russia

⁴ Samara State Institute of Culture, Samara, Russia

¹ kfv2012@mail.ru

^{2,3} kazakova.kpn@gmail.com

⁴ tatyana.husainova.73@mail.ru

Abstract. In this article, the authors examined the role of sports in the social adaptation of young people. The authors examined the phenomenon of social development of youth through regular sports. Of course, the influence of sports activity on the student constantly affects his physical and psycho-emotional state. The scientific novelty of the study is how sports contribute to the socialization of an individual.

Keywords: socialization, sports, youth, physical education

For citation: Socialization through youth sports activity / L.A. Ivanova, O.A. Kazakova, I.V. Solovyova, T.A. Khusainova // OlymPlus (Humanitarian Version): International Scientific and Practical journal. 2022. No. 2 (15). Pp. 5-8. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.5.

Социализация является центральным элементом этапа становления личности, через который проходит каждый, однако многочисленные исследования показывают, что психологическая неготовность молодежи к не простому жизненному пути в будущем способна привести к отчуждению при интеграции себя в общество.

Период жизни каждого человека между подростковым возрастом и взрослостью сопровождается большими эмоциональными переживаниями, сменой настроения, появления апатии и желания абстрагироваться от влияния внешней среды. А социализация в обществе помогает молодому человеку найти свою идентичность, убежденность в собственной уникальности, изменения специфики социальных отношений, эмоциональную лабильность в отношении восприятия окружающей среды.

Ученые уже давно доказали, что занятия спортом положительно влияют на физическое и эмоциональное самочувствие человека. Организм человека, занимающегося спортом, работает более слаженно, четко и гармонично, так как физические упражнения держат его в постоянном тонусе. Кроме того, занятия спортом, способствуют снижению уровня стресса, тревоги, напряженности, подавляют панику и многое другое. Но важно понимать, что спорт оказывает существенное влияние не только на физическое и психологическое здоровье человека, но и на его социализацию.

Мы согласны с определением общепринятого понятия, которое звучит следующим образом: социализация – это процесс усвоения индивидом социальных и культурных норм, а также усвоение им социальных ролей [1]. Иными словами, она помогает человеку освоиться в обществе и стать личностью.

Социализация – процесс непрерывный, она начинается с самого рождения и продолжается на протяжении всей жизни человека, но самыми значимыми этапами становления личности считаются детство, юность и молодость. Именно в это время человек усваивает большую часть социокультурных норм, приобретает свои первые социальные роли, знакомится с обществом и его правилами. Апциаури Л.Ш. определяет данную часть процесса социализации как первичную [1].

Кроме этого, она утверждает, что социализироваться человеку помогают отдельные личности, группы, социальные институты – так называемые агенты социализации [1]. С их помощью индивид познает окружающий его социальный мир и учится в нём жить. Агентами первичной социализации, по обыкновению, являются семья, школа, друзья, ровесники, а также спортивная секция или кружок.

Во-первых, занятия спортом сами по себе способствуют появлению у человека определенных волевых качеств, таких как сила воли, целеустремленность, терпение, дисциплинированность, смелость, решительность, исполнительность и ответственность. Соответственно, у ребенка и подростка, которые увлекаются спортом, эти качества вырабатываются в усиленном режиме. В дальнейшем, на протяжении всей жизни человека, эти качества пригодятся ему не только в спорте, но и во всех сферах его жизнедеятельности.

Во-вторых, спортсмены в большинстве своем имеют тренеров или наставников, и отношения с этими людьми помогают выработать чувство авторитета. Тренер прилагает усилия для того, что его ученик стал лучшим в своем деле, а ученик, в свою очередь, перенимает его опыт, учится у него не только навыкам, связанным с занятиями спортом, но и перенимает простые жизненные установки [2]. Кроме того, в зависимости от конкретного случая, воспитанник может научиться доверять, уважать.

В-третьих, спорт зачастую предполагает работу в команде, что также способствует социализации человека. Спортсмен учится находить общий язык со сверстниками, обладающими разными темпераментами, мнениями и привычками; возможно, у него вырабатываются лидерские качества; кроме того, работа в команде прививает чувство ответственности перед коллективом [4].

Очень часто сокомандники становятся друзьями за счет одинаковых интересов. Благодаря этому спортсмен приобретает умение дружить – сопереживать чужим неудачам и радоваться за близкого товарища, поддерживать друг друга, помогать, заботиться.

Профессиональный спорт, в свою очередь, воспитывает в человеке патриотизм, который тоже представляет из себя одну из социокультурных норм. Спортсмен выступает за Родину, которую он любит и которой гордится [3].

В-четвертых, во время соревнований спортсмены вынуждены вырабатывать тактику, стратегию, подстраиваться под постоянно меняющиеся условия, держать себя в руках, не поддаваться панике, спокойно реагировать на поступки окружающих людей. Победы помогают самореализоваться, поражения учат не сдаваться, пробовать еще и еще, бороться до конца, работать над собой, меняться в лучшую сторону [5].

В рамках данной темы, мы провели опрос среди студентов второго курса Самарских вузов. Выборка составила 200 человек. Было предложено шесть вопросов, на которые наши респонденты могли дать либо положительный либо отрицательный ответ. Полученная статистика представлена в таблице «Мнение студентов» (см. таблицу).

Мнение студентов при проведении опроса

Вопрос	Количество студентов, согласившихся с данным утверждением, выраженное в процентах	Количество студентов, не согласных с данным утверждением, выраженное в процентах
«Навыки, умения и качества, вырабатываемые человеком во время занятий спортом, необходимы и в обычной жизни»	84	16
«Спорт может положительно повлиять на адаптацию человека в обществе»	81	19
«Спорт прививает социально-значимые качества»	65	35
«Спорт помогает индивиду стать личностью»	71	29
«Спорт – один из агентов социализации»	74	26
«Спорт учит работать в команде»	90	10

Статистический материал, полученный в результате опроса показывает, что 84% считает, что спорт прививает человеку качества, которые он сможет использовать и вне своей спортивной деятельности. 81% респондентов согласны с тем, что спорт может значительно повлиять на адаптацию человека в обществе, подготовить его к жизни в социуме, дать возможность познакомиться с разными людьми и понять многие правила жизни среди людей. Кроме того, около 74% опрошенных студентов согласны с утверждением о том, что спорт является агентом социализации.

На основе проведенного исследования и собранной статистики, можно сделать вывод, что занятия спортом влияют на социализацию человека. За счет общения со сверстниками и тренерами человек усваивает базовые правила жизни в обществе, сталкиваясь с разнообразными трудностями, он учится решать их согласно общепринятым правилам.

Список источников

1. Апциаури, Л.Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности / Л.Ш. Апциаури // Теория и практика физической культуры. 2003. № 1. 122 с.
2. Казакова, О.А. Влияние педагогических условий на социализированность дошкольника / О.А. Казакова, Л.А. Иванова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 110-115.
3. Лукашук, В. И. Спорт как фактор патриотического воспитания и развития толерантности / В.И. Лукашук // Государство и общество: вчера, сегодня, завтра. Серия: Социология. 2016. № 1 (16). С. 124-136.
4. 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 (1). С. 138-140.
5. Щетинина, С.Ю. Феномен физической культуры и спорта в социализации личности / С.Ю. Щетинина // Автономия личности. 2011. №2 (4) С.40-44.

References

1. Aptsiauri, L.S. Sport as a social phenomenon and a factor of socialization of personality / L.S. Aptsiauri // Theory and practice of physical culture. 2003. No. 1. 122 p.

2. Kazakova, O.A. The influence of pedagogical conditions on the socialization of a preschooler / O.A. Kazakova, L.A. Ivanova, N.E. Kurochkina // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2016. No. 5 (135). pp. 110-115.

3. Lukashchuk, V. I. Sport as a factor of patriotic education and development of tolerance / V.I. Lukashuk // State and society: yesterday, today, tomorrow. Series: Sociology. 2016. No. 1 (16). Pp. 124-136.

4. Savelyeva, O.V. Social integration and socialization in adaptive sports of higher school / O.V. Savelyeva, L.A. Ivanova, Luba. Okuneva //OlymPlus. Humanitarian version. 2015. No. 1 (1). Pp. 138-140.

5. Shchetinina, S.Yu. The phenomenon of physical culture and sports in the socialization of personality / S.Yu. Shchetinina // Personality autonomy. 2011. No. 2 (4). Pp. 40-44.

Информация об авторах

Л.А. Иванова – кандидат педагогических наук, доцент Самарского государственного экономического университета, Самара, Россия

О.А. Казакова – кандидат педагогических наук, доцент Самарского национального исследовательского университета им. Академика С.П. Королева, Самара, Россия

И.В. Соловьева – старший преподаватель Самарского национального исследовательского университета им. Академика С.П. Королева, Самара, Россия

Т.А. Хусаинова - старший преподаватель Самарского государственного института культуры, Самара, Россия

Information about the authors

L.A. Ivanova - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Samara State University of Economics, Samara, Russia

O.A. Kazakova - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Samara National Research University. Academician S.P. Korolev, Samara, Russia

I.V. Solovyova - Senior lecturer at Samara National Research University. Academician S.P. Korolev, Samara, Russia

T.A. Khusainova - Senior Lecturer at Samara State Institute of Culture, Samara, Russia

Статья поступила в редакцию 13.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 13.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Научная статья
УДК 796:378
doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.9

ГОД НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

**Марина Владимировна Иерусалимова¹, Татьяна Васильевна Калинина²,
Ольга Александровна Казакова³, Лидия Александровна Иванова⁴**

^{1,2} МБДОУ «Детский сад № 61» г.о. Самара, Россия

³ Самарский национальный исследовательский университет
им. академика С.П. Королёва, Самара, Россия

⁴ Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

^{1,2} mbdou61sam@mail.ru

³ kazakova.kpn@gmail.com

⁴ kfv2012@mail.ru

Аннотация. В данной статье авторы подвели итог прошедшего Года науки и технологий. Были отмечены достижения воспитанников и педагогов МДОУ «Детский сад №61». Обозначены дальнейшие пути развития цифровой среды. Подчеркнуто активное использование в образовательной деятельности детского сада набора «Дары Фрёбеля», конструктора «Фанкластик» и программы образовательной среды «ПиктоМир».

Ключевые слова: год науки и технологий, набор «Дары Фрёбеля», конструктор «Фанкластик», программа образовательной среды «ПиктоМир»

Для цитирования: Год науки и технологий в дошкольном учреждении / М.В. Иерусалимова, Т.В. Калинина, О.А. Казакова, Л.А. Иванова // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. № 2 (15). С. 9-12. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.9.

Original article

THE YEAR OF SCIENCE AND TECHNOLOGY IN PRESCHOOL

**Marina Vladimirovna Jerusalimova¹, Tatiana Vasilyevna Kalinina²,
Olga Alexandrovna Kazakova³, Lidiya Alexandrovna Ivanova⁴**

^{1,2} Kindergarten No. 61» Samara, Russia

³ Samara National Research University named after Academician S.P. Korolev, Samara, Russia

⁴ Samara State University of Economics, Samara, Russia

^{1,2} mbdou61sam@mail.ru

³ kazakova.kpn@gmail.com

⁴ kfv2012@mail.ru

Annotation. In this article, the authors summed up the past Year of Science and Technology. The achievements of pupils and teachers of Kindergarten No. 61» were noted. Further ways of developing the digital environment are outlined. The active use in the educational activities of the kindergarten of the set «Gifts of Froebel», the constructor «Fanclastic» and the program of the educational environment «PiktoMir» is emphasized.

Keywords: Years of Science and Technology, Froebel's Gifts set, Fanclastic constructor, PiktoMir educational environment program

For citation: The Year of science and technology in preschool / M.V. Jerusalimova, T.V. Kalinina, O.A. Kazakova, L.A. Ivanova // OlymPlus (Humanitarian version): International Scientific and Practical Journal. 2022. No. 2 (15). Pp. 9-12. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.9.

В 2021 году президент Российской Федерации подписал указ о проведении в стране года науки и технологий, где одной из задач было рассказать о том, какими достижениями и учеными может гордиться наша страна. В России давно сформировался колоссальный пласт научных изобретений, где российские граждане всегда стремились к творчеству и изобретательству, при этом наша Родина имеет многолетние традиции в исследовательской деятельности, что успешно приводит к реализации инновационных программ развития.

Однако большая наука начинается с увлеченных детей, и мы, взрослые, должны сделать так, чтобы профессия исследователя стала привлекательной и желанной для них. Развитие технологий во многом зависит от интереса к науке, исследованиям и открытиям сегодняшних дошкольников, которые в дальнейшем могут стать продолжателями идей наших ученых. Конечно, дошкольники ещё не все эксперименты могут понять и объяснить, и для них многое выглядит, как чудо или фокус, но у них возникают положительные эмоции, дополнительные вопросы к взрослым, развивается наблюдательность и пытливость ума, стремление к познанию мира и умению изобретать, интерес к опытам и экспериментам, и они понимают, что наука – это великая сила [1, 3, 4, 5].

Как и во многих садах, в МДОУ «Детский сад №61», было запланировано много мероприятий посвященных году науки.

Сегодня есть немало понятий определения науки.

Швырёв В.С., Голдберг Ф. Н., Симонов А. И. считают, что наука – это особый вид познавательной деятельности человека, направленный на получение, обоснование и систематизацию объективных знаний о мире, человеке, обществе и самом познании, на основе которых происходит преобразование человеком действительности [6].

Наука - это саморазвивающееся учение, основанное на построении логических цепочек в результате имеющихся фактов. Наука может выдвигать гипотезы и делать прогнозы. Наука может ошибаться, но при выявлении ошибок, наука самостоятельно их исправляет. Наука вечно живое и постоянно обновляемое учение, является основной базой для всех других учений.

Под наукой также понимают исторически развивающуюся совокупность систематизированных определённым образом результатов интеллектуальной деятельности, и общественный институт, в рамках которого она осуществляется [6].

Следовательно, современная наука представляет собой разветвлённую совокупность отдельных научных отраслей.

Все это позволило нашим педагогам применять разнообразный спектр научных направлений в работе с дошкольниками.

Так МБДОУ «Детский сад № 61» г.о. Самара вошел в состав Всероссийской пилотной площадки проекта «Мастерская конструирования Фанкластик».

Наши воспитанники получили уникальный конструктор, в котором используется оригинальный трёхмерный способ соединения элементов, безгранично расширяющий возможности сборки.

В четвёртый год науки был проведен фестиваль конструирования Фанкластик.

Космос всегда манит и завораживает взрослых и детей.

В рамках года науки наши ребята и педагоги приняли участие во II Всероссийском фестивале детского и молодежного научно-технического творчества «КосмоФест», - 2021, где заняли 2 и 3 места.

А так же 1 место в городском проекте «КосмоКвест» посвященном 60-летию полёта первого человека в космос, где представили коллективную постройку макета летательного аппарата, отлично выполнили задачи по детской инженерии, конструированию, проявили хорошую физическую подготовку и смекалку.

Стольпин Даниил воспитанник подготовительной к школе группы награжден грамотой за 3 место в городском конкурсе среди дошкольных образовательных учреждений «Юные покорители космоса», он представил свою оригинальную модель летательного космического аппарата.

В 2021-2022гг. МБДОУ «Детский сад № 61» г.о. Самара получил статус «Сетевой инновационной площадки по теме «Апробация и внедрение основ алгоритмизации и программирования для дошкольников и младших школьников в цифровой образовательной среде ПиктоМир».

В рамках этой программы ребенок составляет программу из пиктограмм с командами для роботов, однобуквенными именами подпрограмм и пиктограммами управляющих конструкций. На начальном этапе обучения используется без экранная технология составления программы из материальных объектов, то есть карточек, кубиков с печатными или нарисованными от руки пиктограммами команд. Информация о каждой команде программы извлекается исключительно из воспринимаемого ребенком изображения.

В рамках празднования Дня российской науки 8 февраля наши воспитанники продемонстрировали, по теме «Цифровая образовательная среда для дошкольников и младших школьников в МДОУ», для своих родителей успехи в освоении данного направления.

Для эффективной реализации задач по развитию технического творчества у детей дошкольного возраста каждая группа оснащена игровым набором «Дары Фрёбеля», которые активно используются в образовательной деятельности детского сада [2].

Без внимания не осталась в год науки и наша прекрасная Самара.

Воспитанница старшей группы Третьякова Софья отмечена дипломом за 2 место в городском фестивале детского творчества «Взгляд в будущее», проведенным среди воспитанников муниципальных образовательных учреждений городского округа Самара, реализующих образовательную программу дошкольного образования, на который представила изображение видения города Самары в будущем.

В год науки следует отметить и наших педагогов.

Они приняли участие в городском конкурсе «Арт-фотосессия «Невесомость», и заняли 3 место.

Образовательные процессы всегда находятся под влиянием глобальных тенденций развития общества, поэтому не стоят на месте. Специалисты детского сада идут в ногу с их развитием, поэтому в год науки и технологий было актуально пройти курсы повышения квалификации педагогам по направлению «Апробация и внедрение основ алгоритмизации и программирования для дошкольников и младших школьников в цифровой образовательной среде «ПиктоМир», и по направлению «Методики и практики интеллектуально-творческого развития детей дошкольного возраста (на примере парциальной программы «Фанкластик: весь мир в руках твоих)» в АНО ДПО «Институт образовательных технологий».

В дополнение к этим мероприятиям, посвященных году науки и технологий, в МБДОУ «Детский сад № 61» наши педагоги провели цикл бесед с детьми «Мир технологий», «Занимательные опыты», «Космические планеты» и интерактивный познавательный праздник - закрытие «Года науки и технологий - 2021».

Таким образом, год науки и технологий в МБДОУ «Детский сад № 61» был ярким и запоминающимся. Наши дети получили возможность ощутить себя настоящими исследователями. Думаем, что этот практический опыт даст продуктивную почву для освоения ими в будущем новых профессий, сфер деятельности и станет основой успеха и благополучия не только отдельно взятого человека, но и общества в целом.

Список источников

1. Иванова, Л.А. Одно из направлений здоровьесберегающей, оздоровительно-развивающей работы в дошкольном образовательном учреждении / Л.А. Иванова, О.В. Савельева, Т.А. Звонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 3 (97). С. 72-77.
2. Иерусалимова, М.В. Применение «Даров Фрёбеля» в системе дошкольного образования - инновационная форма совместного сотрудничества дошкольных учреждений / М.В. Иерусалимова, О.А. Казакова, Е.В. Ненашева, Л.А. Иванова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 182-185.
3. Казакова, О.А. Организация коворкинг-площадки в дошкольных учреждениях Самары / О.А. Казакова, М.В. Иерусалимова, Т.В. Калинина, Л.А. Иванова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 2 (9). С. 8-11.
4. Кудинова, Ю.В. Развитие общей выносливости у дошкольников с помощью кружковой работы / Ю.В. Кудинова, Л.А. Иванова, Н.Е. Курочкина // Интернет-журнал Науковедение. 2015. Т. 7. № 1 (26). С. 125.
5. Овчинников, Ю. Д. Эргономичность игрушки в тактильных ощущениях пальцев (с использованием блочного конструктора Фанкластик) / Ю.Д. Овчинников, Ю.В.Плотникова // Инновационные проекты и программы в образовании. 2018. № 2. С. 49-52.

6. Швырёв, В.С., Голдберг Ф.Н., Симонов А.И. Подготовка электронной публикации и общая редакция / Центр гуманитарных технологий. URL: <https://gtmarket.ru/concepts/7134> (дата обращения 12.06.2022).

References

1. Ivanova, L.A. One of the directions of health-saving, health-improving and developing work in a preschool educational institution / L.A. Ivanova, O.V. Savelier-va, T.A. Zvonova // *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2013. No. 3 (97). pp. 72-77.
2. Jerusalem, M.V. The use of «Frebel's gifts» in the system of preschool education - an innovative form of joint cooperation of preschool institutions / M.V. Jerusalem, O.A. Kazakova, E.V. Nenasheva, L.A. Ivanova // *Scientific Notes of the P.F. University Forest-gafta*. 2020. No. 3 (181). pp. 182-185.
3. Kazakova, O.A. Organization of coworking sites in preschool institutions of Samara / O.A. Kazakova, M.V. Jerusalem, T.V. Kalinina, L.A. Ivanova // *OlymPlus. Humanitarian version*. 2019. No. 2 (9). pp. 8-11.
4. Kudinova, Yu.V. Development of general endurance in preschoolers with the help of circle work / Yu.V. Kudinova, L.A. Ivanova, N.E. Kurochkina // *Online journal of Science Studies*. 2015. Vol. 7. No. 1 (26). p. 125.
5. Ovchinnikov, Yu. D. Ergonomics of toys in tactile sensations of fingers (using the block designer Funklastic) / Yu.D. Ovchinnikov, Yu.V. Plotnikova // *Innovation projects and programs in education*. 2018. No. 2. pp. 49-52.
6. Shvyrev, V.C. Preparation of electronic publication and general edition: Center for Humanitarian Technologies. – URL: <https://gtmarket.ru/concepts/7134> (accessed 12.06.2022).

Информация об авторах

М.В. Иерусалимова – заведующий МБДОУ «Детский сад № 61» г.о. Самара, Россия;
Т.В. Калинина – старший воспитатель МБДОУ «Детский сад № 61» г.о. Самара, Россия;
О.А. Казакова – кандидат педагогических наук, доцент Самарского национального исследовательского университета им. Академика С.П. Королева, Самара, Россия;
Л.А. Иванова – кандидат педагогических наук, доцент Самарского государственного экономического университета, Самара, Россия.

Information about the authors

M.V. Jerusalemova – Head of Kindergarten No. 61, Samara, Russia;
T.V. Kalinina – senior educator of Kindergarten No. 61, Samara, Russia;
O.A. Kazakova – Candidate of pedagogical sciences, associate professor of Samara National Research University. Academician S.P. Korolev, Samara, Russia;
L.A. Ivanova – Candidate of pedagogical sciences, associate professor of Samara State University of Economics, Samara, Russia.

Статья поступила в редакцию 17.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 17.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Научная статья
УДК 796:378
doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.13

**ВЛИЯНИЕ РОССИЙСКИХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ И НАУЧНЫХ ДЕЯТЕЛЕЙ
НА РАЗВИТИЕ ТЕОРИИ ОБ ОБЩЕЙ ГИГИЕНЕ**

**Наталья Евгеньевна Курочкина¹, Виолетта Александровна Вислогузова²,
Юлия Викторовна Кудинова³**

^{1,2} Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

³ Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики,
Самара, Россия

¹ natalyabarti@mail.ru

² visloguzova83@mail.ru

³ lulu9625@mail.ru

Аннотация. В статье приведены результаты исследования влияния российских исследователей и научных деятелей на развитие теории об общей гигиене, определены и проанализированы основные теоретические аспекты такой научной дисциплины, как гигиена.

Ключевые слова: глобализация, гигиена, окружающая среда, ресурсы человеческого организма

Для цитирования: Курочкина Н.Е., Вислогузова В.А., Кудинова Ю.В. Влияние российских исследователей и научных деятелей на развитие теории об общей гигиене // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. №2(15). С. 13-15. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.13.

Original article

**THE INFLUENCE OF RUSSIAN RESEARCHERS AND SCIENTISTS
ON THE DEVELOPMENT OF THE THEORY OF GENERAL HYGIENE**

**Natalya Evgenievna Kurochkina¹, Violetta Alexandrovna Visloguzova²,
Yulia Viktorovna Kudinova³**

^{1,2} Samara State University of Economics, Samara, Russia

³ Volga State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia

¹ natalyabarti@mail.ru

² visloguzova83@mail.ru

³ lulu9625@mail.ru

Abstract. The article presents the results of a study of the influence of Russian researchers and scientists on the development of the theory of general hygiene, identifies and analyzes the main theoretical aspects of such a scientific discipline as hygiene.

Key words: globalization, hygiene, environment, human body resources

For citation: Kurochkina N.E., Visloguzova V.A., Kudinova Yu.V. Sports physiology // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. No. 2 (15). С. 13-15. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.13.

Цикл эволюционного развития человеческой цивилизации, по результатам текущего момента, достиг высокого уровня организации глобальных межконтинентальных отношений в разных отраслях нашей жизни. Однако, вместе с положительными аспектами глобализации, изменившимися подходы к определению способов нашего существования, наблюдается проявление негативных последствий построения всепланетарного общества.

При этом, стоит отметить, что соотношение негативных и положительных аспектов глобализации складывается таким образом, что проявляется превалирование позитивных результатов создания общепланетарного общества над отрицательными. В свою очередь, одними из наиболее распространённых отрицательных последствий глобализации является деградация отношения человека к гигиене своего организма, что стоит связывать с появлением новых способов расходования человеческой энергии, в связи с чем возникает феномен не рационального использования данных ресурсов (или ресурсов человеческого организма). Следовательно, в рамках данного исследования, реализуется определение уровня деградации отношения человека к гигиене и нахождение способов оптимизации данной проблемы.

Гигиена – это самостоятельная научная дисциплина, изучающая влияние разнообразных экзогенных и эндогенных факторов, формирующихся в рамках окружающей среды, на человека и его организм. В тоже самое время, гигиена занимается разработкой методологических положений по предупреждению и профилактике заболеваний. Следовательно, объектом гигиены является сам человек, а предметом данной научной дисциплины – свойства человеческого организма и их изменения при непрерывной взаимосвязи с окружающим миром. При этом, под окружающим миром, стоит понимать совокупность среды существования и среды окружения. Таким образом, среда существования (среда обитания) – это совокупность абиотических и биотических факторов, влияние которых определяет порядок изменения жизнедеятельности человека. В тоже самое время, среда окружения – это пространство экономически отношений участником которых является человек. Следовательно, цель гигиены стоит определять, как изучение специфических особенностей окружающей среды и степень их положительного (или отрицательного) влияния на организм человека, с последующей выработкой исчерпывающих рекомендаций по сохранению здоровья индивидуума.

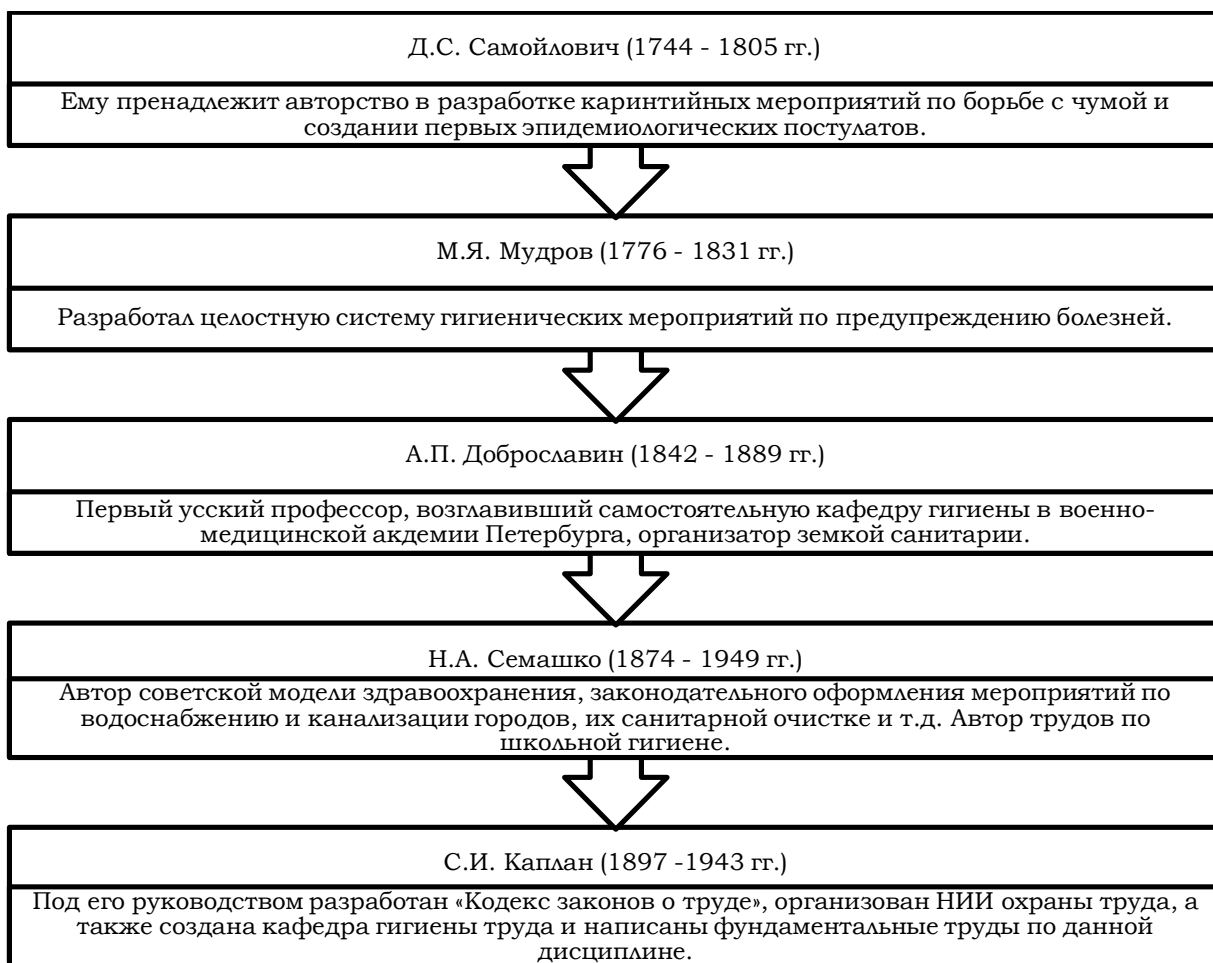


Рис. Анализ исторической ретроспективы влияния отечественных ученых на развитие общегигиенической теории

Таким образом, раскрыв сущность ряда основополагающих и фундаментальных элементов гигиены, как научной дисциплины, стоит отметить, что следующим шагом в исследовании является анализ исторической ретроспективы влияния отечественных ученых на развитие общегигиенической теории. Данный анализ приведен в схематичной форме, изображенной на рисунке.

Стоит отметить, что при изучении трудов и практических результатов деятельности данных исторических личностей выходом из сложившейся ситуации будет являться самостоятельный индивидуальный пересмотр отношения человека к собственной гигиене и изменению мнения государства об гигиене общественной. Данные изменения со стороны государства возможно реализовать путем дополнительного финансирования всей системы охраны здоровья граждан. При рассмотрении собственного (индивидуального) отношения гигиены своего организма, человеку стоит обратиться за консультацией в медицинские учреждения, а также обратить внимание на общее состояние моральных и физических возможностей. Благодаря чему можно будет синтезировать план по нормализации состояния возможностей своего организма и их дальнейшему возрастанию.

Список источников

1. Социальная гигиена и организация здравоохранения: Учебник для учащихся мед. училищ по спец. «Гигиена, санитария, эпидемиология». Ред. И. Б. Зеленкевич, Н. Н. Пилипцевич. Минск: Выш. шк.; 2000. 286 с.
2. Гневашева, В. А. Социальная гигиена труда / В.А. Гневашева, Н.В. Горбунова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2021. №5;
3. Рыбкин, В.С. Предмет и задачи гигиены история возникновения и развития гигиены (избранные лекции по общей гигиене) / В.С. Рыбкин // Астраханский вестник экологического образования. 2011. №1.
4. Семашко, Н. А. Введение в социальную гигиену / Н.А. Семашко // М.: Изд-во Работник просвещения; 1927.
5. Френкель, З. Г. Общественная медицина и социальная гигиена / З.Г. Френкель // СПб.; 1926. 168 с.

References

1. Social hygiene and health care organization: Textbook for students of medical schools on spec. «Hygiene, sanitation, epidemiology». Ed. I. B. Zelenkevich, N. N. Pilipstevich. Minsk: Higher School; 2000. 286 p.
2. Gnevasheva, V. A. Social occupational hygiene / V.A. Gnevasheva, N.V. Gorbunova // Problems of social hygiene, healthcare and the history of medicine. 2021. No.5.
3. Rybkin, V.S. The subject and tasks of hygiene the history of the emergence and development of hygiene (selected lectures on general hygiene) / V.S. Rybkin // Astrakhan Bulletin of Environmental education. 2011. №1.
4. Semashko, N. A. Introduction to social hygiene / N.A. Semashko // Moscow: Publishing house Worker of Education; 1927.
5. Frenkel, Z. G. Public medicine and social hygiene / Z.G. Frenkel // St. Petersburg.; 1926. 168 p.

Информация об авторах

Н.Е. Курочкина – старший преподаватель Самарского государственного экономического университета;

В.А. Вислогозова - студент Самарского государственного экономического университета;

Ю.В. Кудинова – старший преподаватель Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики.

Information about the authors

N.E. Kurochkina – Senior Lecturer of Samara State University of Economics;

V.A. Visloguzova – Student of Samara State University of Economics;

Yu. V. Kudinova - Senior Lecturer Volga State University of Telecommunications and Informatics.

Статья поступила в редакцию 15.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 15.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Научная статья

УДК 796:378

doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.16

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Заур Интигамович Мусаев

Омский государственный педагогический университет, Тара, Россия,

zaur1909@gmail.com

Аннотация. В данной статье идет речь о формировании познавательных УУД в начальных классах. Приведены примеры формирования познавательных УУД на уроках физической культуры. Подчеркивается, что владение познавательными УУД в младшем школьном возрасте ведет к формированию способности самостоятельно усваивать на раннем этапе новые знания, умения и компетенции, включая самостоятельную организацию процесса усвоения, то есть умение учиться.

Ключевые слова: Федеральный государственный образовательный стандарт, познавательные универсальные учебные действия, физическая культура, саморазвитие, самообразование, познавательный интерес

Для цитирования: Мусаев З.И. Формирование познавательных универсальных учебных действий на уроках физической культуры в начальной школе // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. № 2 (15). С. 16-18. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.16.

Original article

FORMATION OF COGNITIVE UNIVERSAL EDUCATIONAL ACTIONS AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN ELEMENTARY SCHOOL

Zaur Intigamovich Musaev

Omsk State Pedagogical University, Tara, Russia, zaur1909@gmail.com

Abstract. In this article we are talking about the formation of cognitive UDS in primary school. Examples of the formation of cognitive UUD in physical education lessons are given. It is emphasized that the possession of cognitive skills in primary school age leads to the formation of the ability to independently assimilate new knowledge, skills and competencies at an early stage, including the independent organization of the learning process, that is, the ability to learn.

Keywords: Federal State educational standard, cognitive universal educational activities, physical culture, self-development, self-education, cognitive interest.

For citation: Musaev Z.I. Formation of cognitive universal educational actions at physical education lessons in elementary school // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022.No2(15). Pp. 16-18. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.16.

Достичь высокого уровня активности детей на занятиях – вот та цель, к которой я стремлюсь, будучи учителем физической культуры в начальных классах.

Согласно требованиям ФГОС НОО учащиеся должны освоить УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные), сформированность, которых будет определена на этапе завершения обучения в начальной школе [3].

Процесс обучения в школе это источник получения универсальных учебных действий. На уроках учащиеся анализируют и синтезируют, определяют причинно-следственные связи, строят логическую цепь рассуждений, утверждают правильность своих слов, выдвигают и подтверждают гипотезы, формулируют проблемы и самостоятельно их

решают [1]. Ведь уроки - это основной педагогический инструмент для реализации требований, установленных ФГОС.

Мое диссертационное исследование направлено на формирование познавательных учебных действий у младших школьников.

Познавательные УУД направлены на самообразование по предмету. На уроках физической культуры они формируются при поиске и выделении нужной информации. Помимо умения работать с информацией, выполняя упражнения и проговаривая свои действия вслух, дети формулируют осознанное и произвольное высказывание. Формированию познавательных УУД также способствует рефлексия способов, условий и результатов образовательной деятельности.

У детей необходимо развивать интерес к познавательной деятельности, ведь это основа обучения и учения. Он влияет на продуктивность усвоения знаний, на методы познавательной деятельности и на общий результат всего образовательного процесса [2].

В своей рабочей практике я стимулирую познавательный интерес у обучающихся через организацию учебной деятельности. В процессе обучения интерес к познавательной деятельности является мотивацией к совершению действий, от которой зависит характер их выполнения.

Во время урока я стараюсь поставить каждого ученика в положение активно мыслящего и, насколько это возможно, самостоятельно решающего образовательные цели и задачи. Для более успешной организации познавательной деятельности необходимо видеть урок глазами учащихся. Таким образом, у меня есть представление о том, что будет для них интересным и легким, а что трудным, какой ранее изученный материал необходимо повторить и на что следует обратить внимание при изучении и закреплении нового, а также как достичь самостоятельного уровня деятельности.

В практике важной частью является осознание обучающимися цели урока и способов ее достижения. В некоторых случаях я сообщаю и разъясняю цель урока. В других, для активизации внимания учащихся и, для того чтобы научить их ставить перед собой цель, осознавая свои силы и возможности, задаю ряд вопросов, подводящих детей к самоопределению содержания урока и принятию учебных цели и задач.

Например, можно на уроке в начальной школе при обучении технике низкого старта, предварительно определив уровень физической подготовленности детей и освоив это умение, предложить нескольким учащимся выполнить ускорение с низкого старта. Детей необходимо разделить на пары таким образом, чтобы один был опытнее в выполнении этого упражнения. Анализ выполнения дети осуществляют самостоятельно в форме диалога: кто и почему быстрее и правильнее выполнил задание. Следовательно, обучающиеся приходят к осознанию учебной цели - овладеть техникой низкого старта для успешной сдачи норматива по бегу на короткие дистанции.

В другом случае, при стартовом положении «Внимание!», для проверки технически правильно ли упираются дети в пол руками, предлагается задание: сделать хлопок в ладони в данном стартовом положении. Если при выполнении задания некоторые обучающиеся теряют равновесие, а другие остаются на ногах, ученикам предлагается самостоятельно определить, объяснить и решить данную проблему. Тем самым мы изменим процесс обучения, дети будут активными участниками познавательной деятельности.

Таким образом, формирование познавательных УУД на уроках физической культуры в начальных классах, окажет положительное влияние на сформированность общеучебных умений и навыков. Познавательные УУД это основа для развития самостоятельности, которая мотивирует детей ставить перед собой цели, искать и применять информацию для выполнения задач, контролировать процесс и давать адекватную оценку результатам в образовательной деятельности.

Список источников

1. Иванова, Л.А Одно из направлений здоровьесберегающей, оздоровительно-развивающей работы в дошкольном образовательном учреждении / Л.А. Иванова, О.В. Савельева, Т.А. Звонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 3 (97). С. 72-77.
2. Казакова, О.А. Влияние педагогических условий на социализированность дошкольника / Казакова, Л.А. Иванова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 110-115.
3. ФГОС Начальное общее образование [Электронный ресурс]. URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-po0> (дата обращения: 20.04.2022).

References

1. Ivanova, L.A. One of the directions of health-saving, health-improving and developing work in a preschool educational institution / L.A. Ivanova, O.V. Savelyeva, T.A. Zvonova // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2013. No. 3 (97). pp. 72-77.

2. Kazakova, O.A. The influence of pedagogical conditions on the socialization of a preschooler / Kazakova, L.A. Ivanova, N.E. Kurochkina // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2016. No. 5 (135). pp. 110-115.

FGOS Primary general education [Electronic resource]. URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-noo> (accessed: 20.04.2022).

Информация об авторе

Мусаев З.И. – студент Омского государственного педагогического университета в г. Тара.

Information about the author

Musaev Z.I. - student of Omsk State Pedagogical University in Tara.

Статья поступила в редакцию 15.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 15.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Научная статья
УДК 796:378
doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.19

**МОТИВАЦИЯ ПОСЕЩЕНИЯ ЗАНЯТИЙ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗАХ**

Егор Викторович Тимошков¹, Максим Михайлович Гурский²

^{1,2} Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск, Россия

¹ Tintim.91@yandex.ru

² 2021102329@pnu.edu.ru

Аннотация: в статье представлен перечень причин снижения посещаемости занятий по предмету «Физическая культура». Выводы, сделанные в результате наблюдений и опросов, показывают, что студенты недооценивают и недопонимают важность данного предмета в как высшем образовании, так и в повседневной жизни.

Ключевые слова: физическая культура, образование, образование в области физической культуры, физическая культура студента

Для цитирования: Тимошков Е.В., Гурский М.М. Мотивация посещения занятий по предмету «Физическая культура» в ВУЗах // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно – практический журнал. 2022. №2(15). С. 19-21. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.19.

Original article

**MOTIVATION FOR ATTENDING CLASSES
ON THE SUBJECT «PHYSICAL EDUCATION» IN UNIVERSITIES**

Egor Viktorovich Timoshkov¹, Maxim Mikhailovich Gursky²

^{1,2} Pacific State University, Khabarovsk, Russia

¹ Tintim.91@yandex.ru

² 2021102329@pnu.edu.ru

Abstract. «Physical culture». The conclusions drawn from observations and surveys show that students underestimate and misunderstand the importance of this subject in both higher education and in everyday life.

Keywords: physical culture, education, education in the field of physical culture, student's physical culture

For citation: Timoshkov E.V., Gursky M.M. Motivation for attending classes on the subject «Physical Education» in universities // OlymPlus (Humanitarian version): international scientific and practical journal.2022. №2(15). Pp. 19-21. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.19.

Занятия физическими упражнениями является неотъемлемой частью существования человека на протяжении всей его истории. Еще в Древнем мире людям было жизненно необходимо соревноваться в скорости, выносливости, силе, ловкости не только с животными, но и друг с другом. От этого зависел вопрос выживания всего племени. Со временем физические упражнения как вид трудовой деятельности были преобразованы в отдельное и самостоятельное занятие. И далее с появлением первобытно – общинного строя и возникла физическая культура [2].

На сегодняшний момент, занятия физической культурой переживают некий застой. Программы обучения в общеобразовательных учреждениях не менялись на протяжении долгого времени. Бесспорно, некоторая часть преподавателей вносит элемент новизны в

занятия, однако этого недостаточно, учитывая стремительно развивающийся рынок по оказанию услуг в области физической культуры [1]. К выше изложенному представляется необходимым затронуть проблему подготовки будущих преподавателей по направлениям, которые не представлены в общеобразовательных учреждениях «довузовского» образования (школы, лицеи, техникумы и т.д.).

Еще одним деструктивным фактором в посещении студентами занятий по предмету «Физическая культура» является возможность покупки справок об освобождении.

К выше указанному можно добавить тот факт, что в некоторых высших учебных заведениях перешли к системе обучения, в которой весь первый семестр определенное количество учащихся не посещает практических занятий, а прослушивают курс лекций по данной дисциплине. Проводя опрос среди обучающихся ВУЗов Хабаровского края удалось установить, что 92,2 % опрошенных считают данное явление неприемлемым, т.к.: а) это не способствует обогащению двигательного опыта обучающихся; б) не учитывается желание самих обучающихся в потребности занятий физической культурой; в) недостаточное оснащение учебных заведений соответствующим спортивным инвентарем.

Среди причин, снижающих интерес студентов к занятиям физической культурой Е.В. Бехтерева и Линькова Н.А. указывают: а) незаинтересованность и непонимание важности данного предмета в программе образования самими студентами; б) неудобно составленное расписание; в) устаревшая программа обучения.

Одним из основополагающих методов в любом исследовании является ретроспективный анализ и исходя из данного утверждения представляется необходимым сравнить систему физического воспитания РФ с системой физического воспитания СССР.

В 2014 году в РФ была принята концепция развития студенческого спорта на период до 2025 года. Согласно данной концепции задачами развития являются:

- модернизация системы физического воспитания и развитие спорта в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования;

- обеспечение профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования физкультурной и спортивной инфраструктурой;

- обеспечение повышения квалификации преподавателей физической культуры с учетом введения федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения;

- расширение сети студенческих спортивных клубов;

- увеличение количества студенческих спортивных лиг;

- повышение эффективности системы физического воспитания студентов и организации спортивно-массовой работы в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования [3].

Целью физического воспитания в СССР является подготовка физически развитого, здорового, активного строителя коммунистического общества, способного к высокой производительности труда и защите Родины. В Программе КПСС, принятой 22-м съездом (1961 г), поставлена задача - «... обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детского возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил» [4].

Как видно из выше указанных нормативных документов задачи физического воспитания в СССР и РФ разные. Программа развития спорта в РФ включает категории подготовки различных слоев населения в отдельности, в то время как система физического воспитания СССР предусматривала принцип преемственности, начиная с раннего детства.

Исходя из выше изложенного следует:

1. проанализировать, переработать и внедрить новые образовательные программы подготовки для будущих педагогов и специалистов в области физической культуры и спорта;

2. выпуск новых образовательных программ для студентов всех направлений подготовки;

3. осуществлять четкий и понятный государственный заказ государству, т.е. какой именно выпускник и в дальнейшем гражданин необходим обществу;

4. ввести серьезную юридическую ответственность лиц, осуществляющих выдачу фиктивных справок, освобождающихся от занятий по предмету «Физическая культура»;

5. обеспечить преемственность в образовании и единство образовательного пространства, в том числе и по предмету «Физическая культура», как в высших учебных заведениях, так и вообще в системе «довузовского» образования.

6. организовать работу по физическому воспитанию с лицами с ограниченными возможностями здоровья на период обучения, а также в период выполнения ими своих профессиональных обязанностей.

Список источников

1. Казакова, О.А. Влияние педагогических условий на социализированность дошкольника / Казакова, Л.А. Иванова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 110-115.

2. Пельменев, В.К. История физической культуры: Учебное пособие / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева // Калинингр. ун-т. Калининград, 2000. 186 с.

3. Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года: [Электронный ресурс]: https://minsport.gov.ru/2017/doc/order1017_211117KoncepStudentSport_2025.pdf (дата обращения: 03.04.2022)

4. Физическое воспитание в СССР: [Электронный ресурс]: <http://diplomba.ru/> (дата обращения: 03.03.2022).

References

1. Kazakova, O.A. The influence of pedagogical conditions on the socialization of a preschooler / Kazakova, L.A. Ivanova, N.E. Kurochkina // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2016. No. 5 (135). pp. 110-115.

2. Pelmenev, V.K. The history of physical culture: A textbook / V.K. Pelmenev, E.V. Koneeva // Kaliningr. un-T. Kaliningrad, 2000. 186 p.

3. On the approval of the concept of development of student sports in the Russian Federation for the period up to 2025: [Electronic resource]: https://minsport.gov.ru/2017/doc/order1017_211117KoncepStudentSport_2025.pdf (date of application: 03.04.2022).

4. Physical education in the USSR: [Electronic resource]: <http://diplomba.ru/> (accessed: 03.03.2022).

Информация об авторах

Е.В. Тимошков – преподаватель Тихоокеанского государственного университета;

М.М. Гурский – студент Тихоокеанского государственного университета.

Information about authors

E.V. Timoshkov - Lecturer, Pacific State University;

M.M. Gursky - student at the Pacific State University.

Статья поступила в редакцию 15.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 15.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Научная статья

УДК 796:378

doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.22

**МОТИВАЦИЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

Ольга Леонидовна Хабарова¹, Ксения Витальевна Захарова²

^{1, 2} Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск, Россия

¹ 2020100698@pnu.edu.ru

² 003798@pnu.edu.ru

Аннотация. Цель статьи – изучение способов мотивации и побуждению студентов к занятиям по физическому воспитанию и сдаче норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Для достижения данной цели использовались анализ научно-методической литературы и содержимого интернета. В статье рассмотрена история возникновения комплекса ГТО в СССР и в России, а также проанализированы устанавливаемые цели в прошлом и в настоящем. Уделено внимание положительному воздействию подготовки к сдаче норм комплекса ГТО на организм и состояние обучаемых. Научная новизна исследования заключается в изучении механизма мотивирования студентов на основе общей теории управления, что является особенно актуальным в реалиях настоящего времени. В результате исследования было определено, что мотивация студентов к занятию физической культурой и к сдаче норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО повышается при применении правильного управляющего воздействия на соответствующую фокус-группу.

Ключевые слова: мотивация, ГТО, студенты вуза, физическое воспитание, пандемия, дистанционное обучение

Для цитирования: Хабарова О.Л., Захарова К.В. Мотивация современных студентов к сдаче норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. № 2 (15). С. 22-25. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.22.

Original article

**MOTIVATION OF MODERN STUDENTS TO PASS THE NORMS
OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL AND SPORTS COMPLEX
«READY FOR LABOR AND DEFENSE» (GTO)**

Olga Leonidovna Khabarova¹, Ksenia Vitalievna Zakharova²

^{1, 2} Pacific State University, Khabarovsk, Russia

¹ 2020100698@pnu.edu.ru

² 003798@pnu.edu.ru

Abstract. The purpose of the article is to study ways to motivate and encourage students to take physical education classes and passing the norms of the All-Russian physical culture and sports complex GTO. To achieve this goal, the analysis of scientific and methodological literature and Internet content was used. The article discusses the history of the emergence of the GTO complex in the USSR and Russia, and also analyzes the goals set in the past and in the present. Attention is paid to the positive impact of preparing for the delivery of the GTO complex on the body and condition of trainees. The scientific novelty of the study lies in the study of the mechanism of motivating students on the basis of the general theory of management, which is especially relevant in the realities of the present. As a result of the study, it was determined that the motivation of students to engage in physical education and to pass the All-Russian physical culture and sports complex GTO standards increases when the correct control action is applied to the appropriate focus group.

Keywords: motivation, GTO, teaching, physical education, pandemic, distance learning

For citation: Khabarova O.L., Zakharova K.V. Motivation of modern students to pass the norms of the all-russian physical and sports complex «ready for labor and defense» (GTO)// OlymPlus (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2022. No. 2 (15). Pp. 22-25. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.22.

ГТО, или «Готов к труду и обороне» – это программа физической и культурной подготовки, которая существовала в общеобразовательных, спортивных, профильных и профессиональных организациях Советского союза [1].

Началом программы «Готов к труду и обороне СССР» принято считать принятие в 1931 году программы ГТО.

Всего, можно выделить две главные задачи ГТО СССР – повышение общего уровня здоровья населения, и создание определенной прослойки в обществе, всегда готовой к военной обороне. Почему был выбран именно такой формат? Четкая система нормативов создавала соревновательность. Дети, подростки, старались превзойти сразу трех соперников – во-первых, своих товарищей, участников соревнований, во-вторых, нормативы, указанные в таблице для того, чтобы получить значок. И в-третьих, свои собственные результаты [2]. В СССР на государственном уровне уделялось большое внимание мотивированию граждан к сдаче норм ГТО, в основном это основывалось на силе убеждения.

На историческом периоде существования Советского Союза менялся и адаптировался и комплекс ГТО. К 1977 году в стране нормы ГТО выполнили более 52 миллионов человек [3].

В 1991 году вместе с распадом Советского Союза закончилась и программа ГТО СССР.

Комплекс ГТО решили возродить после завершения зимних Олимпийских игр в Сочи. В ходе подготовки к Олимпиаде организаторы сэкономили 1,5 млрд рублей. Эти деньги решили использовать для создания ГТО [4].

Президент России 11 июня 2014 года издал постановление, которое возобновило забытый на 23 года комплекс. Теперь преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое ведет здоровый образ жизни и регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян.

Цели всероссийский физкультурно-спортивного комплекса ГТО можно разделить на общие и частные.

Общие цели – поддержание тела в приемлемой физической форме, освоение наиболее общих навыков физической активности, которые могут пригодиться в жизни. Комплекс ГТО включает различные виды упражнений, проверяющие уровень выносливости, гибкости, навыков в определенных видах спорта. Человек, сдавший ГТО на золотой значок может быть уверен в достаточном уровне своей текущей физической активности и необходимости поддержания ее в дальнейшем [5].

Частные цели формулируются для разных фокус-групп: для подростков, школьников – повышение внутренней уверенности, укрепление растущего организма; для молодого поколения, студентов – повышение физической привлекательности, забота о здоровом будущем; для пожилого возраста – оставаться здоровым как можно дольше, меньше хождения по лечебным заведениям и употребления лекарственных препаратов.

В обычной жизни современного человека нечасто встречаются ситуации, когда требуется хорошая физическая подготовка, люди редко о ней вспоминают, занятые решением сиюминутных проблем, а если уж и обратят внимание на недостаток физических упражнений в их жизни, то отложат на потом, уверив себя в том, что как только решат важные в текущей ситуации вопросы, так сразу же займутся собой и будут делать все чего не делали до этого [9]. Но каждый раз возникают все новые и новые проблемы, вопросы и в итоге важность спорта все дальше и дальше спускается вниз по списку под весом других более важных, как кажется, на тот момент дел, а здоровьем, как известно, нужно заниматься чем раньше, тем лучше. В результате физические упражнения, напрямую связанные со здоровьем, откладываются в худшем случае до того момента, когда заниматься захочется, но они уже не будут так эффективны. Не все молодые люди понимают важность занятия спортом. А ведь именно пока тело молодое и здоровое заниматься и нужно, чтобы выработать привычку на будущее, но нет должной мотивации и физические упражнения кажутся просто ненужной потерей времени. Большинство студентов представляет собой как раз молодых людей, занятых учебой и просто забывающих о фи-

зических упражнениях все время, кроме пар по физической культуре. В наше время важность занятий спортом еще более актуальна, так как развитие компьютерных технологий привело к сидячему образу жизни и работы, и студенты разных специальностей много времени проводят в сидячем положении сначала на парах, а затем и в своих комнатах, занятые выполнением заданий зачастую за компьютером. Все это неблагоприятно сказывается на здоровье молодых людей. После выпуска из университета многие из них так и не начнут заниматься физическими упражнениями, ведь нет привычки к регулярному их выполнению.

Переломить вышеописанную ситуацию можно с помощью правильной мотивации. Мотивация является основой активного, настойчивого, положительного отношения к физкультурной и спортивной деятельности. Создание должной мотивации на здоровый стиль жизни позволяет эффективно управлять опосредованной деятельностью определенной группы населения, повышает их ответственность и дисциплинированность, активность и самостоятельность в процессе овладения умениями и навыками ведения здорового образа жизни вообще, и выполнения нормативов комплекса ГТО в частности, и дает положительные предпосылки изменения образовательно-воспитательного процесса в учебных общеобразовательных учреждениях и в вузах. Мотивация может достигаться разными способами, например приобщением студентов к соревновательной деятельности, настраивая на улучшение личных достижений: создавая соревновательный настрой и оглашая лучшие результаты. Но основными и самыми общими методами управления применительно к созданию мотивации являются методы принуждения, убеждения и поощрения [6].

Принуждение – метод управления, который воплощается в психическом, материальном или физическом влиянии на волю и поведение человека. Например, для определенных видов деятельности сдача физических нормативов и поддержание необходимой физической формы является обязательным. Наиболее эффективный метод, но может привести к обратному от желаемого эффекту, принуждаемый будет считать обязательное, выполняемым против его воли, а следовательно это может привести к подсознательно негативному восприятию физических упражнений.

Убеждение проявляется при использовании различных мер объяснения, воспитания, организации с целью формирования воли субъекта. Люди добровольно на основе собственной внутренней убежденности подчиняются нормам и выполняют правила, если понимают задачи и цели. Средства убеждения: обучение, пропаганда, агитация, разъяснение, обмен опытом. Считается что поколение нынешних студентов, рожденных в двухтысячные годы, больше ориентировано на материальные блага и воспринимает навязывание чужого мнения в штыки.

Поощрение – средство влияния, которое через интерес направляет волю человека на совершение полезных дел, делающихся для получения материального, морального или иного одобрения. Минусом этого метода можно считать отсутствие мотивации при прекращении поощрения, но если этот метод использовался на протяжении долгого времени, то несмотря на отсутствие поощрения мозг человека будет автоматически связывать выполнение упражнений с положительными эмоциями. На данный момент мотивацией для студентов к получению золотого значка ГТО является получение повышенной стипендии.

Каждый из методов может быть как эффективен, так и бездейственен, все зависит от человека, на которого направлены для мотивации сдачи норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Так что следует применять их все, сочетая, для достижения нужного результата, либо же использовать те методы, что после выяснения посредством опроса будут сочтены большинством самыми эффективными.

Список источников

1. Данилкина, Ю.А. Комплекс ГТО / Ю.А. Данилкина, И.С. Москаленко, А.В. Орехова // Символ науки. 2015. № 4.
2. ГТО в СССР [Электронный ресурс]: статья. – Режим доступа: <https://gto-normativy.ru/gto-sssr/> (дата обращения: 23.05.2022).
3. История ГТО [Электронный ресурс]: статья. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/history> (дата обращения: 23.05.2022).
4. Зачем сдавать ГТО: плюсы для ЕГЭ и здоровья [Электронный ресурс]: статья. – Режим доступа: <https://regnum.ru/news/sport/2660044.html> (дата обращения: 25.05.2022).

5. Попова, А.О. Мотивация студентов – эффективный способ выполнения нормативов комплекса ГТО / А.О. Попова, Л.А. Иванова, О.В. Савельева // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» Том 7, №3 (2015) <http://naukovedenie.ru/PDF/19PVN315.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ. DOI: 10.15862/19PVN315

6. Убеждение, поощрение и принуждение в государственном управлении [Электронный ресурс]: статья. – Режим доступа: <https://lawbook.online/gosudarstva-prava-teoriya/ubejdenie-pooschrenie-prinujdenie-29682.html> (дата обращения: 23.05.2022).

7. Золотухина, К.И. Возрождение ГТО / К.И. Золотухина, И.И. Кильметова, А.А. Ляшенко // Бюллетень науки и практики. 2018. № 1.

8. Володина, А.А. Актуальность ГТО в России, проблемы проведения ГТО и их решение / А.А. Володина // Наука и социум: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2019. Т. 11, Ч. 2. С. 169–173.

9. Силовая направленность учебных занятий по физическому воспитанию в вузе как фактор повышения эффективности выполнения нормативов комплекса ГТО/ Николаев П.П., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В., Иванова Л.А., Пискайкина М.Н. // Спортивно-педагогическое образование. 2019. № 1. С. 11-15.

References

1. Danilkina, Yu.A. GTO complex / Yu.A. Danilkina, I.S. Moskalenko, A.V. Orekhova // Symbol of Science. 2015. № 4.

2. TRP in the USSR [Electronic resource]: article. – Access mode: <https://gto-normativy.ru/gto-sssr/> (accessed: 05/23/2022).

3. History of the TRP [Electronic resource]: article. – Access mode: <https://www.gto.ru/history> (date of application: 05/23/2022).

4. Why take the TRP: advantages for the Unified State Exam and health [Electronic resource]: article. – Access mode: <https://regnum.ru/news/sport/2660044.html> (accessed: 05/25/2022).

5. Popova, A.O. Motivation of students – an effective way to fulfill the standards of the TRP complex / A.O. Popova, L.A. Ivanova, O.V. Savelyeva // Online journal «Science Studies» Volume 7, No. 3 (2015) <http://naukovedenie.ru/PDF/19PVN315.pdf> (free access). Cover from the screen. Yaz. rus., eng. DOI: 10.15862/19PVN315

6. Persuasion, encouragement and coercion in public administration [Electronic resource]: article. – Access mode: <https://lawbook.online/gosudarstva-prava-teoriya/ubejdenie-pooschrenie-prinujdenie-29682.html> (accessed: 05/23/2022).

7. Zolotukhina, K.I. The Revival of TRP / K.I. Zolotukhina, I.I. Kilmetova, A.A. Lyashenko // Bulletin of Science and practice. 2018. № 1.

8. Volodina, A.A. Relevance of TRP in Russia, problems of TRP and their solution / A.A. Volodina // Science and society: Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference. - 2019. Vol. 11, Part 2. pp. 169-173.

9. Power orientation of physical education lessons at the university as a factor of increasing the efficiency of fulfilling the standards of the RLD complex / Nikolaev P.P., Shikhovtsov Yu.V., Nikolaeva I.V., Ivanova L.A., Piskaikina M.N. // Sports and pedagogical education. 2019. No. 1. pp. 11-15.

Информация об авторах

О.Л. Хабарова – кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическая культура и спорт» Тихоокеанского государственного университета;

К.В. Захарова – студент Тихоокеанского государственного университета.

Information about the authors

O.L. Khabarova – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Culture and Sports of Pacific State University;

K.V. Zakharova – student of Pacific State University;

Статья поступила в редакцию 01.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 01.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Научная статья

УДК 796:378

doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.26

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Анастасия Олеговна Алексина¹, Давид Андраникович Плиев²

^{1,2} Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

¹ aleksinaphd@gmail.com

² plieva2010@mail.ru

Аннотация: В статье представлено краткое описание положительного влияния спорта на психологическое здоровье человека. Физическая активность положительно влияет на психику человека - снимает нервное напряжение, повышает уровень гормонов счастья, помогает бороться с тревогой и стрессом, сокращает риск депрессии, приносит удовлетворение и уверенность в себе. В ходе исследования выявлена и обоснована значимость занятий спортом или любыми системами физических упражнений для улучшения различных сторон здоровья человека. Составлен комплекс физических упражнений, способствующих эмоциональному восстановлению.

Ключевые слова: психологическое здоровье, гормоны, здоровый сон, дисциплина, самооценка, физическая активность, спорт

Для цитирования: Алексина А.О., Плиев Д.А. Положительное влияние спорта на психологическое здоровье человека // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. № 2 (15). С. 26-29. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.26.

Original article

THE POSITIVE IMPACT OF SPORTS ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF A PERSON

Anastasia Olegovna Aleksina¹, David Andranikovich Pliev²

^{1,2} Samara State University of Economics, Samara, Russia

¹ aleksinaphd@gmail.com

² plieva2010@mail.ru

Abstract: The article provides a brief description of the positive impact of sport on human psychological health. Physical activity has a positive effect on the human psyche - it relieves nervous tension, increases the level of hormones of happiness, helps to fight anxiety and stress, reduces the risk of depression, brings satisfaction and self-confidence. The study identified and substantiated the significance of sports or any physical exercise systems to improve various aspects of human health. A set of physical exercises has been compiled that contribute to emotional recovery.

Keywords: psychological health, hormones, healthy sleep, discipline, self-esteem, physical activity, sports

For citation: Aleksina A.O., Pliev D.A. The positive impact of sports on the psychological health of a person // OlymPlus (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2022. №2(15). Pp. 26-29. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.26.

Жизнь и деятельность человека в социально-экономических и производственных условиях современного общества неразрывно связана с воздействием на него неблагоприятных экологических, социальных, профессиональных и других факторов, которое сопровождается возникновением, развитием негативных эмоций, сильных переживаний, а также перенапряжением физических и психических функций, тревогой, стрессом. Конечно, это оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье человека, ведь, психологическое здоровье является главной составляющей общего самочувствия человека. Человек, находящийся в состоянии стресса ощущает напряжение мышц, особенно, в зоне лица, шеи и плеч. Поэтому люди могут чувствовать боль в этих частях тела, испытывать частые головные сильные головные боли, ощущать мышечные спазмы.

Таким образом, проблема стресса является научной проблемой, на решении которой в последние годы были сосредоточены усилия учёных разных специальностей и направлений.

Цель данной работы - представить положительное влияние спорта на психологическое здоровье человека.

Итак, ежедневные занятия физической культурой и спортом, которые является одним из основных методов улучшения психического состояния человека. Регулярное занятие спортом – залог не только подтянутого, здорового тела, но и психологической и эмоциональной стабильности. Учёными доказано, что одна полноценная тренировка расслабляет мышцы и нервную систему на 90-120 минут. Достаточно даже 30 минут умеренных упражнений 3-5 раз в неделю. Главное – правильная организация времени и сила воли.

Физическая активность снимает нервное напряжение, способствует появлению чувства радости и хорошего настроения.

Тело и наш мозг – единая система организма. Занимаясь физической нагрузкой, они фокусируются именно на работе мышц, суставов, внутренних органов. Наши мысли начинают контролировать движения и ощущения тела во время упражнений. Это помогает нервной системе обездвигивать стрессовую реакцию, вызванную ПТСР или травмой. Упражнения, которые включают в себя сложные и синхронизированные движения (танцы, бег, плавание, силовые упражнения и т. д.), являются самыми действующими в этом случае. Лучше комбинировать их с мероприятиями на свежем воздухе (походы, парусный спорт, катание на горных велосипедах, скалолазание и т. д.). Изменяя физическое состояние, человек меняет и психоэмоциональное. Получается так, что многие проблемы, негативные эмоции, плохое настроение и переживания уходят на второй план.

С точки зрения науки это объясняется так: мышц в человеческом теле огромное множество. От каждой мышцы в мозг поступают импульсы и, когда человек занимается физической активностью, то от мышц идут позитивные импульсы счастья, поэтому и выделяются гормоны радости. Повышается уровень химических веществ, которые вызывают хорошее самочувствие, таких как эндорфины, серотонин, дофамин и норэпинефрин.

Продолжительное занятие спортом, направленное на развитие выносливости, повышает уровень содержания бета-эндорфина. Бета-эндорфин владеет сильным эйфорическим действием – способствует снижению стресса, обретению внутреннего спокойствия и гармонии.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга. Спорт активизирует кровообращение и более глубокое дыхание, что способствует снабжению мозга кровью и кислородом. Это повышает способность человека быстрее сосредоточиться, сконцентрироваться, улучшает мышление. Физические нагрузки постепенно снимают нервное напряжение.

Спорт является отличным способом по борьбе с депрессией и её предотвращением. Было установлено, что те, кто занимается спортом каждый день, на 30% реже подвержены депрессии, чем те, кто не тренируется вообще. Физические упражнения могут действовать как тип терапии депрессии так же эффективно, как антидепрессанты, но без побочных эффектов. Также было доказано, что всего 15 минут бега или час ходьбы в день снижают риск развития депрессивного расстройства на 26%. Происходит это по той причине, что занятие спортом стимулирует различные типы многочисленных изменений в мозге. Создаётся рост новых неврологических сетей, происходит высвобождение нейротрансмиттеров, которые оказывают влияние на наше настроение.

Представим комплекс упражнений, способствующий снятию мышечного и нервного напряжения, а также эффективно восстанавливают эмоциональное равновесие:

1) Принять положение сидя, закрыть глаза, расслабить все мышцы, начиная от мышц шеи до стоп. Сконцентрироваться на диафрагмальном дыхании (выполнять медленно вдох на 4 секунды, затем выдох), мышцы живота держать неподвижными. Повторить 8-10 раз.

2) закрыть глаза в положении стоя и представить над головой шар - источник золотистого цвета - солнце (на расстоянии 1 метр). Необходимо мысленно ощутить приятное тепло кожей головы. Сделать глубокий вдох и на длинном выдохе опускаем поток света вниз до ступней. Прочувствовать легкое тепло в ступнях.

3) Стоя, руки вытянуть в стороны. Сохраняя положение рук, выполнить круговое вращение вокруг своей оси по часовой стрелке (если смотреть сверху).

4) Лежа на спине, с вытянутыми вдоль тела руками. Прижав ладони к полу, поднять голову, касаясь подбородком груди. После этого – поднять прямые ноги вверх под прямым углом к полу. Вернуться в исходное положение.

5) Стоя на коленях, кисти рук расположены на задней поверхности бёдер, под ягодицами. Отбрасывая голову назад и выпячивая грудную клетку, прогнуться назад, опираясь руками в бёдра. Вернуться в исходное состояние.

6) Вытянуть руки максимально вверх, затем опустить через стороны, сгибая локти к талии (вдох -вверх, на выдохе - вниз), спину держать ровной, шея вытянута. Повторить 8-10 раз.

7) Упражнение «кошка». Принять положение сидя на пятках, ладони упираются в пол перед собой, представить впереди забор. Задача: пролезть под ним, имитируя кошку (начиная с головы, шея и далее позвонок за позвонком, вытягиваясь за макушкой головы вверх). Повторить 8-10 раз.

8) Сидя на полу, с прижатыми к груди подбородком и вытянутыми вперёд ногами. Ступни - на ширине плеч. Ладони – по бокам от ягодиц. Запрокинув голову как можно дальше назад, поднять туловище до горизонтального положения, опираясь на кисти и ступни. При этом голени и руки расположены вертикально. Вернуться в исходное положение.

Длительность занятий и количество упражнений зависит от общего состояния человека.

Таким образом, физическая активность является быстрым и доступным способом вернуть чувство уверенности в себе. В настоящее время занятие спортом набирает большую популярность. В социальных сетях люди делятся тем, как физическая активность меняет их жизнь в лучшую сторону, как это способствует их ментальному и физическому самочувствию. Молодёжь стала больше интересоваться и заботиться о своем здоровье. Физическая активность побуждает человека к более здоровому питанию, и все это вместе приводит к здоровому образу жизни, который помогает вам чувствовать себя хорошо во всех сферах жизни. Физическая активность оказывает положительное влияние на состояние психики - улучшается качество сна, деятельность нервной системы становится более эффективной. Регулярные занятия спортом помогают снять эмоциональную усталость, достижение даже небольших спортивных целей приносит удовлетворение и уверенность в себе.

Список источников

1. Влияние спорта на психическое состояние: польза и вред. [Электронный ресурс]: <http://www.sportobzor.ru/psihologiya-i-sport/vliyanie-sporta-na-psihicheskoe-sostoyanie-polza-i-vred.html> (Дата обращения 25.05.2022)

2. Добрынина, В.И. Влияние физической культуры на организм человека / В.И. Добрынина // СПб: «Питер М». 2005. 388с.

3. Звонова, Т.А. Повышение заинтересованности студенток к учебным занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т.А. Звонова, Л.А. Иванова // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи. Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. СГЭУ; Редколлегия: Г.Р. Хасаев, С.И. Ашмарина, Л.А. Иванова (отв. ред.), Г.В. Глухов [и др.]. 2013. С. 35-37.

4. Иванова, Л.А. Формирование когнитивных способностей на занятиях в специальном учебном отделении / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, Т.А. Звонова // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. 2014. № 3 (23). С. 70-79.

References

1. The influence of sports on the mental state: benefits and harms. [Electronic resource]: <http://www.sportobzor.ru/psihologiya-i-sport/vliyanie-sporta-na-psihicheskoe-sostoyanie-polza-i-vred.html> (Accessed 25.05.2022)
2. Dobrynina, V.I. The influence of physical culture on the human body / V.I. Dobrynina // St. Petersburg: "Peter M". 2005. 388s.
3. Zvonova, T.A. Increasing the interest of female students in physical education classes at the university / T.A. Zvonova, L.A. Ivanova // Health of the nation: modern guidelines in physical education of students. Materials of the All-Russian correspondence scientific and practical conference. SGEU; Editorial Board: G.R. Khasaev, S.I. Ashmarina, L.A. Ivanova (ed.), G.V. Glukhov [et al.]. 2013. pp. 35-37.
4. Ivanova, L.A. Formation of cognitive abilities in the classroom in a special educational department / L.A. Ivanova, O.A. Kazakova, T.A. Zvonova // Bulletin of Samara State Technical University. Series: Psychological and pedagogical sciences. 2014. No. 3 (23). pp. 70-79.

Информация об авторах

A.O. Aleksina - кандидат экономических наук, доцент Самарского государственного экономического университета;

D.A. Pliev – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors

A.O. Aleksina - PhD, Associate Professor, Samara State University of Economics;

D.A. Pliev – student of Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 17.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 17.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Научная статья

УДК 796:378

doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.30

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

**Александр Алексеевич Галкин¹, Ирина Павловна Сафонова²
Юлия Юрьевна Карева³**

^{1, 2} Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара, Россия

³ Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

¹ alexandergalkin1961@gmail.com

² safonir@mail.ru

³ karevay.y@sseu.ru

Аннотация: в статье исследуется зависимость стрессоустойчивости человека от занятий физической культурой и спортом. Выделены причины стресса современного человека. Дано определение стресса. Выявлены последствия стресса для организма. Проанализирован механизм действия физкультуры и спорта на организм и снижение стресса. Сформулированы правила, которые необходимы для того, чтобы физические нагрузки помогли в борьбе со стрессом. Рассмотрены возможности снижения стресса и повышения стрессоустойчивости с помощью утренней зарядки, дыхательной гимнастики, плавания, йоги, бега, тенниса, велоспорта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, стресс, стрессоустойчивость, физические нагрузки.

Для цитирования: Галкин А.А., Сафонова И.П., Карева Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на стрессоустойчивость // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. № 2 (15). С. 30-34. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.30.

Original article

IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT FOR STRESS RESISTANCE

**Alexander Alekseevich Galkin¹, Irina Pavlovna Safonova²,
Yulia Yurievna Kareva³**

^{1, 2} Volga State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia

³ Samara State University of Economics, Samara, Russia

¹ alexandergalkin1961@gmail.com

² safonir@mail.ru

³ karevay.y@sseu.ru

Abstract: the article examines the dependence of a person's stress resistance on physical education and sports. The causes of stress of modern man are highlighted. The definition of stress is given. The effects of stress on the body are revealed. The mechanism of action of physical culture and sports on the body and stress reduction are analyzed. The rules that are necessary for physical activity to help in the fight against stress are formulated. The possibilities of reducing stress and increasing stress resistance with the help of morning exercises, breathing exercises, swimming, yoga, running, tennis, cycling are considered.

Keywords: physical culture, sports, stress, stress resistance, physical activity.

For citation: Galkin A.A., Safonova I.P., Kareva Yu.Yu. Influence of physical culture and sports on stress resistance // OlymPlus (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2022. No. 2 (15). Pp. 30-34. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.30.

В настоящее время напряженный темп жизни нередко приводит к увеличению стрессовых нагрузок. Причины стресса у современного человека много: монотонная, однообразная обстановка, неумение правильно распоряжаться своим временем, отсутствие полноценного отдыха, потеря работы, наличие проблем со здоровьем, нестабильное финансовое положение, конфликты с коллегами, родственниками, друзьями, одиночество, недовольство собой и др. Согласно одному из определений [1], стресс - состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов. Постоянный стресс приводит к снижению иммунитета, переутомлению, сердечно-сосудистым заболеваниям, расстройствам пищевого поведения, когнитивным нарушениям (забывчивости, низкой концентрации внимания), кожным заболеваниям, депрессии, неврозам, нарушениям сна. В связи с этим современному человеку необходимо развивать стрессоустойчивость - комплекс качеств, которые позволяют человеку спокойно справляться с действием факторов стресса.

Цель исследования – изучить влияние физической культуры и спорта на стрессоустойчивость организма.

Задачи исследования:

1. Изучить научную литературу по проблеме исследования.
2. Рассмотреть комплекс упражнений для снижения стресса.
3. Проанализировать влияние различных видов спорта и физической активности на стрессоустойчивость.

При стрессе активизируется гипоталамо-гипофизарная система, вырабатывающая гормон кортизол, который задерживает жидкость в организме, увеличивает артериальное давление и обеспечивает энергией работу мышц. То есть, при стрессе в организме начинают действовать механизмы, подготавливающие его к физическим нагрузкам. Именно поэтому занятия физкультурой являются оптимальным способом борьбы со стрессом. Физические упражнения возвращают организм в состояние химического равновесия, тем самым помогая справиться с эмоциональными нагрузками [2]. Кроме того, занятия физкультурой и спортом вырабатывают так называемые «гормоны счастья» или «гормоны хорошего настроения» (эндорфины и серотонин), которые предотвращают депрессию.

Человек испытывает психологическое расслабление как во время физических нагрузок, так и после них. А систематические занятия спортом стабилизируют состояние всей нервной системы. По мнению многих психологов и психиатров, регулярные утренние пробежки могут быть более эффективными, чем антидепрессанты и психотерапия.

Уровень и вид физических нагрузок, необходимых для снятия стресса, различен для каждого человека. Это могут быть утренняя зарядка, пешие прогулки, спортивная ходьба, бег, фитнес, занятия на тренажерах, плавание, танцы, теннис, йога, бокс. Главное, чтобы человек самостоятельно выбрал наиболее подходящий для себя вид физической активности. Некоторые люди предпочитают заниматься спортом в одиночестве, другим нравятся спортивные командные игры, благодаря которым они чувствуют сплоченность, солидарность, поддержку окружающих и уверенность.

Существует несколько правил, которые необходимо соблюдать для того, чтобы физические упражнения помогли в борьбе со стрессом. Во-первых, необходимо учитывать уровень спортивной подготовки. Нагрузки должны быть умеренными, чтобы не истощать организм. Нельзя доводить себя до изнеможения многочасовыми тренировками. Во-вторых, каждое занятие нужно начинать с общей разминки, чтобы предотвратить повреждения. В-третьих, необходимо правильно оценивать свои физические возможности и ставить выполнимые цели, чтобы получать удовлетворение от результатов. В-четвертых, желательно избегать агрессивных видов спорта, содержащих соревновательный аспект. В-пятых, во время занятий нужно максимально сконцентрироваться на процессе и стараться отвлекаться от рутинных дел и проблем.

Утренняя зарядка помогает справиться со стрессом. Для этого нужно выполнять следующие упражнения, которые способствуют расслаблению различных групп мышц [3].

Разминка для шеи. Необходимо сделать несколько поворотов головы из стороны в сторону. Другим полезным упражнением является пожимания плечами и круговые вращения ими. Также можно сделать растяжку шеи с помощью валиков или подручных средств (полотенец, коврик для йоги). Для этого нужно лечь на спину, согнуть ноги в коленях, положить валик под шею и делать кивательные движения головой.

Растяжка плеч. Необходимо встать прямо и положить руки на плечи. Со вдохом поднимать локти и тянуться ими вверх, голову немного запрокинуть назад. С выдохом вернуться в исходное положение. Также можно сделать растяжку плеч, сложив руки в замок за спиной. Для этого нужно поднять правую руку вверх, затем согнуть в локте и завести ладонь за голову. Левую руку завести за спину и согнуть в локте, оперевшись тыльной стороной ладони в правую лопатку.

Упражнения для рук. Необходимо встать прямо, поставить ступни на ширине плеч, сцепить руки за спиной так, чтобы ладони были направлены вниз. В этом положении поднимать прямые руки вверх, не нагибая корпус. Другим упражнением является вис на турнике.

Упражнения для спины. Необходимо опуститься на колени, сесть на пятки, вытянуть руки вперед, касаясь ладонями и лбом пола. Другое упражнение – растяжка лёжа с поворотом туловища влево и вправо. Нужно лечь, выпрямить ноги, руки развести в стороны. На вдохе согнуть колени и повернуть их вправо, удерживая их в данном положении несколько секунд. С выдохом вернуться в исходную позицию. Затем выполнить поворот в другую сторону.

Дыхательная гимнастика играет важную роль в борьбе со стрессом. Она снижает кровяное давление и упорядочивает сердечный ритм. В стрессовых ситуациях рекомендуется делать следующие упражнения [4].

Ровное дыхание. Нужно сделать несколько вдохов и выдохов одинаковых по продолжительности (3-5 секунд).

Диафрагмальное дыхание. Необходимо сделать глубокий вдох с подниманием живота, затем – глубокий выдох с опусканием живота.

Альтернативное дыхание через ноздрю. Нужно закрыть рукой правую ноздрю и сделать вдох через левую, затем закрыть левую и выдохнуть через правую.

Сжатое губное дыхание. Для выполнения этого упражнения нужно сделать вдох через нос, считая до двух, затем сжать губы как при свисте и медленно выдыхать через них до счёта четыре.

Повысить стрессоустойчивость помогает плавание. В этом виде спорта задействуются почти все основные мышцы, сердце начинает работать быстрее, увеличивается кровоток. Это приводит к созданию новых кровеносных сосудов и выработке эндорфина. Плавание – расслабляющая тренировка, благодаря которой в организм поступает большое количество кислорода и нормализуется дыхание. Плавание способствует созданию новых нервных клеток и восстановлению повреждённых нейронных связей [5]. В воде вес тела меньше, поэтому человек чувствует «гидроневесомость», расслабляется опорно-двигательный аппарат, снимается напряжение с позвоночника и всех суставов.

Йога также является эффективным механизмом для снятия стресса. Люди, систематически занимающиеся йогой, отмечают не только повышение работоспособности и улучшение самочувствия, но и обретение внутреннего спокойствия. Это объясняется тем, что во время физических, дыхательных и релаксационных практик устраняются мышечные зажимы и застойные явления, которые могут вызывать повышенную утомляемость и раздражительность [6]. Во время медитационных практик человек временно прекращает внутренний диалог, то есть отвлекается от тревожных и негативных мыслей. В результате после упражнений к практикующему возвращается ясность ума, появляется энергия для противостояния стрессовым ситуациям.

Во время бега вырабатывается эндорфин и адреналин, в результате человек испытывает состояние, которое называют «эйфорией бегуна». Согласно результатам исследования, опубликованном в «Archives of Physical Medicine and Rehabilitation» [7], после 30 минут бега отмечается улучшение настроения как у профессиональных спортсменов, так и у людей, практически не занимающихся спортом. При этом уровень эндорфинов у людей, ведущих активный образ жизни, был выше примерно в 2 раза. Выработка этих гормонов объясняется исторически. В древности эндорфин помогал людям преодолевать пешком значительные расстояния, поскольку действовал как естественное обезболивающее. Положительным влиянием бега является также ослабление мышечных зажимов и восстановление здорового сна. Те, кто не может заниматься бегом, могут использовать для снятия стресса скандинавскую ходьбу. Физическая активность на свежем воздухе способствует насыщению всего тела кислородом, что положительно влияет на нервную систему, а также снимает эмоциональное напряжение.

Теннис также снимает стресс. Этот вид спорта развивает почти все группы мышц, дыхательную систему, улучшает работу системы кровообращения, способствует насыщению организма кислородом, укрепляет выносливость человека. При сильном, последовательном, частом напряжении мышц вырабатываются эндорфины, которые оказывают благоприятное воздействие на организм и снижают стресс. Благодаря повышенной концентрации во время игры снимается эмоциональное напряжение, ускоряется процесс зарождения новых нервных клеток [8].

Повысить стрессоустойчивость позволяет езда на велосипеде. Во время поездок на велосипеде расширяются лёгкие, человеку становится легче управлять своим дыханием, увеличивается приток крови к мозгу, человек становится менее раздражительным. Велоспорт снимает напряжение с нервного центра в солнечном сплетении, а также снижает негативное влияние стресса на центральную нервную систему [9].

Таким образом, проанализировав научную литературу, рассмотрев комплекс упражнений для снижения стресса и проанализировав влияние различных видов спорта и физической активности на стрессоустойчивость, можно сделать вывод, что стрессоустойчивость непосредственно связана с физической активностью. Физические упражнения можно назвать способом профилактики стресса, поскольку они запускают работу определённых систем организма, уменьшающих уровень тревожности.

Список источников

1. Степанова, Е.В. Физические нагрузки как фактор повышения стрессоустойчивости / Е. В. Степанова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. Санкт-Петербургский государственный университета имени М.В. Ломоносова. 2017. С. 69-71.
2. Мода на спорт как феномен XXI века / Д.В. Губа, Ю.В. Шиховцов, Е.В. Кожина, А.Е. Гришина, С.В. Иваненко // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 1 (12). С. 28-31.
3. Васильева, Л. О. Физические упражнения против стресса / Л. О. Васильева // Молодой ученый. 2021. № 20 (362). С. 432-434.
4. Иванова, Л.А. Инновационные средства психофизического развития и восстановления здоровья студентов специального учебного отделения вуза / Л.А. Иванова, С.Ф. Лучков, О.А. Казакова // 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.]. СГЭУ. 2013. С. 38-41.
5. Герасимов, П.Е. Влияние различных видов спорта на стрессоустойчивость студентов / П. Е. Герасимов, М.Ю. Фролов, В.В. Чучин // Известия Воронежского государственного педагогического института. 2019. №4 (285). С. 75-79.
6. Михеева, А.В. Механизмы повышения стрессоустойчивости личности с помощью занятий йогой / А. В. Михеева // Вестник российского /университета дружбы народов. 2015. С. 78-84.
7. Апалькова, А. М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А. М. Апалькова // Юный ученый. 2018. № 2 (16). С. 140-144.
8. Ишмухаметова, Н.Ф. Влияние спорта на психологическое состояние человека. / Н.Ф. Ишмухаметова, С.Н. Ильин // Инновационные результаты исследований в сфере естественных, технических и гуманитарных наук. Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. 2021. С. 124-127.
9. Головнина, А.П. Спорт как лекарство от стресса / А.П. Головнина, Л.Д. Батыркаева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2013. № 10-2. С. 324-325.

References

1. Stepanova, E.V. Physical activity as a factor of increasing stress resistance / E. V. Stepanova // Actual problems of humanities and natural sciences. St. Petersburg State University named after M .V. Lomonosov. 2017. pp. 69-71.
2. Fashion for sports as a phenomenon of the XXI century / D.V. Guba, Yu.V. Shikhovtsov, E.V. Kozhina, A.E. Grishina, S.V. Ivanenko // OlymPlus. Humanitarian version. 2021. No. 1 (12). pp. 28-31.
3. Vasilyeva, L. O. Physical exercises against stress / L. O. Vasilyeva // Young scientist. 2021. No. 20 (362). pp. 432-434.
4. Ivanova, L.A. Innovative means of psychophysical development and restoration of health of students of the special educational department of the university / L.A. Ivanova, S.F. Luchkov, O.A. Kazakova // Health of the nation: modern guidelines in physical education of students. Materials of the All-Russian correspondence scientific and practical conference. Editorial board: G.R. Khasaev, S.I. Ashmarina, L.A. Ivanova (ed.), G.V. Glukhov and [others]. SGEU. 2013. pp. 38-41.

5. Gerasimov, P.E. The influence of various sports on the stress resistance of students / P. E. Gerasimov, M.Yu. Frolov, V.V. Chuchin // Izvestiya Voronezh State Pedagogical Institute. 2019. No. 4 (285). pp. 75-79.

6. Mikheeva A.V. Mechanisms of increasing the stress resistance of the individual with the help of yoga classes / A.V. Mikheeva // Bulletin of the Russian /Peoples' Friendship University. 2015. pp. 78-84.

7. Apalkova, A.M. Sports (physical culture) as a means of stress prevention / A.M. Apalkova // Young scientist. 2018. No. 2 (16). pp. 140-144.

8. Ishmukhametova, N.F. The influence of sports on the psychological state of a person. / N.F. Ishmukhametova, S.N. Ilyin // Innovative results of research in the field of natural, technical and humanitarian sciences. Collection of scientific papers based on the materials of the International Scientific and Practical Conference. 2021. pp. 124-127.

9. Golovnina, A.P. Sport as a cure for stress / A.P. Golovnina, L.D. Batyrkaeva // International Journal of Applied and Fundamental Research. 2013. No. 10-2. pp. 324-325.

Информация об авторах

А.А. Галкин – старший преподаватель Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики;

И.П. Сафонова – студент Самарского государственного экономического университета;

Ю.Ю. Карева – старший преподаватель Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors

A.A. Galkin – senior lecturer Volga State University of Telecommunications and Informatics;

I.P. Safonova – student of Samara State University of Economics;

Y.Y. Kareva – senior lecturer Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 15.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 15.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Физическая культура и спорт

Научная статья

УДК 796:378

doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.35

ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТИ

Анастасия Олеговна Алексина¹, Полина Олеговна Гаврилова²

^{1, 2} Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

¹ aleksinaphd@gmail.com

² gavril@icloud.com

Аннотация. В статье представлено краткое описание положительных и отрицательных сторон воздействия плавания на организм детей с синдромом РАС. Плавание положительно влияет и нормализует работу нервной системы. Для детей с аутизмом – это необходимо, чтобы нормализовать работу организма и свести синдромы к минимуму. Авторами сделан вывод, что занятия плаванием улучшают физическую форму и выносливость у людей с аутизмом, а также позитивно воздействует на когнитивные функции человека.

Ключевые слова: плавание, дети с расстройствами аутистического спектра, крысы с делецией Shank3, нероразвитие, нейропластичность

Для цитирования: Алексина А.О., Гаврилова П.О. Плавание как эффективный способ нейропластичности // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. №2 (15). С. 35-37. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.35.

Original article

SWIMMING AS AN EFFECTIVE METHOD OF NEUROPLASTICITY

Anastasia Olegovna Aleksina¹, Polina Olegovna Gavrilova²

^{1,2} Samara State University of Economics, Samara, Russia

¹ aleksinaphd@gmail.com

² gavril@icloud.com

Abstract: The article provides a brief description of the positives and negatives of the effects of swimming on the body of children with ASD syndrome. Swimming has a positive effect and normalizes the functioning of the nervous system. For children with autism - this is necessary to normalize body function and keep syndromes to a minimum. The authors concluded that swimming activities improve fitness and endurance in people with autism, as well as positively affect a person's cognitive functions.

Keywords: swimming, children with autism spectrum disorders, rats with Shank3 deletion, neurodevelopment, neuroplasticity

For citation: Aleksina A.O., Gavrilova P.O. Swimming as an effective method of neuroplasticity// OlymPlus (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2022. №2(15). Pp. 35-37. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.35.

В данной работе рассмотрим один из экспериментов, связанный с занятием плаванием и его влиянием на один из генетических видов аутизма.

Отметим, что дети с расстройствами аутистического спектра (РАС) относятся к категориям лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и имеют большие трудности в освоении физкультурно-спортивных навыков. Нарушения коммуникаций ведут к

значительным проблемам социальной адаптации, осложняют формирование жизненно необходимых умений и навыков данной категории лиц. Следует отметить, что рост лиц с такими нарушениями в развитии продолжается. В связи с этим, привлечение детей с РАС к занятиям плаванием, как одному из методов активизации нейропластичности мозга в настоящее время является актуальной задачей настоящего исследования.

Так, эксперты нескольких академических Пекинских центров провели исследование, чтобы оценить крыс с делецией в экзонах 11-21 гена Shank3 с аутикоподобным поведением, и чтобы оценить результаты плавания как раннего вмешательства.

Исследование велось с 8-ми дневными крысятами. Подопытные крысы с делецией Shank3 за период 8 недель проводили время в бассейне по следующему графику: 5 дней в воде, 2 дня отдыха.

Идентично ранним исследованиям, эксперты заключили, что крысята с делецией показывали выявленные нарушения в социальной и когнитивной сферах и стереотипии, которые являются отличительными признаками детского аутизма, на 60-й день жизни, когда не было раннего вмешательства в форме плавания. Плавание значительно уменьшало эти симптомы у крысят с делецией.

Эксперты изучили транскриптом полосатого тела подопытных крыс. Это помогло им установить, что из себя представляет механизм раннего плавания и какое действие на крысят с делецией гена Shank3 он оказывает. Он заключается в изменении пресинаптических и постсинаптических структур, функционирования рецепторов и сигнальных путей, имеющих значительную роль в нейроразвитии.

По мнению экспертных лиц, физическая активность и обогащающая обстановка активизируют нейропластичность мозга. Плавание совмещает многочисленные сенсорные стимулы в обогащенной среде, и еще моторную стимуляцию при физической активности. Оно является одним из наиболее действенных вариантов физической активности для активации нейроразвития и нейропластичности.

В старых экспериментах «значимости плавания как лечения от аутизма на животной модели» опыты стартовали в то время, когда крысятам исполнялся 21 день. В нынешнем эксперименте эксперты стали использовать крысят с возрастом от 8 суток и вмешивались до 60 дней, ведь возраст 8 дней у крыс соответствует приблизительно 1-2 человеческим годам, а 60 дней эквивалентно совершеннолетнему возрасту.

Исследования, направленные на терапию плавания детского аутизма, во многих экспериментах проводятся на когортах от 3 до 18 лет, а время терапии – 8-16 недель. Не смотря на это, итоги анализируются с точки зрения моторных и социальных навыков. Результаты демонстрировали, что плавание улучшает физическую форму и стойкость у ребят с аутизмом, а еще позитивно воздействует на когнитивные функции [1, 2, 3, 4]. Несколько из них: социальное взаимодействие, эмоциональный интеллект и способность к обучению. Так же, плавание снижает такое проявление детского аутизма, как стереотипия.

Признаки аутизма, сейчас мы говорим о стереотипии и недоразвитости моторных навыков, весьма плотно соединены с полосатым телом головного мозга. Ген Shank3 в большей степени экспрессируется в этой структуре. Делеция данного гена ранее была объединена экспертами со структурными и белковыми преобразованиями в полосатом теле.

Сравнительный разбор всевозможных генов в полосатом теле групп с делецией и крысят доказал, что делеция показала в изменениях структуры синапсов и в их развитии, морфологии, функционировании рецепторов и проведении сигнала.

Во время исследования полосатого тела крысят после продолжительных плавательных занятий ученые установили, что они способствовали некоторым изменениям нескольких особенностей, тесно взаимосвязанных со структурой, морфологией, формированием и регуляцией синапсов у крысят с делецией Shank3. Кроме того, они выявили изменения в многочисленных сигнальных путях, не исключая настолько серьезный в детском аутизме сигнальный путь окситоцина.

Они объединены с метаболизмом энергии, ростом и развитием синапсов и их пластичностью.

Таким образом, данный эксперимент показал, что раннее плавание содействует в формировании синапсов в полосатом теле и модулирует сигналы данной структуры мозга

сквозь мультисенсорную и моторную стимуляцию, а это в результате, существенно компенсирует синаптические нарушения, активированные делецией Shank3. В связи с этим, необходимо отметить, что плавание является одним из наиболее эффективных способов стимуляции нейроразвития и нейропластичности.

Список источников

1. Иванова Л.А. Стартовый прыжок в плавании - как один из элементов показателей результативности соревновательной деятельности / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, Н.В. Гурова, Л.Г. Головина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 3 (157). С. 146-150.
2. Карева, Ю.Ю. Физкультурно-спортивная деятельность как средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей / Ю.Ю. Карева //Международный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. С. 365 – 369.
3. Нафтulyева, Ю.М. Поведенческая программа инклюзии как способ помощи особому ребенку / Ю.М. Эрц Нафтulyева // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. 2012. № 5. С. 33–38.
4. Плещев, А.М. Главные составляющие здорового образа жизни / А.М. Плещеев // Педагогические науки. Шадринск. 2018. С. 40-41.
5. Фомичева, Е.Н. Адаптивная физическая культура в реабилитации детей школьного возраста с расстройством аутистического спектра / Е.Н. Фомичева // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры: сб. статей по матер. I Всерос науч.-практ. конф. НГПУ им. К. Минина. Нижний Новгород. 2015. С. 243–248.

References

1. Ivanova L.A. The starting jump into swimming - as one of the elements of performance indicators of competitive activity / L.A. Ivanova, O.A. Kazakova, N.V. Gurova, L.G. Golovin // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2018. No. 3 (157). pp. 146-150.
2. Kareva, Yu.Yu. Physical culture and sports activity as a means of strengthening health, achieving life and professional goals / Yu.Yu. Kareva //International Journal. Sustainable development: science and practice. pp. 365 – 369.
3. Naftulyeva, Yu.M. Behavioral inclusion program as a way to help a special child / Yu.M. Erts Naftulyeva // Education and training of children with developmental disabilities. 2012. No. 5. pp. 33-38.
4. Pleshchev, A.M. The main components of a healthy lifestyle / A.M. Pleshcheev // Pedagogical sciences. Shadrinsk. 2018. pp. 40-41.
5. Fomicheva, E.N. Adaptive physical culture in the rehabilitation of school-age children with autism spectrum disorder / E.N. Fomicheva // Anthropical educational technologies in the field of physical culture: collection of articles on mater. I am an All-Russian scientific-practical conf. of the NGPU named after K. Minin. Nizhny Novgorod. 2015. pp. 243-248.

Информация об авторах

А.О. Алексина - кандидат экономических наук, доцент Самарского государственного экономического университета;

П.О. Гаврилова – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors

A.O. Aleksina - PhD, Associate Professor, Samara State University of Economics;

P.O. Gavrilova - student at Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 17.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 17.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Научная статья

УДК 796:378

doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.38

ТИПОЛОГИЯ ПРИЧИН ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ

**Ольга Александровна Казакова¹, Раис Рафаилович Самигуллин²,
Людмила Петровна Прудникова³, Лидия Александровна Иванова⁴**

^{1, 2, 3} Самарский национальный исследовательский университет
им. академика С.П. Королёва, Самара, Россия

⁴ Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

^{1, 2, 3} kazakova.kpn@gmail.com

⁴ kfv2012@mail.ru

Аннотация. Проанализирована научная литература по данной теме. Рассмотрены проблемы возникновения неправильной осанки у студентов Самарских вузов. С помощью анкетирования выявлено отношение студентов к этой проблеме. Описаны способы устранения и профилактики данного заболевания.

Ключевые слова: физическая нагрузка, неправильная осанка, сколиоз, остеохондроз

Для цитирования: Типология причин возникновения неправильной осанки у студентов / О.А. Казакова, Р.Р. Самигуллин, Л.П. Прудникова, Л.А. Иванова // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. № 2 (15). С. 38-42. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.38.

Original article

TYPOLOGY OF THE CAUSES OF INCORRECT POSTURE IN STUDENTS

**Olga Aleksandrovna Kazakova¹, Rais Rafailevich Samigullin²,
Lyudmila Petrovna Prudnikova³, Lidiya Aleksandrovna Ivanova⁴**

^{1, 2, 3} Samara State Nationaly Research University named after academician S.P. Koroleva,
Samara, Russia

⁴ Samara State University of Economics, Samara, Russia

^{1, 2, 3} kazakova.kpn@gmail.com

⁴ kfv2012@mail.ru

Abstract. The scientific literature on this topic is analyzed. The problems of the occurrence of incorrect posture among students of Samara universities are considered. With the help of a questionnaire, the attitude of students to this problem was revealed. The methods of elimination and prevention of this disease are described.

Keywords: physical activity, incorrect posture, scoliosis, osteochondrosis

For citation: Typology of the causes of incorrect posture in students / O.A. Kazakova, R.R. Samigullin, L.P. Prudnikova, L.A. Ivanova // OlymPlus (Humanitarian version) : International scientific and practical journal. 2022. No. 2 (15). Pp. 38-42. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.38.

В настоящее время проблемы с осанкой у людей не редкость. Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 60 % населения РФ имеет плохую осанку, а 75 % студентов имеют дефект опорно-двигательного аппарата, к которым приводит нарушение осанки [5].

Осанка - это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека. Она отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, являясь одним из показателей здоровья. В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его.

По мнению ученых, хорошая осанка благотворно влияет на функциональное состояние внутренних органов организма, так как уменьшает давление на мышцы спины, что способствует снижению усталости. В то же время плохая осанка сказывается на здоровье человека отрицательное воздействие, поскольку страдают практически все органы.

В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. Проблемы с осанкой могут начаться не только из-за неправильной рабочей позы при посадке за столом, но и из-за гиподинамии (ограничение физической активности) или недостаточной физической активности.

Специалисты в области спортивной медицины считают, что физическая нагрузка помогает организму не только замедлить ухудшения осанки, но и улучшить её при должном подборе физических упражнений [3].

Цель исследования: выявить причины возникновения неправильной осанки (болей в спине) у студентов Самарских вузов.

Существует прямая связь между осанкой и здоровьем человека, правильная осанка является не только залогом красоты, но и крепкого здоровья. Ведь именно с нарушений в позвоночнике и начинаются опасные заболевания, которые вылечить очень сложно.

Мы изучили истории наиболее распространенных болезней опорно-двигательного аппарата, которые имеют наши студенты.

Одной из них является сколиоз.

Сколиоз – это заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся искривлением позвоночника во фронтальной (боковой) плоскости с разворотом позвонков вокруг своей оси и ведущее к нарушению функции грудной клетки.

При сколиозе нарушена не только осанка, но и стабильность всего позвоночника, позвонки скручиваются и поворачиваются относительно друг друга [4].

Выявлено, что со сколиозом, связаны причины развития ранних остеохондрозов.

Остеохондроз – это заболевание, при котором происходят дегенеративные изменения позвонков и находящихся между ними межпозвоночных дисков [5]. Межпозвоночные хрящи и структура костей повреждаются, что приводит к тому, что диски не смягчают воздействие нагрузки, следовательно, нет уменьшения напряжения, что вызывает болевые проявления.

При данных заболеваниях не рекомендуется бег, прыжки, упражнения с тяжелыми снарядами. Советуют выполнять упражнения, направленные на проработку мышечного корсета вокруг позвоночника. Например, наклоны головы в разные стороны, также рекомендуется заниматься такими видами спорта, как плавание или катание на лыжах [1].

В рамках данной темы, мы провели опрос среди студентов второго курса Самарских вузов. Выборка составила 200 человек. Было предложено шесть вопросов, на которые наши респонденты могли дать ответ.

Анкета состояла из таких вопросов как:

1. Есть ли у вас проблемы с осанкой?
2. Если есть, то как вы стараетесь улучшить ваше состояние?
3. Имеете вы сколиоз?
4. Стоит у вас диагноз остеохондроз?
5. Занимаетесь вы спортом?
6. Посещаете занятия ЛФК?

Далее мы проанализировали полученные ответы и свели их в диаграмму.

Статистический материал, полученный в результате опроса показывает, что 64% имеют проблемы с осанкой. На вопрос, как они пытаются сохранить свою осанку, только два процента человека ответили, что они носят ортопедические корсеты и выполняют комплексы специальных упражнений.

40% студентов сказали, что они стараются следить за своей осанкой при работе сидя за столом и иногда выполнять упражнения, но происходит это не так часто, как им этого хотелось бы. Остальные студенты просто не обращают на это внимания (рис. 2).

Из этого делаем вывод, что мало кто из студентов задумываются об этой важной проблеме, хотя и знают о её существовании. Они не предполагают, что из-за неправильной осанки может быть затруднено дыхание, возникают головные боли и патологическая усталость.

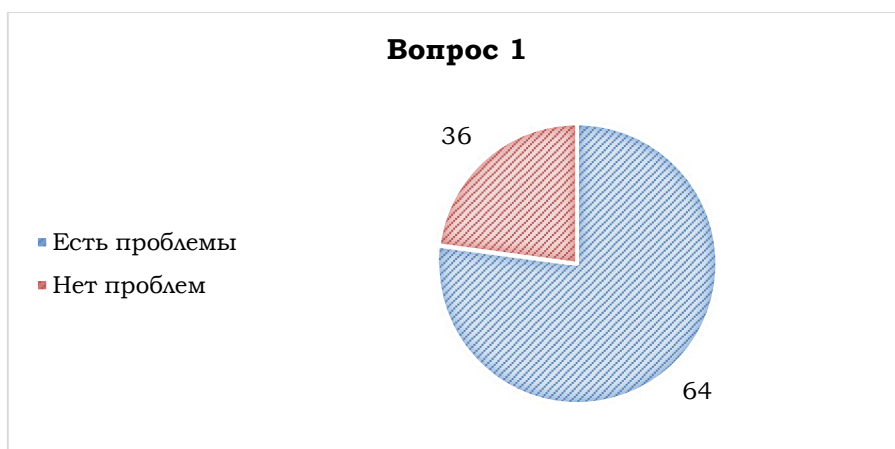


Рис. 1. Результат опроса на первый вопрос

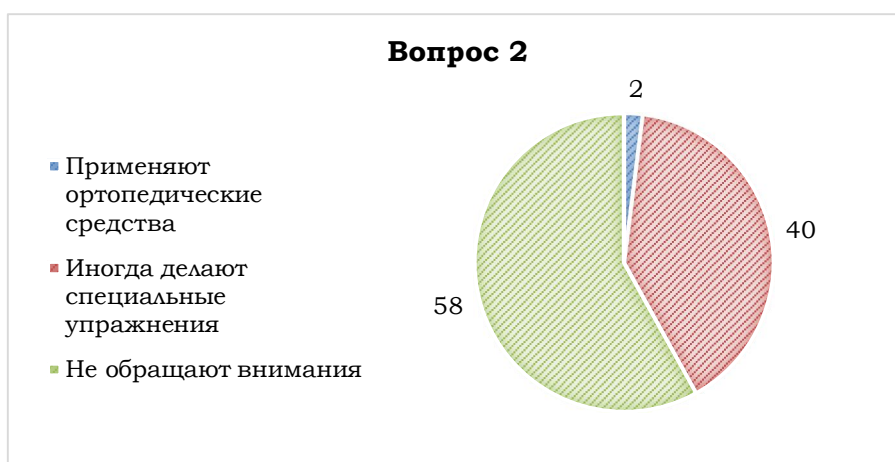


Рис. 2. Результат опроса на второй вопрос



Рис. 3. Результат опроса на 3-4 вопросы

Из опрошенных студентов, которые показали, что имеют заболевания опорно-двигательного аппарата 35% имеют заболевания остеохондроз, 55% имеют заболевания связанные со сколиозами, и 10% имеют другие заболевания позвоночника (рис. 3). Исправить неправильную осанку, можно, но это довольно длительный процесс. Это доказывается во многих научных статьях, где также разработано множество методик [2, 4, 5]. Для формирования правильной осанки и исправления имеющихся дефектов необходимо равномерно развивать мышцы всего тела. Нужно также научиться точно, управлять движениями, координировать движения различных частей тела. Не менее важно воспитать привычку всегда держать тело выпрямленным, с приподнятой головой, развернутыми плечами и слегка подтянутым животом. Необходимо поменять свой привычный образ жизни. Придется нормализовать режим дня и повысить двигательную активность.

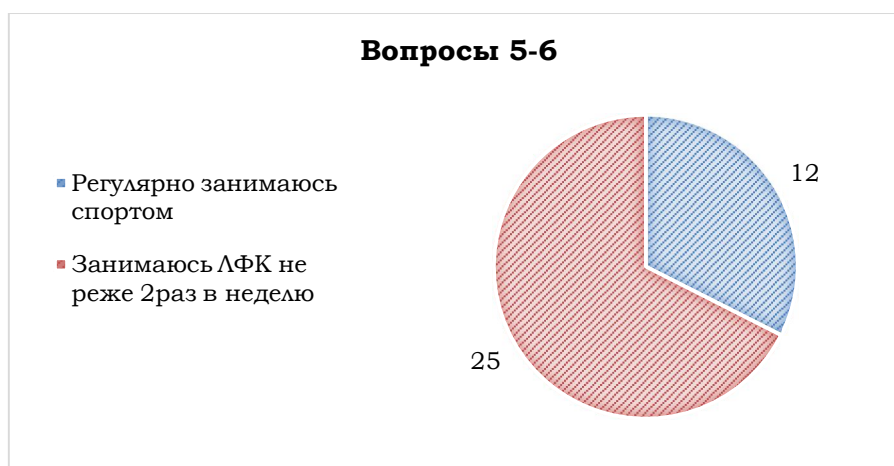


Рис. 4. Результат опроса на 5-6 вопросы

Как было указано выше, для коррекции и исправления осанки необходимо регулярно укреплять мышцы спины, пресса, но из 200 опрошенных респондентов всего 12% регулярно занимаются спортом и 25% делают специальные упражнения из комплексов лечебной физической культуры, которые им показали когда-то врачи-ортопеды. Данный опрос показывает, что около 60% студентов не уделяют должного внимания своему здоровью и физическому развитию, оправдывая свое бездействие нехваткой времени.

Только систематические и регулярные занятия общедоступными видами спорта, гимнастическими упражнениями помогут укрепить организм, улучшить телосложение, и сделать себя красивым [2].

Ведь правильная осанка не возникает сама по себе. Ее необходимо формировать, как и всякий двигательный навык. Она образуется так же, как и другие сложные условные двигательные рефлексy. Чтобы приобрести правильную осанку, необходимо в течение долгого времени последовательно выполнять физические упражнения, так как они являются наиболее естественными из всех известных воздействий. Важно иметь в виду, что систематические физические упражнения не просто улучшают телосложение, но и реконструируют его.

Несмотря на то, что причин возникновения неправильной осанки, очень много, их устранение возможно. Очень важно сохранять правильную осанку обращая внимание на окружающие факторы, влияющие на нее как в профессиональной деятельности, так и в быту.

Список источников

1. 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.
2. 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.

3. Савченко, О.Г. Влияние физической активности на работу репродуктивной системы человека / О.Г. Савченко, Л.А. Иванова, А.М. Данилова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 240-244.

4. Сбитнева, А. Влияние физических упражнений на состояние здоровья студентов, имеющих нарушение осанки / А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-sostoyanie-zdorovya-studentov-imeyuschih-narushenie-osanki> (дата обращения: 06.06.2022).

5. Солодовник, Е. М. Современные аспекты нарушения осанки среди студентов ПетрГУ, подходы к коррекции и профилактике / Е.М. Солодовник, Л.А. Невинных // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 8(1). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-aspekty-narusheniya-osanki-sredi-studentov-petr-gu-podhody-k-korreksii-i-profilaktike> (дата обращения: 06.06.2022).

References

1. Ivanova, L.A. Formation of readiness of university students to self-movement in a healthy life-style by means of health-improving fitness directions / L.A. Ivanova, O.V. Savelyeva, N.E. Kurochkina // Online journal of Science Studies. 2014. No. 6 (25). p. 33.

2. Kazakova, O.A. The Universe of health of future highly qualified specialists / O.A. Kazakova, L.A. Ivanova, V.I. Shekhanin // Online journal of Science Studies. 2015. Vol. 7. No. 1 (26). p. 123.

3. Savchenko, O.G. The influence of physical activity on the work of the human reproductive system / O.G. Savchenko, L.A. Ivanova, A.M. Danilova, N.E. Kurochkina // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2017. No. 12 (154). pp. 240-244.

4. Sbitneva, A. The effect of physical exercises on the health of students with impaired posture / A. Sbitneva // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2018. No. 9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-sostoyanie-zdorovya-studentov-imeyuschih-narushenie-osanki> (accessed: 06.06.2022).

5. Solodovnik, E. M. Modern aspects of posture disorders among PetrSU students, approaches to correction and prevention / E.M. Solodovnik, L.A. Nevinykh // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2019. No. 8(1). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-aspekty-narusheniya-osanki-sredi-studentov-petr-gu-podhody-k-korreksii-i-profilaktike> (accessed: 06.06.2022).

Информация об авторах

О.А. Казакова – кандидат педагогических наук, доцент Самарского национального исследовательского университета им. академика С.П. Королева;

Р.Р. Самигуллин – старший преподаватель Самарского национального исследовательского университета им. академика С.П. Королева;

Л.П. Прудникова - преподаватель Самарского национального исследовательского университета им. академика С.П. Королева;

Л.А. Иванова - кандидат педагогических наук, доцент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors

O.A. Kazakova - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Samara National Research University. Academician S.P. Korolev;

R. R. Samigullin - senior lecturer at Samara National Research University. Academician S.P. Korolev;

L. P. Prudnikova - lecturer at Samara National Research University named after Academician S.P. Korolev;

L.A. Ivanova - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 17.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 17.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Научная статья
УДК 796:378
doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.43

ВЕДУЩАЯ РОЛЬ ТРЕНЕРА В ФОРМИРОВАНИИ БУДУЩЕГО СПОРТСМЕНА

Елена Владимировна Калинин¹, Данила Дмитриевич Таболин²

^{1, 2} Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара, Россия

¹ www.tabolin@gmail.com

Аннотация. В статье представлено краткое описание положительных и отрицательных сторон воздействия тренера на будущее спортсмена. Также затрагиваются темы такие, как: стресс на соревнованиях; развитие коллектива и дисциплины в ней; то, как важны постоянные тренировки и другие нагрузки на спортсмена.

Ключевые слова: тренер, воздействие, организм, спорт, соревнования, человек, стресс, негативное, положительное

Для цитирования: Калинин Е.В., Таболин Д.Д. Ведущая роль тренера в формировании будущего спортсмена // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. №2 (15). С. 43-45. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.43.

Original article

THE LEADING ROLE OF A COACH IN SHAPING A FUTURE ATHLETE

Elena Vladimirovna Kalinkina¹, Danila Dmitrievich Tabolin²

^{1, 2} Povolzhskiy State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia

¹ www.tabolin@gmail.com

Abstract: The article presents a brief description of the positive and negative aspects of the coach's influence on the athlete's future. Topics such as: stress at competitions; the development of the team and discipline in it; how important constant training and other loads on the athlete are also touched upon.

Keywords: coach, impact, body, sport, competition, person, stress, negative, positive

For citation: Kalinkina E.V., Tabolin D.D. The leading role of a coach in the formation of a future athlete // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. No. 2 (15). Pp. 43-45. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.43.

Довольно трудно в одиночку одолеть тревогу перед игрой. Любой атлет предрасположен к панике, тем более в преддверии значимых состязаний. Однако не секрет, что унять волнение всей команды гораздо труднее.

Команда – непростая концепция, которая сочетает в себе людей разных возрастов и интересов. А самое главное, что объединяет их всех – это взаимоотношения, складывающиеся во внутри командную атмосферу.

Сложность исследования взаимоотношений в мире состоит в их разновидностях, точнее в том, что общество изменчиво и не стоит на месте, то есть, всё время развивается. Команда – это малая часть общества, объединённая одной мыслью и целью.

Команда достигает результатов, в случае если у неё ценностно-ориентационное единство, благоприятные межличностные отношения и психологический климат. Построить команду так, чтобы все её участники эффективно взаимодействовали меж собой – основная цель тренера.

Значимость тренера в жизни спортсмена имеет важную роль. Он прививает тягу к спорту, развивает способности, участвует в образовании характера. Наставник не только направляет в сторону успеха, но и поддерживает в моменты неудач. Нередко тренер в

спорте считается также учителем в жизни. От его таланта во многом зависит будущая карьера спортсмена.

Тренировки и соревнования воспитывают у спортсменов не только ловкость, скорость, силу и выносливость, но и дисциплинированность, командный дух, целеустремленность. Плох тот тренер, который не видит ничего, кроме секунд, метров или рекордов, который не находит пути к сердцу ученика.

Наставник должен регулярно проявлять интерес к жизни собственных учеников, интересоваться успехами как в труде, так и в обучении, а также наблюдать за развитием уровня культуры. Чтобы суметь найти общий язык с учеником, тренеру необходимо хорошо его знать. В дальнейшем завоеванное доверие может предостеречь от возможных ошибок.

Постоянные тренировки с последующими соревнованиями – вот, что такое современный спорт. И всё это протекает не только под постоянными эмоциональными и физическими перегрузками, но и сильным давлением на умственную деятельность. Чтобы достичь крупных результатов, спортсмену необходимо научиться контролировать свои чувства и мысли. Однако, это не так просто осуществить в условиях экспансивной или психической нестабильности. И тут в бой вступает стресс. Это новый противник, первостепенная проблема, которую устранить необходимо в первую очередь. Ведь победителем становится тот, чье самообладание развито сильнее. В любом виде спорта от спортсмена требуется полная концентрация, иначе есть риск оступиться. Это одна из немногих проблем, которая мешает игрокам выкладываться на предел своих возможностей.

Не секрет, что в период прохождения соревнований прогрессирует уровень стресса. Спортсмен испытывает большую порцию волнения, боится оплошать перед зрителями или расстроить наставника. В такой час тренер должен поддержать своих воспитанников.

В наше время спорт тесно связан с тяжёлыми нагрузками как на сам организм, так и на его ментальное здоровье. Постоянные переживания из-за успеха или провала влекут к стрессовому состоянию.

Исследователи из Йельского института (Соединенные Штаты Америки) выявили, что напряжение снижает объём серого вещества в тех участках мозга, которые отвечают за самоконтроль.

Таким образом получается некий цикл, замкнутый круг: каждое последующее эмоциональное потрясение подавляет способность контролировать стресс, что влечёт за собой новый эмоциональный удар. Это негативно сказывается на здоровье, возникает упадок сил, слабость, появляется фундамент для заболеваний.

Бывают моменты, когда соперники, имея равную физическую подготовку, встречаются друг с другом. Здесь уже бой идёт на психологическом уровне.

Человек – существо социальное и всегда им был. Сегодня каждый от мало, до велика стремится оказаться в компании, дабы, взаимодействуя с её представителями, развиваться. Однако, спортсмены в своей жизни всё ещё сталкиваются с проявлением индивидуализма и себялюбия, с завистью к удаче друзей, с попытками сравнить себя с командой.

Основываясь на активность группы, тренер ухитряется сформировать правильный и крепкий состав.

Формирование всего учебно-педагогического движения в спортивной секции, исполняемое тренером, должно выстраиваться на принципах уважения к занимающимся, общих интересах заинтересованностей персоны личности и группы, сознательной дисциплины.

Раз затронули дисциплину, то поговорим о ней чуть подробнее. Дисциплина объединяет людей в коллектив, направляет их усилия по единому руслу к общей цели. Без твёрдой, сознательной дисциплины не мыслится хороший коллектив физической культуры. Когда спортивная секция является крепким, спаянным отрядом, членам этого коллектива по плечу любые деяния.

Высокое доверие в руках у тренера: он воспитывает молодежь. Для того чтобы стать настоящим наставником, в первую очередь тренер должен требовательно относиться к себе, постоянно повышать квалификацию, креативно смотреть на решение проблем.

За всю свою карьерную жизнь тренер сталкивается с сотней парней и девушек, обладающих интересом к спорту, и тренирует их. И не секрет, что у каждого разные цели,

мысли, способности и характер. К каждому своему ученику тренер ищет правильный подход, чтобы помочь укрепить сильные стороны и усилить слабые. Тренер не только наставник на поле, но и воспитатель. Под его руководством спортсмен приобщается к моральным качествам, желанием идти к победе и достижением новых высот.

Список источников:

1. Алексеев, А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев // Лит-Рес. 2009.
2. Алексина, А.О. Кадровый аспект в сфере физической культуры и спорта // Алексина А.О., Данилова А.М., Иванова Л.А., Казакова О.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). С. 9-14.
3. Загайнов, Р. Ради чего? Записки спортивного психолога – URL: <https://AvidReaders.ru>. 2005.
4. 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.

References

1. Alekseev, A.V. Overcome yourself! Mental preparation in sports. M.: LitRes. 2009.
2. Aleksina, A.O. Personnel aspect in the field of physical culture and sports / Aleksina A.O., Danilova A.M., Ivanova L.A., Kazakova O.A. // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2017. No. 3 (145). Pp. 9-14.
3. Zagainov, R. For what? Notes of a sports psychologist. URL: <https://AvidReaders.ru>. 2005.
4. Popova, A.O. Application of sociometric research in the educational work of a trainer-teacher in fitness aerobics / A.O. Popova, L.A. Ivanova, A.M. Danilova, O.A. Kazakova // Modern problems of science and education. 2017. No. 1. P. 94.

Информация об авторах

Е.В. Калинин – старший преподаватель Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики;
Д.Д. Таболин – студент Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики.

Information about the authors

E.V. Kalinkina - senior lecturer at the Volga State University of Telecommunications and Informatics;
D.D. Tabolin - student of the Volga State University of Telecommunications and Informatics.

Статья поступила в редакцию 17.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 17.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Научная статья

УДК 796:378

doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.46

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

Юлия Юрьевна Карева¹, Светлана Сергеевна Еремина²

^{1,2} Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

¹ karevay.y@sseu.ru

² svetaeremina040@gmail.com

Аннотация. Статья рассматривает влияние физических нагрузок на органы зрения при различных офтальмологических заболеваниях. Не секрет, что в мире культивируется здоровый образ жизни, такой подход к делу становится все популярнее и в нашей стране. По статистике сейчас каждый второй имеет проблемы со зрением. Если человек ведет сидячий образ жизни и мало двигается, то мышцы глаз в значительной мере ослабевают. Это мешает сфокусироваться на конкретном предмете и как следствие снижает остроту зрения. Однако, если грамотно выполнять физические упражнения, то можно повысить показатели здоровья всего организма, в том числе органов зрения. Для человека с нарушениями зрения необходима особая программа тренировок, которая будет не усугублять заболевание, а эффективно с ним бороться. Именно поэтому, каждому человеку важно знать, как в действительности спорт влияет на состояние глаз.

Ключевые слова: органы зрения, заболевание, физические нагрузки, спорт, мышцы глаз.

Для цитирования: Карева Ю.Ю., Еремина С.С. Занятия физической культурой при заболеваниях органов зрения // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. №2 (15). С. 46-48. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.46.

Original article

PHYSICAL EDUCATION IN DISEASES OF THE ORGANS OF VISION

Yulia Yurievna Kareva¹, Svetlana Sergeevna Eremina²

^{1,2} Samara State Economic University, Samara, Russia

¹ karevay.y@sseu.ru

² svetaeremina040@gmail.com

Abstract. The article examines the effects of physical exertion on the organs of vision in various ophthalmic diseases. It is no secret that a healthy lifestyle is being cultivated in the world, this approach to business is becoming more and more popular in our country. According to statistics, now every second has vision problems. If a person leads a sedentary lifestyle and moves little, then the muscles of the eyes significantly weaken. This prevents you from focusing on a specific subject and, as a result, reduces visual acuity. However, if you competently exercise, then you can increase the health indicators of the entire body, including the organs of vision. For a person with visual impairment, a special training program is needed, which will not aggravate the disease, but effectively fight it. That is why it is important for every person to know how in reality sports affect the condition of the eyes.

Keywords: organs of vision, disease, physical activity, sports, eye muscles

For citation: Kareva Y.Y., Eremina S.S. Physical education in diseases of the organs of vision // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. No. 2 (15). Pp. 46-48. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.46.

Существует множество офтальмологических болезней. К наиболее известным нарушениям относятся: дальнозоркость, близорукость, катаракта, астигматизм, глаукома, а также бактериальные инфекции. Дальнозоркость характеризуется снижением остроты зрения вблизи, при близорукости ситуация противоположная. Человек плохо видит вдали,

при этом близкие предметы он различает очень хорошо. Что касается катаракты, на данный момент это одно из наиболее частых заболеваний глаз. Суть этой патологии заключается в помутнении хрусталика глаза, что приводит к снижению остроты зрения. Человек начинает видеть предметы нечетко, а изображение начинает двоиться. Астигматизм – еще одна причина снижения остроты зрения, возникает он из-за изменения формы хрусталика, роговицы или самого глаза. Ещё одно не менее распространенное заболевание – это глаукома. Оно является хроническим и связано с повышением внутриглазного давления. Бактериальные инфекции, как правило характеризуются воспалительными поражениями слизистой глаз.

Конечно не все эти заболевания можно вылечить с помощью физических нагрузок, к сожалению, многие из них поддаются лишь медикаментозному лечению. Однако, спорт может помочь при начальных стадиях офтальмологических заболеваний и для профилактики их появления.

Так как же физическая культура может повлиять на здоровье глаз? Доказано, что при регулярном занятии спортом, можно улучшить состояние и работоспособность всего организма, включая органы зрения. Но, важно понимать, что к выбору вида спорта нужно подойти со всей ответственностью. Дело в том, что некоторые физические нагрузки могут негативно сказаться на глазах и усугубить проблемы со зрением.

При слабой степени близорукости и дальнозоркости специалисты рекомендуют спортивные игры, в которых зрение человека будет переключаться с ближнего на дальний объект. Мышцы глаз укрепляются, при занятиях такими видами спорта, как волейбол, баскетбол и настольный теннис. Все эти физические нагрузки снижают вероятность дальнейшего развития заболевания. Важной составляющей этих занятий является отказ от использования линз и очков, на время тренировки. При более высокой степени близорукости и дальнозоркости, необходимо выбрать другие виды спорта. Эксперты советуют присмотреться к бегу, спортивной ходьбе, стрельбе, гребле или фехтованию. Независимо от наличия офтальмологических заболеваний, каждый человек может заниматься на кардиотренажерах, таких как эллипс, беговая дорожка, велотренажер. Единственным условием является постоянное наблюдение за темпом и пульсом, что очень важно для сохранения здоровья сосудов и сердца. Пульс не должен превышать показателя 140 ударов в минуту.

Многие врачи рекомендуют заниматься плаванием, теннисом и бадминтоном – это самые «безобидные» виды спорта, однако минимальное время тренировки должно составлять полчаса. Регулярные занятия позволят улучшить кровообращение глаз и укрепить их мышцы.

Для людей далеких от спорта физические нагрузки, направленные на сохранение зрения, можно заменить ежедневными прогулками по лесу. Во время прогулки нужно стараться присматриваться к разным предметам, на близком и дальнем расстоянии. Это называется тренировкой глаз. Она неизбежна даже если человек с интересом рассматривает улицы, предметы и объекты.

Что касается физических нагрузок при проблемах со зрением, их лучше выполнять без чрезмерных усилий и напряжений. Специалисты советуют избегать физические нагрузки, которые напрямую связаны с высоким напряжением и резким перемещением тела. Перед тем как выбрать тот или иной вид спорта, необходимо проконсультироваться с офтальмологом.

Таким образом, людям с заболеваниями органов зрения рекомендованы физические нагрузки. Помимо положительного влияния на зрение, спорт может благотворно повлиять на организм в целом. Но даже в этом случае не стоит забывать о нормах, правилах и программах тренировок. Полезно будет завести специальный дневник, куда можно заносить свои результаты, нагрузки и состояние организма, во время занятий спортом. Такой подход поможет своевременно выявить повышенные нагрузки, негативно влияющие на глаза, ведь очень важно заниматься спортом без ущерба здоровью органов зрения.

Список источников

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. – М. : ИЦ Академия. 2016. 528с.
2. Казакова, О.А. Влияние физических упражнений на организм студентов с заболеваниями органов зрения / О.А. Казакова, Р.Р. Самигулин, М.М. Разниченко, А.А. Иванова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 1 (14). С. 33-36.

3. Каримова, С.В. Влияние сидячего образа жизни на здоровье молодежи / С.В. Каримова, А.А. Скобелев, О.А.Казакова, Л.А. Иванова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 1 (14). С. 67-71.

4. Савченко, О.Г. Влияние физической активности на работу репродуктивной системы человека / О.Г. Савченко, Л.А. Иванова, А.М. Данилова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 240-244.

References

1. Barchukov, I.S. Physical culture: a textbook for students of institutions of higher professional education. – М. : IC Academy. 2016. 528s.

2. Kazakova, O.A. The effect of physical exercises on the body of students with diseases of the organs of vision / O.A. Kazakova, R.R. Samigullin, M.M. Raznichenko, L.A. Ivanova // OlymPlus. Humanitarian version. 2022. No. 1 (14). pp. 33-36.

3. Karimova, S.V. Influence of sedentary lifestyle on youth health / S.V. Karimova, A.A. Skobelev, O.A.Kazakova, L.A. Ivanova // OlymPlus. Humanitarian version. 2022. No. 1 (14). pp. 67-71.

4. Savchenko, O.G. The influence of physical activity on the work of the human reproductive system / O.G. Savchenko, L.A. Ivanova, A.M. Danilova, N.E. Kurochkina // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, 2017. No. 12 (154). pp. 240-244.

Информация об авторах

Ю.Ю. Карева – старший преподаватель Самарского государственного экономического университета;

С.С. Еремينا – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors

Y.Y. Kareva – senior lecturer of Samara State University of Economics;

S.S. Eremina – student of Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 17.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 17.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Научная статья
УДК 796:378
doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.49

ТРАВМЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Юлия Юрьевна Карева¹, Елизавета Сергеевна Иванова²

^{1, 2} Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

¹ kareva-19911987@mail.ru

² elizavetaivanovalv@mail.ru

Аннотация. В данной статье разбираются понятие травматизм и спортивный травматизм, причины и виды спортивных травм. Рассматриваются, каковы причины физических повреждений, от чего они зависят, и какие меры можно предпринять для их профилактики. Проводится анализ травматизма.

Ключевые слова: травматизм, травма, спортивная травма, повреждения, профилактика

Для цитирования: Карева Ю.Ю., Иванова Е.С. Травмы при занятиях физической культурой // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. №2(15). С. 49-52. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.49.

Original article

TRAUMAS DURNING PHISICAL EDUCATION CLASSES

Yulia Yurevna Kareva¹, Elizaveta Sergeevna Ivanova²

^{1,2} Samara State University of Economics, Samara, Russia

¹ kareva-19911987@mail.ru

² elizavetaivanovalv@mail.ru

Abstract. This article examines the concept of injury and sports injury, the causes and types of sports injuries. They consider what are the causes of physical injuries, what they depend on, and what measures can be taken to prevent them. An analysis of injuries is being carried out.

Keywords: traumatism, injury, sports injury, damage, prevention

For citation: Kareva Yu.Yu., Ivanova E.S. Injuries during physical education // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. No. 2(15). Pp. 49-52. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.49.

В современном обществе физическая культура и спорт становятся неотъемлемой частью нашей жизни. С каждым годом увеличивается количество людей, которые приходят на спортивные и дворовые площадки, стадионы и начинают заниматься активно физической культурой и спортом. Кто – то пытается начать заниматься самостоятельно, кто – то под руководством тренера или преподавателя. Но, любые занятия спортом могут сопровождаться получением травм.

Мы знаем, в спорте существует много проблем, и одна из самых главных – это травматизм.

Целью исследования является изучение особенностей спортивных травм.

Задачи исследования.

1. Изучить понятие спортивного травматизма.
2. Рассмотреть виды спортивных травм.
3. Выяснить причины получения физических повреждений.
4. Определить меры профилактики.

Исследование.

Для проведения исследования будем использовать методы:

- анализ различных источников информации (книги, статьи, Интернет);
- беседа (папа – Иванов Сергей Васильевич – мастер спорта СССР по Греко – римской борьбе, тренер по гидрореабилитации детей Пода).

Начнем с самого понятия травмы. В разных источниках можно найти разные понятия термин «Травма»:

- Википедия (свободная энциклопедия) утверждает, что «Травма – это повреждение, под которым понимают нарушение анатомической целостности или физиологических функций органов и тканей тела человека, возникающее в результате внешнего воздействия [1].

- В учебнике «Травматология и ортопедия» говорится, что термин «Травма» происходит от греческого *trauma*, что обозначает повреждение [2].

- Учебник «Общая хирургия» говорит нам, что понятие Травма (греч *trauma* - повреждение) это одномоментное воздействие внешнего фактора, вызывающего в тканях местные анатомические и функциональные нарушения, сопровождающиеся общими реакциями организма [3].

Но помимо термина «Травма» существует термин «Спортивная травма», это повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функции травмированного органа в результате воздействия физического фактора, превышающего физиологическую прочность ткани, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом [4].

Своими словами мы можем сказать, что это повреждения тканей, возникающие при занятиях физическими упражнениями.

Впервые, термин «Спортивная болезнь» был предложен Л. Прокопом (Австрия) на Всемирном конгрессе по спортивной медицине в Москве в 1956 г. В отечественной литературе данная патология обозначается термином «перетренировка» [5].

При занятиях физической культурой может возникнуть много проблем.

Если говорить о спортивных болезнях или травмах, то надо начинать с причин их появления. Можно выделить две основные причин:

1. Не связанные с занятиями спорта (это переохлаждение, различные инфекции, заболевания, опухоли и т.д.)
2. Связанные с занятиями спортом (это переломы, повреждения, разрывы, растяжения)

Основная причина получения травм, это допуск без врачебного осмотра, отсутствие разминки, неопытность, недостаточная подготовка организма к нагрузке, самоуверенность, что организм выдержит нагрузку без подготовки, неправильная организация учебно-тренировочного процесса.

Но это не все причины, из-за которых могут происходить травмы. Существует ряд других факторов: это нарушение поведения учащихся, неправильно проработанная техника, психологические факторы, такие как усталость, недосып, голодание, резкая перегрузка, невроз, недостаток в организации с педагогической стороны.

Так же неблагоприятные технические и метеорологические условия являются причинами травм.

Среди этих факторов можно назвать плохую освещенность, недостаточную вентиляцию, высокую или низкую температуру в помещениях, температуру воды в бассейне, неблагоприятное состояние зала и его составляющих.

Для проведения занятий физической культурой и спортом на свежем воздухе и в помещениях, имеются утвержденные нормы: температуры воздуха (с учетом ветра и климатической зоны).

Следовательно, виды травм будут разные, так как они будут зависеть от причин.

Различают травмы: открытые и закрытые.

Открытые травмы – это травмы с нарушением целостности кожи.

Закрытые травмы – это изменение тканей и органов, которое происходит при поврежденной коже и слизистой оболочки

По тяжести травмы делятся:

- Легкие – это когда требуется помощь врача, но не влияет на тренировки;
- Средние – когда требуется корректировка в проведении тренировок;
- Тяжелые – когда требуется перерыв в тренировках и участиях в соревнованиях.

Если провести анализ в процентном отношении травм (см. рисунок), то:
 50% - повреждение коленного сустава
 10% - травмы голеностопного сустава
 10% - поясничный и грудной отдел позвоночника
 6% - травматическая патология стопы и голени
 5% – это травмы кисти, плечевого сустава и области бедра
 3.5% - вывихи

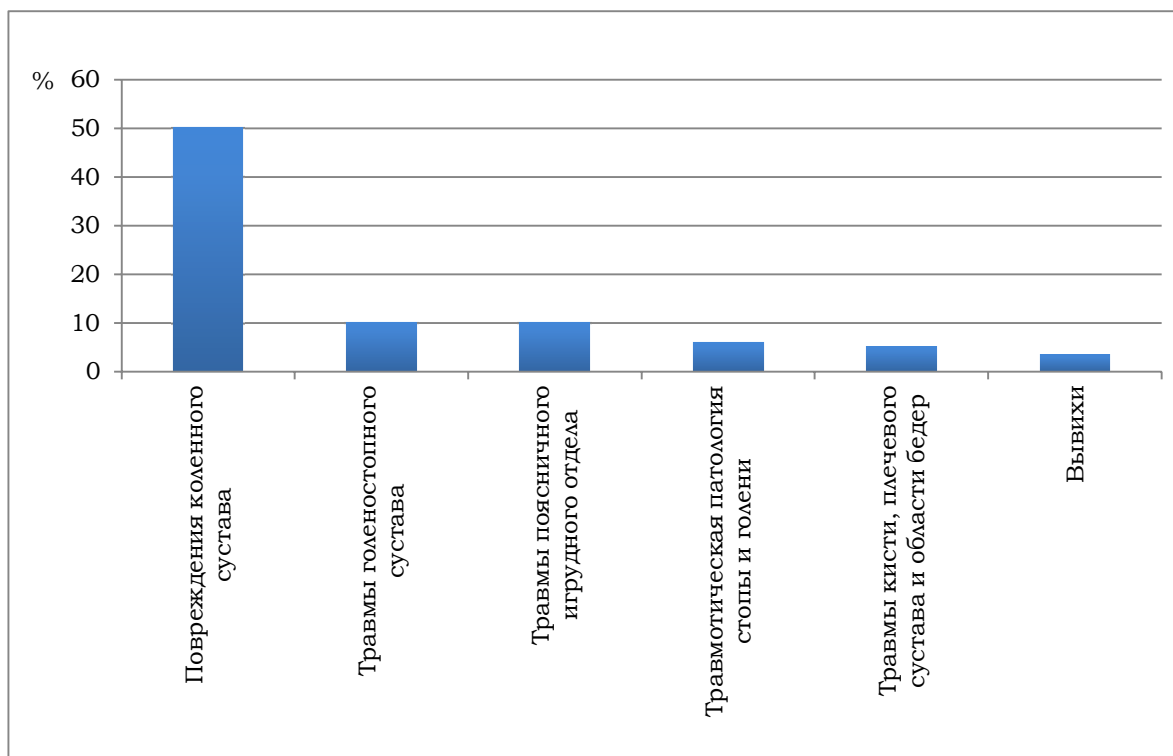


Рис. Процентное отношение травм

Самое наибольшее количество повреждений приходится на конечности.

Травма может произойти независимо от того, каким видом спорта занимается человек. У каждого вида спорта свои травмы:

Если мы говорим о баскетболе, волейболе, то в большинстве это травмы пальцев кисти; бокс – это повреждения головы; легкая атлетика – растяжение связок; лыжный спорт – это повреждения нижних конечностей.

Не зависимо от вида спорта или от физических упражнений существует профилактика травматизма (или мы можем сказать по-другому - инструкции. Пренебрегать которыми не рекомендуется, если не хотим получить травму), и, конечно же, санитарно – гигиенические нормы.

При профилактике спортивных травм должное внимание необходимо уделить в первую очередь технике безопасности, внимательности и собранности на тренировке и после неё, правильно подобранной одежде и обуви, врачебный контроль.

Проанализировав данный материал, можно сказать, что на занятиях спортом и физической культурой большая ответственность лежит в первую очередь на самом занимающемся, не меньшая ответственность лежит на преподавателях, тренерах и врачах. От преподавателей и тренера зависит правильная организация занятия. Со стороны занимающегося должно быть организовано строгое соблюдение методических указаний педагога или тренера, контроль за самочувствием, правильно подобранной одежде и обувью, и проявление уважения к преподавателю или тренеру.

Каждый спортсмен старается свести риск травматизма к минимальным показателям, но не всегда это получается. Следовательно, после травмы важно ответственно относиться к рекомендациям, терапии, восстановлению и к дальнейшим постепенным нагрузкам на поврежденный участок.

Список источников

1. Агранович, В.О. Анализ спортивного травматизма при занятиях физической культурой и спортом и создание условий по его снижению / В.О. Агранович, Н.В. Агранович // Медико-фармацевтический журнал «Пульс». 2017. С.5.
2. 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.
3. Солодовник, Е.М. Травматизм на уроках физической культуры: особенность причины профилактики / Е.М. Солодовник // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. С. 4.
4. Трушков, К.О. Спортивный травматизм, его особенности, виды, профилактика / К.О. Трушков // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых учёных. 2015. С. 213-215.

References

1. Agranovich, V.O. Analysis of sports injuries during physical culture and sports and the creation of conditions for its reduction / V.O. Agranovich, N.V. Agranovich // Medical and pharmaceutical journal «Pulse». 2017. p.5.
2. Ivanova, L.A. Analysis of the features of injuries in sports aerobics / L.A. Ivanova, O.A. Kazakova, M.M. Aseeva, I.V. Solovyova // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2017. No. 11 (153). pp. 96-100.
3. Solodovnik, E.M. Traumatism at physical culture lessons: the peculiarity of the cause of prevention / E.M. Solodovnik // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2019. p. 4.
4. Trushkov, K.O. Sports traumatism, its features, types, prevention / K.O. Trushkov // Vestnik of the Scientific Society of students, postgraduates and young scientists. 2015. pp. 213-215.

Информация об авторах

Ю.Ю. Карева – Старший преподаватель Самарского Государственного Экономического Университета.
Е.С. Иванова – Студент Самарского Государственного Экономического Университета.

Information about the authors

Y.Y. Kareva - Senior lecturer at Samara State University of Economics.
E.S. Ivanova - student of Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 17.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 17.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Научная статья
УДК 796:378
doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.53

ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Юлия Юрьевна Карева¹, Арина Александровна Леонтьева²

^{1, 2} Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

¹ karevay.y@sseu.ru

² arina.leonteva.2016@mail.ru

Аннотация. В последнее время все чаще стали говорить о допинговых скандалах в спорте. Употребление запрещенных добавок и борьба с ними является одной из самых главных проблем современного спорта не только в России, но и во всем мире. Сегодня эта проблема носит как личный, так и глобальный характер. Это влияет на все аспекты спорта. В данной статье рассмотрена проблема применения допинга в современном спорте. В работе представлена классификация допинга, разнообразие которого позволяет оценить актуальность и масштабы проблемы. Также показан аморальный аспект применения допинга в спорте.

Ключевые слова: допинг, запрещенные вещества, спорт, спортсмены, дисквалификация

Для цитирования: Карева Ю.Ю., Леонтьева А.А. Проблема допинга в современном спорте // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. №2(15). С. 53-55. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.53.

Original article

THE PROBLEM OF DOPING IN MODERN SPORTS

Yulia Yurievna Kareva¹, Arina Alexandrovna Leontieva²

^{1, 2} Samara State University of Economics, Samara, Russia

¹ karevay.y@sseu.ru

² arina.leonteva.2016@mail.ru

Annotation. Recently, more and more people have started talking about doping scandals in sports. The use of banned supplements and the fight against them is one of the most important problems of modern sports not only in Russia, but also around the world. Today, this problem is both personal and global in nature. It affects all aspects of the sport. This article discusses the problem of doping in modern sports. The paper presents a classification of doping, the diversity of which allows us to assess the relevance and scale of the problem. The immoral aspect of doping in sports is also shown.

Keywords: doping, prohibited substances, sports, athletes, disqualification

For citation: Kareva Y.Y., Leontieva A.A.. The problem of doping in modern sports// OlymPlus (Humanitarian version): International scientific and practical journal. 2022. No. 2 (15). Pp. 53-55. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.53.

Допинг был и остается одной из самых главных проблем современного и профессионального спорта не только в России, но и во всем мире. Кроме того, эта проблема не ограничивается приемом допинга профессиональными спортсменами, это касается еще и молодежи, и спортсменов-любителей в разных видах спорта, что в настоящее время стало серьезной проблемой для охраны здоровья населения. Решение этого вопроса поднимает несколько важных аспектов, например, как можно улучшить систему допинг-контроля, какие меры пресечения стоит применять к спортсменам, которые нарушают правила и т.д.

Для того, чтобы лучше исследовать данную проблему, стоит разобраться, что такое допинг, кто, зачем и для чего его применяет и к каким последствиям для спортсменов

это может привести. По мнению многих источников, допинг – это определенные лекарственные препараты, которые применяют люди, чтобы искусственно повысить работоспособность и выносливость в период учебно-тренировочного процесса или на время соревновательной деятельности. Сегодня допингом считают осознанный прием запрещенных веществ, которые помогают организму человека функционировать быстрее и активнее.

Как известно, допинг возник в одно время со спортивными соревнованиями, то есть существуют данные, в которых говорится об обнаружении допинга еще в 5 веке до нашей эры на древнегреческих играх. Первые стимуляторы были сделаны из лекарственных растений с добавлением определенных видов трав, которые делали спортсменов быстрее и выносливее. Еще тогда общество осознало всю опасность таких допингов и стало бороться против применения дополнительных вспомогательных веществ. Таким образом начал зарождаться первый допинг-контроль.

Международный олимпийский комитет стал первой спортивной организацией, которая начала борьбу против применения допинга, МОК запретил применение допинга спортсменами в 1967 году и предоставил список запрещенных препаратов. С того момента спортсменов начинали дисквалифицировать, если у них выявляли положительный результат на допинг. Понятия «допинг» и «дисквалификация» стали встречаться все чаще среди спортсменов разных видов спорта.

Сейчас ведется активная борьба против использования допинговых препаратов, если спортсменов все-таки уличают в приеме запрещенных препаратов, то им грозит в лучшем случае будет дисквалификация, а в худшем – обязанность покинуть большой спорт. Теперь на всех соревнованиях обязательным условием участия является сдача анализов на использование допинговых средств.

В настоящее время выделяют несколько видов допинга, среди которых есть стимуляторы, анестетики, анаболики, транквилизаторы и стероиды. Таким образом, стимуляторы оказывают стимулирующее воздействие на организм человека и повышают его работоспособность на определенное время. Анестетики обеспечивают быстрый обезболивающий эффект, способствуют увеличению или, наоборот, уменьшению мышечной массы. Анаболики позволяют быстрее наращивать мышечную ткань и увеличивать сердечную мышцу. Транквилизаторы воздействуют на нервную систему. Стероиды повышают концентрацию, выносливость, повышают силовые показатели. Побочные действия этих препаратов чрезвычайно разнообразны и опасны, они воздействуют на жизненно важные органы, в том числе на сердце, печень и головной мозг человека, поражают сердечно-сосудистую и эндокринную системы.

На данный момент времени, медицина обладает весомыми сведениями о пагубном воздействии допингов как при единичном применении, так и при длительном воздействии запрещенных веществ на организм спортсмена. Кроме того, допинг наносит вред еще и всему спортивному движению. Он ставит спортсменов в неравные условия, именно поэтому в последнее время возникает так много скандалов на уровне спортивных соревнований. Тем не менее, не надо возлагать всю ответственность на спортсменов, ведь нередко они становятся заложниками ситуации, тренера или общества, которое требует каждый раз высоких результатов и новых побед. Целью спортсмена помимо победы становится желание обойти допинг контроль.

К сожалению, в истории есть примеры с летальным исходом. Так, в 1987 году вследствие приема допинга произошла смерть двадцати европейских велогонщиков. В новостных источниках утверждали, что из-за большой дозы запрещенных препаратов и обезвоживания произошла смерть спортсменов. Есть еще множество примеров, доказывающих вред допинга на организм человека.

Исходя из такого большого списка допинга, можно сделать вывод, что на данном этапе развития спорта многие спортсмены используют запрещенные вещества для того, чтобы устанавливать рекорды любой ценой, в некоторых случаях ценой своего здоровья или даже жизни. В современном мире спортивная медицина не стоит на месте и каждый год появляются новые стимулирующие препараты, поэтому реальный спорт в настоящее время – это соревнования допинговых фармацевтов и антидопинговых лабораторий. Таким образом, использование допинга в спорте является одной из самых важных проблем современного спорта.

Список источников

1. Абзалов, А. Тема года: спорт и допинг / А. Абзалов // Теория и практика физической культуры. 2013. №3. С. 27.
2. Бадрак, К. А. Первичная профилактика применения допинга в современном мире / К.А. Бадрак // Санкт-Петербург. 2011.
3. Бальсевич, В.К. Спорт без допинга: фантастика или неотвратимость? [Текст] / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 2004. N3. С. 29-30.
4. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов / В.И. Дубровский // 2002. 512 с.
5. Иванова, Л.А Студенческий спорт как спорт высоких спортивных достижений / Л. А. Иванова, О. А. Казакова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. № 10. URL: <http://e-koncept.ru/2014/14273.htm>. (Дата обращения 18.05.2022).
6. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник для вузов по напр. 521900 «Физ. Культура» и спец. 0222300 «Физ. Культура и спорт» / Г.А. Макаров // 2003. 480 с.
7. Родченков, Г. Борьба с допингом в спорте: 2004-й, олимпийский, год [Текст] / Г. Родченков // Легкая атлетика. 2004. N8/9. С. 48-52.
8. Савченко, О.Г. Потребление психоактивных веществ среди городской молодежи (на примере городского округа Самара) / О.Г. Савченко, Е.М. Гаркушина, Е.В. Михайлова, Н.Н. Радова // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2017. № 2 (5). С. 106-109.
9. Савченко, О.Г. Здоровьесберегающие технологии и профилактика психоактивных веществ в среде несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации / О.Г. Савченко, Е.М. Гаркушина, Е.В. Михайлова, Н.Н. Радова // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2017. № 2 (5). С. 89-92.

References

1. Abzalov, A. Theme of the year: sport and doping / A. Abzalov // Theory and practice of physical culture. 2013. No. 3. p. 27.
2. Badrak, K. A. Primary prevention of doping in the modern world / K.A. Badrak // St. Petersburg. 2011.
3. Balsevich, V.K. Sport without doping: fiction or inevitability? [Text] / V.K. Balsevich // Theory and practice of physical culture. 2004. N3. pp. 29-30.
4. Dubrovsky, V.I. Sports medicine: Textbook for universities / V.I. Dubrovsky // 2002. 512 p.
5. Ivanova, L.A. Student sport as a sport of high sporting achievements / L. A. Ivanova, O. A. Kazakova // Scientific and methodological electronic journal «Concept». 2014. No. 10. ART 14273. 0,4 pp. URL: <http://e-koncept.ru/2014/14273.htm> . (accessed 18.05.2022).
6. Makarova, G.A. Sports medicine: Textbook for universities on e.g. 521900 «Phys. Culture» and spec. 0222300 «Phys. Culture and sport» / G.A. Makarov // 2003. 480 p.
7. Rodchenkov, G. The fight against doping in sports: 2004, Olympic year [Text] / G. Rodchenkov // Athletics. 2004. N8/9. pp. 48-52.
8. Savchenko, O.G. Consumption of psychoactive substances among urban youth (on the example of the Samara city district) / O.G. Savchenko, E.M. Garkushina, E.V. Mikhailova, N.N. Radova // OlymPlus. (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2017. No. 2 (5). pp. 106-109.
9. Savchenko, O.G. Health-saving technologies and prevention of psychoactive substances among minors in a difficult life situation / O.G. Savchenko, E.M. Garkushina, E.V. Mikhailova, N.N. Radova // OlymPlus. ((Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2017. No. 2 (5). pp. 89-92.

Информация об авторах

Ю.Ю. Карева – старший преподаватель Самарского государственного экономического университета;
А.А. Леонтьева – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors

Y.Y. Kareva - Senior lecturer at Samara State University of Economics;
A.A. Leonteva – student of Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 21.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.
The article was submitted 21.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Научная статья
УДК 796:378
doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.56

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Юлия Юрьевна Карева¹, Данила Алексеевич Матюхин²

^{1, 2} Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

¹ kareva-19911987@mail.ru

² dante127@yandex.ru

Аннотация. «В здоровом теле – здоровый дух» - именно с этих слов хочется начать данную статью, ведь хорошее здоровье, особенно в наши дни, имеет большое значение на всех этапах жизненного становления. От силы и продуктивности человека напрямую зависят его успехи в учебе, а также дальнейшее продвижение по карьерной лестнице. Нельзя обойти стороной и личную жизнь, ведь для построения здоровой и крепкой семьи, в первую очередь, необходимо наличие здравомыслящих родителей, которые смогут передать полезные жизненные знания и навыки своим детям. Спорт и физическая культура играют большую роль в построении здорового тела и духа, а потому им стоит уделять большое внимание с новых лет, особенно в студенческие годы, когда человек стоит на пороге взрослой осознанной жизни и имеет большой запас сил и мотивации к развитию.

Ключевые слова: здоровье, спорт, студенты, физическая культура, здоровый образ жизни

Для цитирования: Карева Ю.Ю., Матюхин Д.А. Роль физической культуры в жизни студентов // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. №2(15). С. 56-58. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.56.

Original article

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE LIFE OF STUDENTS

Yulia Yurievna Kareva¹, Danila Aleekseevich Matyukhin²

^{1, 2} Samara State University of Economics, Samara, Russia

¹ kareva-19911987@mail.ru

² dante127@yandex.ru

Abstract. «In a healthy body - a healthy mind» - with these words I want to choose a specific article, because good health, especially in our days, is of great importance for all the formations of life. Success in studies, as well as further career advancement, depends on the strength and productivity of a person. The need to get personal life as well, because in order to build a healthy and strong family, first of all, it is necessary to have sane parents who pass on useful life knowledge and skills to their children. Sports and cultural development play a big role in building a healthy body and spirit, because they should be of great importance for development in the new years, especially in student life, when a person is on the verge of a conscious adult and has a large supply of strength and motivation for development.

Keywords: health, sports, students, beginning of culture, healthy lifestyle

For citation: Kareva Yu.Yu., Matyukhin D.A. The role of physical culture in the life of students // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. № 2 (15). Pp. 56-58. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.56.

Концепция здорового образа жизни базируется на понимании того, что для эффективной и плодотворной деятельности, человеку необходимо соблюдать ряд правил, касающихся собственного здоровья, которые и помогут совладать с жизненными тяготами и со всеми трудностями, встречающимися на пути. Реализовать свой потенциал полностью человек может лишь в том случае, если его внимание не захвачено вредными привычками и иными негативными явлениями, отвлекающими от реальной жизни [4].

Быстрые удовольствия приносят мгновенную радость, но отдаляют человека от действительных проблем, которые, к сожалению, никак нельзя игнорировать. Со временем груз трудностей и неудач будет расти, добавляя все больше негатива в жизнь человека, а

потому необходимо всячески препятствовать распространению вредных привычек. Основными вредными привычками являются курение, пьянство, наркомания, токсикомания. Отсутствие таких привычек у студентов – это неотъемлемая часть их здорового образа жизни.

Вопрос формирования здорового образа жизни среди молодежи является крайне актуальным не только на теоретическом, но и на практическом (правовом) уровне. Государство уделяет большое внимание регулированию государственной политики в данной области, что подчеркивается рядом нормативных актов, важнейшими из которых являются: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 г., Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г.» [6, 7].

Необходимость ведения здорового образа жизни тесно взаимосвязана с необходимостью постоянных занятий спортом и физической культурой. Специфика современной трудовой деятельности такова, что при увеличении объема работы, уменьшается количества двигательной активности. Такая тенденция приводит к развитию большого количества заболеваний, а также общему ухудшению здоровья и самочувствия. Проблема заключается в том, что подобной проблеме подвержены не только взрослые люди, но и молодежь, которая находится в процессе обучения. Именно поэтому стоит разобрать важную роль физической культуры в жизни студентов.

Процесс современного образования чреват большим количеством возможных проблем со здоровьем: переутомление, образование лишнего веса, проблемы со зрением и многое другое. Занятия спортом и физической культурой, в свою очередь, помогают снять напряжение и стресс, привести тело в тонус, улучшить мозговую активность и в целом повысить уровень мотивации человека к действию.

Помимо учебы и работы человеку необходимо достаточно внимания уделять отдыху. Отдых также играет большую роль в нашей жизни, ведь он помогает эффективно восполнить запас сил и жизненной энергии. Отдых, в свою очередь, можно подразделить на активный и пассивный. К пассивному, например, относится сон, к активному – спорт и другие различные активности, переключающие внимание человека.

При длительном пребывании в положении сидя и малой двигательной активности снижается интенсивность обмена веществ, кровообращения, появляется застой крови в органах малого таза, в ногах, слабеет мускулатура, ухудшается осанка. Люди, чья профессия связана с малой подвижностью чаще страдают головной болью, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, нарушениями обмена веществ, заболеваниями нервной системы и другое [1, 3].

Главное условие любой эффективной деятельности человека – это чередование видов деятельности. Не зря ведь говорится, что «смена деятельности – это наилучший отдых». Еще Русский физиолог И.М. Сеченов доказал, что переключение деятельности в процессе работы с одних мышечных групп и нервных центров на другие ускоряет восстановление утомленной группы мышц. То же самое можно сказать про чередование умственного труда с физическим. Физическая культура и спорт разбавляют повседневные будни, восстанавливают силы и эмоциональное состояние студента [2].

Кроме того, отметим, что в 2014 году Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»: Постановление Правительства РФ №540, Указ Министерства спорта № 575, Положение о ГТО. Также ранее был издан Указ Президента «о ГТО». Вся эта правотворческая деятельность была направлена на восстановление старой советской традиции по патриотическому воспитанию населения [5, 7].

Целью комплекса ГТО является «повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, повышения благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, мотивации к ведению здорового, спортивного образа жизни» [6].

Таким образом, физическая культура играет большое значение в жизни студентов. Ключевая ее функция, в том числе в комплексе с реализацией программы ГТО, состоит в том, чтобы укреплять здоровье, формировать потребности в физическом совершенствовании, воспитывать патриотизм и стойкую гражданскую позицию.

Список источников

1. Лищинская, С.Н. Привлечение студентов к занятиям физической культурой – важная задача преподавателя по физическому воспитанию современного вуза / С.Н. Лищинская, О.Г. Савченко, Е.М. Гаркушина // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С.277-280.
2. Малютина, М.В. Реализация комплексной методики физической и военно-патриотической подготовки студентов в вузе / М.В. Малютина, В.Ю. Зиамбетов // Вестник ОГУ. 2017. №7 (207). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-kompleksnoy-metodiki-fizicheskoy-i-voenno-patrioticheskoy-podgotovki-studentov-v-vuze> (дата обращения: 12.04.2022)
3. Нескоромный, А. В. Роль физической культуры в жизни студента / А.В. Нескоромный // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-zhizni-studenta> (дата обращения: 22.05.2022).
4. Нечаева, Е.А. Роль физической культуры в жизни студента / Е.А. Нечаева, Е.В. Карташова // Academy. 2021. №5 (68). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-zhizni-studenta-1> (дата обращения: 22.05.2022).
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. Сравнительный анализ физкультурно-спортивных комплексов ГТО / О.В. Савельева, Л.А. Иванова, Т.А. Звонова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 1 (4). С. 43-47.
7. Силовая направленность учебных занятий по физическому воспитанию в вузе как фактор повышения эффективности выполнения нормативов комплекса ГТО / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Л.А. Иванова, М.Н. Пискайкина // Спортивно-педагогическое образование. 2019. № 1. С. 11-15.

References

1. Lischinskaya, S.N. Attracting students to physical education classes is an important task of a teacher of physical education at a modern university / S.N. Lischinskaya, O.G. Savchenko, E.M. Garkushina // In the collection: Promising directions in the field of physical culture, sports and tourism. Materials of the VI All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation. 2016. pp.277-280.
2. Malyutina, M.V. Implementation of a complex methodology of physical and military-patriotic training of students at a university / M.V. Malyutina, V.Yu. Ziambetov // Bulletin of OSU. 2017. No. 7 (207). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-kompleksnoy-metodiki-fizicheskoy-i-voenno-patrioticheskoy-podgotovki-studentov-v-vuze> (accessed: 12.04.2022)
3. Immodest, A.V. The role of physical culture in the life of a student / A.V. Immodest // Problems and prospects of education development in Russia. 2019. No. 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-zhizni-studenta> (date of address: 22.05.2022).
4. Nechaeva, E.A. The role of physical culture in student's life / E.A. Nechaeva, E.V. Kartashova // Academy. 2021. No.5 (68). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-zhizni-studenta-1> (accessed: 05/22/2022).
5. Savelyeva, O.V. On the question of the implementation of the cultural-target program for the development of physical culture and sports in the Russian Federation/O.V. Savelyeva, L.A. Ivanova, D.R. Surkova // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2016. No. 5 (135). pp. 198-202.
6. Savelyeva, O.V. Comparative analysis of physical culture and sports complexes of the TRP / O.V. Savelyeva, L.A. Ivanova, T.A. Zvonova // OlymPlus. Humanitarian version. 2017. No. 1 (4). pp. 43-47.
7. The power orientation of physical education classes at the university as a factor in improving the effectiveness of the implementation of the standards of the TRP complex / P.P. Nikolaev, Yu.V. Shikhovtsov, I.V. Nikolaeva, L.A. Ivanova, M.N. Piskaikina // Sports and pedagogical education. 2019. No. 1. pp. 11-15.

Информация об авторах

Карева Ю.Ю. – старший преподаватель Самарского государственного экономического университета;
Матюхин Д.А. – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors

Kareva Yu.Yu. - senior lecturer of Samara State University of Economics;
Matyukhin D.A. - student of the Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 21.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 21.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Научная статья

УДК 796:378

doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.59

СПОРТИВНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ

**Юлия Викторовна Кудинова¹, Наталья Евгеньевна Курочкина²,
Алина Сергеевна Семёнова³**

¹ Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара, Россия

^{2,3} Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

¹ lulu9625@mail.ru

² natalyabarti@mail.ru

³ semyonovaalinka21122001@yandex.ru

Аннотация. Данное научное исследование посвящено изучению теоретических и практических основ спортивной физиологии, в рамках исследования реализован детальный анализ научных публикаций, посвященных теме исследования таких авторов, как: Н.А. Агаджанян, Т.М. Любошенко, А.С. Солодков и др. Авторами публикации определен прикладной характер спортивной физиологии, как гуманитарной науки.

Ключевые слова: спортивная физиология, фундаментальные науки, физиология человека, велоэргометр, тредбан, классификации физических упражнений, предрабочий период, рабочий период, послерабочий период

Для цитирования: Кудинова Ю.В., Курочкина Н.Е., Семёнова А.С. Спортивная физиология // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. № 2 (15). С. 59-62. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.59.

Original article

SPORTS PHYSIOLOGY

**Yulia Viktorovna Kudinova¹, Natalya Evgenievna Kurochkina²,
Alina Sergeevna Semenova³**

¹ Volga State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia

^{2,3} Samara State University of Economics, Samara, Russia

¹ shikhovtsovy@bk.ru

² lulu9625@mail.ru

³ semyonovaalinka21122001@yandex.ru

Abstract. This scientific study is devoted to the study of the theoretical and practical foundations of sports physiology; within the framework of the study, a detailed analysis of scientific publications devoted to the research topic of such authors as: N.A. Agadzhanian, T.M. Lyuboshenko, A.S. Solodkov and others. The authors of the publication determined the applied nature of sports physiology as a humanitarian science.

Keywords: sports physiology, fundamental sciences, human physiology, bicycle ergometer, treadmill, classifications of physical exercises, pre-work period, work period, post-work period

For citation: Kudinova Yu.V., Kurochkina N.E., Semyonova A.S. Sports physiology // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. № 2 (15). Pp. 59-62. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.59.

Спортивная физиология – это обособленный раздел физиологии, изучающий процессы изменения функциональных особенностей человеческого организма под воздействием на него физических нагрузок, вызванных систематической и не систематической

реализацией спортивной деятельности [5]. В свою очередь, взаимодействие между такими научно-прикладными дисциплинами как «физическая культура» и «спортивная физиология» проявляется в рамках тренировочного процесса. При этом, под тренировочным процессом стоит понимать: процесс, ограниченный временными рамками, в пространстве которых человеческий организм находится под воздействием на него физических нагрузок. Таким образом, спортивная физиология при изучении влияния физических нагрузок на организм человека способна выработать ряд рекомендаций и предложений, направленных на увеличение эффективности спортивной деятельности [4].

Стоит отметить, что институциональная структура спортивной физиологии будучи разделом физиологии, также классифицируется по двум направлениям. Во-первых, изучение процессов адаптации человеческого организма к постоянно изменяющейся структуре физических нагрузок, при пропорциональном изменении свойств и качеств ресурсного потенциала. При этом, первое направление исследований находится в плотной корреляции и взаимосвязи с такими гуманитарными течениями в науке, как: биология, физиология человека и животных, химия, биохимия, физика и биофизика. Данная взаимосвязь позволяет реализовать наиболее полное и достоверное отражение физиологического потенциала спортсмена, при изменяющейся структуре физической активности. Во-вторых, изучение и выработка предложений рекомендательного характера по осуществлению спортивной деятельности в отношении индивидуума. Иными словами, второй раздел спортивной физиологии используя все выработанные, в рамках своей институции, инструменты направляет их на совершенствование спортивной деятельности, с последующим увеличением ее результативности, определенного спортсмена. При этом, уделяется исчерпывающее внимание индивидуальным особенностям спортсмена, также учитываются профессиональные аспекты того или иного вида спортивной деятельности с использованием аппарата физиологической классификации физической активности. Практика показывает, что данный раздел спортивной физиологии осуществляет эмпирическое изучение и наблюдение за соответствием механизмов развития человеческого организма и закономерностью увеличения качества используемых и совершенствующихся индивидуумом двигательных (спортивных, физических) навыков.

Исходя из всего вышесказанного, можно сказать о том, что спортивная физиология обладает профилактическим характером.

Обладая научным обоснованием своего существования как теоретической и практической научно-исследовательской дисциплины, спортивная физиология состоит из ряда институциональных целей и задач, реализация которых направлена на совершенствование методологии проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий. Стоит отметить, что сущность методологии спортивной физиологии заключается в выработке наиболее эффективного плана воздействия физических нагрузок на человеческий организм, с целью приобретения высоких спортивных результатов. При этом, именно сравнительное изучение структурных изменений функциональных особенностей физиологии спортсменов является основной задачей, исследуемой дисциплины. Осуществление данной задачи реализуется наиболее точным и эффективным способом: экспериментальным исследованием – которое проводится в рамках временного периода выполнения физических нагрузок, двигательной активности, деформации мышц и т.д. Благодаря экспериментальному исследованию специалистам в области спортивной физиологии предоставляется возможность наиболее точного определения и дозирования степени спортивной деятельности. При этом, определение и дозирование степени спортивной деятельности осуществляется с помощью таких инструментов и приборов спортивной физиологии, как: велоэргометр, бегущая дорожка, ступеньки разной высоты.

Практика показывает, что спортивная физиология наделяет своих специалистов достаточной компетенцией, которая состоит из следующих профессиональных аспектов:

1. Наблюдение и анализ деятельности спортсменов в рамках первичного периода осуществления физической активности, с последующей выработкой комплекса профилактических, оздоровительных и укрепляющих физическое состояние организма рекомендаций;
2. Владение теоретическими основами спортивной медицины и теоретическими аспектами профилактической физической культуры;
3. Построение баланса между физическим потенциалом спортсмена и сохранением его здоровья.

Стоит отметить, что специалистами в области теоретической и практической спортивной сизигией являются преподаватели физической культуры, вышей и средней школах, а также тренерский состав национальной системы спортивной и физкультурной видов деятельности.

Следовательно, специалистами по спортивной физиологии систематически вырабатываются предложения, планы и рекомендации по осуществлению спортивной деятельности, которые можно классифицировать следующим образом:

Первая группа. Данная группа включает в себя такие предложения и рекомендации, которые состоят из упражнений и физических нагрузок количественного порядка, в основном направленные на расширения ресурсного потенциала организма;

Вторая группа. Данная группа включает в себя такие предложения и рекомендации, которые состоят из элементов физической активности и спортивной деятельности качественного порядка. Иными словами, данные элементы, в сущности, характеризуются демонстрацией спортсмена возможность осознанного и профессионального владения движением своих мышц.

Стоит отметить, что важное значение в процессе спортивной деятельности и/ или физической активности имеют временные рамки осуществления данных процессов. Следовательно, спортивная физиология, в рамках своей институции, выработала классификацию временных периодов, которая имеет следующий вид:

1. Предрабочий период. Временной период в течении которого реализуются управления разминочного и предстартового свойства (характера);

2. Рабочий период. Временной период в течении которого происходит цепочка действий и событий, имеющая следующую последовательность: «вработывание» - «устойчивое состояние» - «мёртвая точка» - «второе дыхание» - «утомление»;

3. Послрабочий период. Временной период в течении которого реализуются упражнения (элементы) восстановительного процесса. Данные элементы характеризуются расслабляющим и рефлексирующим воздействием на организм человека, которое может выражено в виде дыхательных упражнений или элементов физических нагрузок на растяжку мышц.

Исходя из всего вышесказанного, стоит отметить, что спортивная физиология определяют основные проблемы физического развития человеческого организма, а также разрабатывает методологическую базу способов решения данных проблем. Таковыми проблемами являются:

1. Физиологическое обосновании закономерностей укрепления здоровья человека с помощью элементов физической активности;

2. Физиологическое обосновании мероприятий, направленных на достижение высоких спортивных результатов, особенно в большом спорте.

Вывод: Таким образом, систематизируя все вышесказанное авторами были выработаны выводы следующего содержания: спортивная физиология при изучении и исследовании природы физиологических особенностей функциональной структуры организма обращает достаточно исчерпывающие внимание вопросу развития ресурсного потенциала человеческого организма, необходимого не только для ведения здорового образа жизни, но и достижения высоких спортивных результатов, как проявление способностей физиологии индивидуума.

Список источников

1. Агаджанян, Н. А. Биоритмы, среда обитания, здоровье: монография / Н.А. Агаджанян, И.В. Радьш // М.: РУДН. 2015. 362 с.

2. Капилевич, Л. В. Физиология спорта: учебное пособие / Л. В. Капилевич // Изд-во Томского политехнического университета. 2015. 142 с.

3. Любошенко, Т. М. Роль пищевых и биологически активных добавок в системе подготовки спортсменов / Т. М. Любошенко, В. А. Ляпин // Омск: СибГУФК. 2015. 107 с.

4. Межман, И.Ф. Принципы оптимизации физического воспитания студентов и пути физиологической оценки их эффективности / И.Ф. Межман, Ю.В. Кудинова // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2020. № 1 (10). С. 51-53.

5. Савченко, О.Г. Влияние физической активности на работу репродуктивной системы человека / О.Г. Савченко, Л.А. Иванова, А.М. Данилова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 240-244.

References

1. Aghajanyan, N. A. Biorhythms, habitat, health: monograph / N. A. Aghajanyan, I. V. Radysh // Moscow: RUDN. 2015. 362 p.
2. Kapilevich, L. V. Physiology of sports: textbook / L. V. Kapilevich // Publishing House of Tomsk Polytechnic University. 2015. 142 p.
3. Lyuboshenko, T. M. The role of food and biologically active additives in the system of training athletes / T. M. Lyuboshenko, V. A. Lyapin // Omsk: SibGUFK. 2015. 107 p.
4. Mezhman, I.F. Principles of optimization of physical education of students and ways of physiological evaluation of their effectiveness / I.F. Mezhman, Yu.V. Kudinova // OlymPlus. ((Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2020. No. 1 (10). pp. 51-53.
5. Savchenko, O.G. The influence of physical activity on the work of the human reproductive system / O.G. Savchenko, L.A. Ivanova, A.M. Danilova, N.E. Kurochkina // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, 2017. No. 12 (154). pp. 240-244.

Информация об авторах

Ю.В. Кудинова – старший преподаватель Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики;
Н.Е. Курочкина – старший преподаватель Самарского государственного университета;
А.С. Семёнова - студент Самарского государственного университета.

Information about the authors

Yu.V. Kudinova – Senior Lecturer at the Volga State University of Telecommunications and Informatics;
N.E. Kurochkina – Senior Lecturer at Samara State University;
A.S. Semenova - Student of Samara State University.

Статья поступила в редакцию 17.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 17.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Научная статья
УДК 796:378
doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.63

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Наталья Евгеньевна Курочкина¹, Сивара Комиловна Ямилова²

^{1, 2} Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

¹ lulu9625@mail.ru

² yamilovasivara69@mail.ru

Аннотация. Выступая как социальный фактор спорт становится моделью, которая воспроизводит современную культуру всего общества, стремится сохранить и укрепить уже существующие механизмы социально-культурной жизни человека и формирует его как социально-компетентную личность. Спорт – это среда со специфическим воспитательным и формирующим факторами, так как обладает четко структурированной социально значимой технологией. Именно физическая активность помогает решить такие внутри личностные вопросы как самоопределение и самоутверждение, а также определяет личностное становление индивида и формирует стиль его жизни. Физкультуре свойственна целесообразная двигательная деятельность, которая выражается в физических упражнениях, способствующих успешному формированию фундаментальных умений и навыков, физических способностей, оптимизации состояния здоровья и работоспособности. Социум отдаёт предпочтение в воспитании современного человека такому средству, как физическая культура.

Ключевые слова: физкультура, спорт, социум, личность, студент, здоровый образ жизни

Для цитирования: Курочкина Н.Е., Ямилова С.К. Физкультура и спорт как фактор развития личности студента // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. №2(15). С. 63-66. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.63.

Original article

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AS A FACTOR OF STUDENT'S PERSONALITY DEVELOPMENT

Natalia Evgenievna Kurochkina¹, Sivara Komilovna Yamilova²

^{1, 2} Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

¹ lulu9625@mail.ru

² yamilovasivara69@mail.ru

Abstract. Acting as a social factor, sport becomes a model that reproduces the modern culture of the whole society, seeks to preserve and strengthen the already existing mechanisms of a person's socio-cultural life and forms him as a socially competent person. Sport is an environment with specific educational and formative factors, as it has a clearly structured socially significant technology. It is physical activity that helps to solve such intrapersonal issues as self-determination and self-affiliation, and also determines the personal formation of an individual and forms his lifestyle. Physical education is characterized by appropriate motor activity, which is expressed in physical exercises that contribute to the successful formation of fundamental skills and abilities, physical abilities, optimization of health and working capacity. Society gives preference in the education of a modern person to such a means as physical culture.

Keywords: physical education, sport, society, personality, student

For citation: Kurochkina N.E., Yamilova S.K. Physical culture and sport as a factor of student personality development // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. No. 2 (15). Pp. 63-66. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.63.

Актуальность исследования. Выступая как социальный фактор спорт становится моделью, которая воспроизводит современную культуру всего общества, стремится сохранить и укрепить уже существующие механизмы социально-культурной жизни человека и формирует его как социально-компетентную личность.

Спорт – это среда со специфическим воспитательным и формирующим факторами, так как обладает четко структурированной социально значимой технологией.

Именно физическая активность помогает решить такие внутри личностные вопросы как самоопределение и самоутверждение, а также определяет личностное становление индивида и формирует стиль его жизни.

Цель данного исследования - проанализировать роль физкультуры и спорта как фактора развития личности студента.

Задачи исследования:

- 1) уточнить определения основных категорий темы;
- 2) исследовать уровень влияния физкультуры и спорта на развитие личности студента.

Теоретические методы и подходы данного исследования следующие: теоретическая и эмпирическая интерпретации понятий, структурно- функциональный, ситуационный и процессуальный подход.

Физкультуре свойственна целесообразная двигательная деятельность, которая выражается в физических упражнениях, способствующих успешному формированию фундаментальных умений и навыков, физических способностей, оптимизации состояния здоровья и работоспособности.

Социум отдаёт предпочтение в воспитании современного человека такому средству, как физическая культура. Она представляется совокупностью материальных и духовных ценностей. К первым относят спортивные сооружения, спортивные площадки во дворах для общего пользования, спортивное оборудование, экипировку спортсменов и тренеров, медицинское обеспечение. Вторую группу составляют информация, разнообразие видов спорта, игры разной направленности, уровня активности, комплексы упражнений, этические нормы, которые направлены на регулирование поведения человека в процессе спортивной деятельности [1].

Результатом осуществления физической деятельности является физическая подготовленность и уровень совершенствования двигательных умений и навыков, спортивные достижения, видимые как обществу, так и самому себе, высокая степень нравственного, эстетического, интеллектуального развития.

Спорт, являясь одним из социальных факторов, при помощи моделирования создаёт альтернативу современной культуре, стремится сохранять и укреплять сущностные механизмы социально-культурной жизни человека, а далее становится субкультурой школьника и формирует его как социально-компетентную личность [5].

Спорт представляет собой активный вид деятельности, в процессе которой решаются вопросы самоопределения и самоутверждения личности.

Согласно этому определению, спорт основывает социальный институт, который определяет личностное становление школьника и формирует стиль его жизни.

Чтобы все выполняемые юным спортсменом действия во время тренировочного процесса становились устойчивыми и надёжными, а как следствие сформировались в систему навыков, которые в экстремальных, соревновательных условиях помогут юному спортсмену принять правильное решение без промедлений и сомнений.

Спорт и физические упражнения являются особенно ценными для всестороннего развития личности в подростковом и юношеском периоде.

Физическая дееспособность и правильное её использование способствуют формированию психических свойств и дальнейшему развитию психологических особенностей личности юного спортсмена, что ставит задачу соответствия мотивов, воли, способностей, чувств.

Большие изменения в процессе спортивной деятельности испытывают познавательные процессы: восприятие, внимание, мышление, речь. Таким образом, спортивная деятельность предъявляет к человеку высокие требования по развитости психических процессов и качеств личности. Стоит заметить, что это не происходит само по себе, а всегда имеет направленность, чаще всего положительного характера [4].

Социальной ценностью спорта выступает то, что он является фактором, мотивирующим занятия физической культурой, способствует нравственному воспитанию, удовлетворению духовных потребностей, формирует стиль жизни людей, а также на уровне спорта высоких достижений создаётся мнение о стране, все достижения спортсмена ценны как для него самого, так и для имиджа страны в целом.

Факторы социализации личности принято разделять на три уровня: макрофакторы, мезофакторы и микрофакторы. Физкультура и спорт относятся к микрофакторам социализации, что непосредственно влияют на процесс воспитания личности. Также спортивная среда – это институт социализации, который позволяет индивиду усваивать уровни и темпы развития социума [6].

Содержание физкультуры и спорта как фактора развития личности студента – это совокупность процессов и элементов, из которых состоят явления, предметы. Так физическая культура состоит из 6 направлений: само занятие физической культуры в учебном заведении, массовая физкультурно-спортивная работа, пропаганда здорового образа жизни, организация совместной работы семьи и учебного заведения с целью воспитания здорового поколения, организация дополнительного образования, просветительно-воспитательная работа, а также включает в себя мотивационную составляющую, физическое воспитание, физическое образование [3].

Рассмотрим их более подробно [2].

1) Урок физической культуры в учебном заведении. При качественном проведении урока реализуются задачи по укреплению здоровья; создаются условия для гармоничного физического развития; занятия приобщают к самостоятельным занятиям и утренней зарядке, подвижным играм; прививаются такие качества как смелость и смекалка, ловкость, честность, отзывчивость; осуществляется развитие памяти, мышления, воображения, представления.

2) Массовая физкультурно-спортивная работа. Задачами данной работы выступают: организация активного отдыха учащихся в процессе учебной деятельности, удовлетворение потребности в движениях.

Перед спортивными соревнованиями стоит задача привлечения к занятиям физкультурой большего числа подростков. Повысить число учащихся в спортивных кружках и секциях. Спортивные игры развивают быстроту реакции, ловкость, настойчивость, умение согласовывать свои действия. Во время игровой деятельности внутри школьных коллективов осуществляется сплочение учителей и учеников, передаётся опыт поколений, для студентов появляется возможность переоценить свои возможности, умственное и физическое развитие.

3) Пропаганда здорового образа жизни. Цель и задача данного направления довести до сведения студентов о сохранении своего здоровья, так как это наивысшая ценность, на которую нельзя жалеть сил, временных ресурсов, а также следует отказываться от вредных, пагубно влияющих на здоровье привычек.

4) Организация совместной работы семьи и учебного заведения с целью воспитания здорового поколения. Родители и учебное заведение сопровождают формирующуюся личность студента длительное время, предлагают модели поведения в различных ситуациях. При взаимодействии не только обучают и воспитывают, но и заботятся о развитии здоровой, творческой личности.

5) Организация дополнительного образования. Это как правило дополнительные кружки и секции на базе учебного заведения. Основные задачи и функции – это подготовка наиболее конкурентно способных спортсменов, которые будут выступать на соревнованиях.

6) Просветительно-воспитательная работа. Данная работа также направлена на формирование здорового образа жизни среди студентов, но отличается масштабным подходом. Проводятся лекции, мастер-классы, беседы, консультации по различным видам физической активности, беседы о вреде никотина, алкоголя. Организуется как индивидуальная, так и групповая работа.

Все вышеперечисленные направления формируют у студентов стремление к ведению здорового образа жизни, занятиям физической активностью с целью укрепления иммунной системы организма, представления о спорте как о созидательном компоненте жизни. Отдельное место занимает направление дополнительного спортивного образования.

Физическая деятельность при воспроизведении базовых механизмов формирующейся личности включает её в социальные общности и образования, где студент становится полноправным членом группы, коллектива.

Благодаря характеру спортивной деятельности изменяется социокультурный смысл становления личности, что зависит от того как ведёт себя человек, то есть моделей его поведения, так и мотива его спортивной деятельности.

Таким образом, можно отметить, что физическая культура действительно является фактором развития личности студенческой молодежи, а также, что спорт – это одна из

многих социальных сфер, вхождение в которую обуславливает преодоление большого числа испытаний и трудностей, носящих как ценностную значимость, так и связанных с физическими способностями человека.

Развитие личности в спорте – это развитие человека во всех сферах и постепенное вхождение индивида в социум. Это становится заметным в образовательной среде, когда и школы, и профессиональные учебные заведения используют физическое воспитание как средство социализации обучающихся, которые в ходе занятий приобретают умения и навыки, являющиеся полезными не только в спортивной организации, но и далеко за её пределами, например, в будущей профессиональной деятельности.

Список источников

1. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры / В.С. Кузнецов, Г.А. Голодницкий // М.: КноРус. 2020. 448 с.
2. Мелешкова, Н.А. Ценности физической культуры как фактор формирования общекультурных компетенций / Н.А. Мелешкова, С.А. Григорьева, А.Ю. Мусохранов // Перспективы науки. 2015. № 11. С. 65-68.
3. Савченко, О.Г. Исторические, социальные и психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта / О.Г. Савченко, Т.И. Ещенко, Л.Б. Окунева // 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.]. Самара. СГЭУ. 2013. С.28-32.
4. Столяров, В.И. Социология физической культуры и спорта (введение в проблематику и новая концепция) / В.И. Столяров, // Науч.-методич. пос. М.: Гуманитарный центр «СпАрт» РЕАФК. 2017. 364 с.
5. Черкашин, В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта. Учебное пособие / В.П. Черкашин, В.Д. Фискалов // М.: Спорт. 2016. 352 с.
6. Ягодин, В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики / В.В. Ягодин // М.: Юрайт. 2019. 114 с.

References

1. Kuznetsov, V. S. Theory and history of physical culture / V.S. Kuznetsov, G.A. Golodnitsky // Moscow: KnoRus. 2020. 448 p.
2. Meleshkova, N.A. Values of physical culture as a factor in the formation of general cultural competencies / N.A. Meleshkova, S.A. Grigorieva, A.Yu. Musokhranov // Prospects of science. 2015. No. 11. pp. 65-68.
3. Savchenko, O.G. Historical, social, psychological and pedagogical problems of physical culture and sports / O.G. Savchenko, T.I. Eshchenko, L.B. Okuneva // Health of the nation: modern guidelines in physical education of students. Materials of the All-Russian correspondence scientific and practical conference. Samara State University of Economics; Editorial Board: G.R. Khasaev, S.I. Ashmarina, L.A. Ivanova (ed.), G.V. Glukhov [et al.]. 2013. pp.28-32.
4. Stolyarov, V.I. Sociology of physical culture and sports (introduction to the problems and a new concept) / V.I. Stolyarov, // Scientific and methodological village of Moscow: Humanitarian Center «SpArt» RE-AFK. 2017. 364 p.
5. Cherkashin, V.P. Theoretical and methodological aspects of sports practice. Textbook / V.P. Cherkashin, V.D. Fiscalov // M.: Sport. 2016. 352 p.
6. Yagodin, V. V. Physical culture. Fundamentals of sports ethics / V.V. Yagodin // Moscow: Yurayt. 2019. 114 p.

Информация об авторах

Н.Е. Курочкина – преподаватель физической культуры Самарского государственного экономического университета;
С.К. Ямилова – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors

N.E. Kurochkina - teacher of physical culture at Samara State University of Economics;
S.K. Yamilova - student of Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 20.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.
The article was submitted 20.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Научная статья
УДК 796:378
doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.67

ЦИФРОВИЗАЦИЯ В ОБЛАСТИ СПОРТА

Людмила Алексеевна Мокеева

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия,
Lamokeyeva484@mail.ru

Аннотация. Цель работы – анализ целей, задач цифровизации спорта. Методами системного анализа-синтеза и принятия решений исследованы ключевые возможности, технологии и принципы построения «экосистемы спорта», цифровой инфраструктуры спорта и спортивных мероприятий, как сложной системы. Полученные результаты применимы для использования в спортивных учреждениях, методиках и спортивном образовании.

Ключевые слова: цифровые трансформации, спорт, анализ, экосистема спорта

Для цитирования: Мокеева Л.А. Цифровизация в области спорта // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. № 2 (15). С. 67-70. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.67.

Original article

DIGITALIZATION IN SPORTS

Lydmila Alekseevna Mokeeva

Samara State University of Economics, Samara, Russia, Lamokeyeva484@mail.ru

Abstract. The purpose of the work is to analyze the goals and objectives of digitalization of sports. The methods of system analysis-synthesis and decision-making have investigated the key capabilities, technologies and principles of building a «sports ecosystem», the digital infrastructure of sports and sports events, as a complex system. The results obtained are applicable for use in sports institutions, techniques and sports education.

Keywords: digital transformations, sports, analysis, ecosystem of sports

For citation: Mokeeva L.A. Digitalization in the field of sports // OlymPlus: international scientific and practical journal. 2022. № 2 (15). Pp. 67-70. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.67.

Развитие спорта в обществе приводит к эволюции требований к цифровой инфраструктуре, «экосистеме спорта». Идут цифровые трансформации, внедряются инновационные инструментальные среды, технологии. Происходит интеграция спортивных ресурсов, растет темп их инновационного насыщения, интеллектуализируется («цифровизируется») спортивное образование [1].

Цель работы – системный анализ-синтез целей и задач цифровых трансформаций в спорте.

Цифровизация в спорте – часть цифровизации общества, саморегуляции деятельности спортивного профессионального сообщества, активности по раскрытию спортивных возможностей, потенциала профессионального саморазвития спортсмена. Нужны не просто хорошие спортсмены, специалисты, а творческие, компетентные личности [2, 4, 5].

Проблема анализа-синтеза экосистемы спорта, ее подсистем, включает ключевые задачи, решения по созданию обеспечения:

- инфологического и структурного (библиотеки, цифровое обеспечение, творческие кейсы и др.);

- компьютерного и сетевого (программное, интерфейсное, автоматизированное, интеллектуальное и др.);

- управляющего (технологическое, организационное и др.).

Важно учесть цифровые возможности, адекватно отражающие цели развития спорта и спортсмена, их потребности и необходимые при этом компетенции цифрового развития, а также адаптивные стратегии управления системами в спорте.

Согласно поставленной в работе цели исследования, мы выделяем следующие задачи цифровизации спорта:

- применение и исследование нетривиальных методов принятия решений;
- ситуационное (сценарное) цифровое моделирование ситуаций;
- применение методов принятия решений (Дельфи, штурма, комиссии и др.);
- аналитические исследования (спортивные, веб, цифровые и др.);
- применение эвристик и экспертиз и др.

Развиваются интеллектуальные (СИИ), нейро-системные и много-агентные системы спорта. Спортсменам важны навыки ориентации в спортивной цифровой экосистеме, выбора адаптивной стратегии.

Для достижения целей важно гармонично и оперативно «внедряться» в незнакомую экосистему и управлять ее процессами, спортивными проектами – мобильно, динамично, «на лету», дистанционно, при распределённом доступе к ресурсам, ЦОД. Для технической, технологической поддержки применяются обеспечение:

- серверное (сервер файлов, e-mail, WWW-приложений, АВС, мультимедиа и др.);
- сетевое (коммутатор, свитч, средства связи, видеонаблюдения и др.);
- программное («АРМ спортсмена», «Тренажер», «Тестирование достижений», «Физическое состояние», «Big Data» и др.);
- специальное (обучение, документооборот, ЗОЖ и др.).

В результате нашего сравнительно-системного анализа можно акцентировать, в частности, задачи подготовки не только спортсменов, но и технических специалистов цифровизации спорта [3, 4].

Рассмотрим конкретную проблему – тестирования спортивных достижений. Здесь необходим комплекс ситуационных тестовых заданий для роста спортивных достижений. Например, для прогноза результатов осуществляемых спортивных мероприятий. В них нельзя допускать ошибки, так как они могут привести к пагубным последствиям («точкам невозврата»).

Из-за ограниченных информационных возможностей человека возможны ошибки. Поэтому важно ситуационное моделирование и прогнозирование различных ситуаций, принимать решения, связанные с организацией спортивной работы, оценкой информации, выбором наилучшего варианта. Обучать развитию ситуации и конструктивным действиям по достижению целей. Спортивное решение тем эффективнее, чем больше вероятность достижения цели, меньше стоимость затрат. Это и определяет полезность решения.

Ситуационное спортивное моделирование – моделирование принятия решений в условиях малого риска неуспеха. При ситуационном анализе важно обучать выбору критериев, процедуры оценивания достижения цели. Примеры ситуационных спортивных тестов приведены ниже.

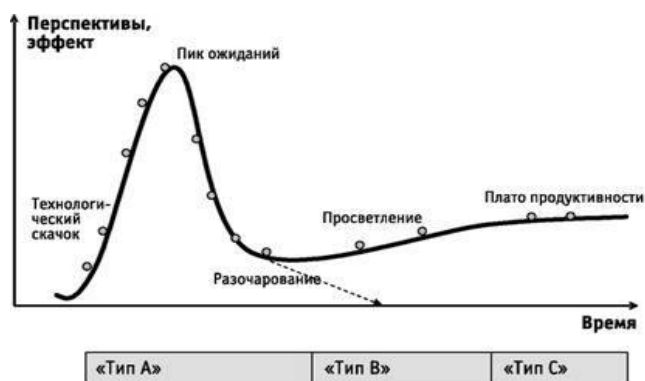


Рис. Моделирование

Пример 1. Из графика кривой технологического, цифрового ажиотажа (Gartner Hype Cycle) в спорте, приведенного ниже следует:

- 1) скачок цифровизации всегда выводит на спортивную продуктивность («тип С»);
- 2) цифровые новации, технологические открытия всегда соответствуют «типу В»;
- 3) типу А всегда сопутствует этап разочарования;
- 4) спортивные ожидания от технологических всегда максимальны на этапе В (С).

Пример 2. Спортивная работа организована по модели *SaaS*, когда заказчику спортивного инструментария достаточно платить лишь за спортивный сервис (спортзал, тренажеры). Приложение компьютерного тренажера, а также данные размещаются в «облаке» (на сервере аутсорсера услуг) и используются несколькими клиентами. Оплата взимается по объему цифровых транзакций. Каким договором регулируются отношения «поставщик-потребитель» спортивных услуг по модели? Привести цифровые возможности потребителя, поставщика?

Наша аналитика инструментальных систем цифровой экосистемы спорта позволяет отмечать следующие цифровые системы.

1) Moodle – свободная дистанционная визуальная среда для обучения, в частности, спортсменов. Moodle поддерживает технологию «клиент-сервер». Администратор (тьютор, преподаватель) размещает контент на сервер, обучаемые работают как «клиенты» на своих ПК.

2) Big Data (более общее, Data Analytics) на основе которых можно прокладывать «маршруты индивидуальных спортивных достижений», услуг каждому спортсмену. Принцип: собрать много разнородных данных по спортивным ситуациям и использовать их для конкретного спортсмена, соревнования, подготовки. Активизируется схема: «Цифровизация – Цифровые трансформации – Спортивные процессы – Окна возможностей – Расширение взаимодействий – Стратегическое управление».

3) СИИ, в частности, нейросистема, определяющая утомляемость спортсмена по дыханию, голосу и кашлю. Используется энерго- и звуко-спектрограмма. Имеет и опросную процедуру, применима для ежедневного анализа, обучения нейросети для выделения вероятных причин плохих результатов спортсменов. Сервис-приложение запланировано расширить функционально, добавив возможность анализа результатов. Пользователь вводит параметры состояния, типичные для соревнования, а нейро-система предупреждает о возможных неудачах, предлагает анализ.

4) Многоагентные системы анализа изменений мозговой активности, вегетативной нервной системы, в частности, работы надпочечников (выброс кортизола, адреналина), дисфункций и утомляемости, гиперактивности, дезадаптации, когнитивных нарушений и др.

Вывод. Важно сочетание интеллектуальности, универсальности, ответственности. Минусы цифровизации значительно нивелируются, плюсы – усиливаются, особенно, на «дистанционке», а стоимость актуализации цифровой экосистемы спорта снижается динамично. Предложенный анализ концепции «цифровая экосистема спорта» направлена на формирование профессионально компетентного спортсмена, способного конкурировать на рынке труда.

Список источников

1. Зубков, Д.А. Современные тенденции цифровой трансформации спортивной подготовки / Д.А. Зубков // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. 2021. №11(201). С.151-156.
2. Зарубина, М.С. Использование цифровых технологий, как методов исследования в тренировочном процессе / М.С. Зарубина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. №10(176).С.142–146.
3. Иванова, Л.А. Влияние компьютерных игр на организм человека / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, И.В. Соловьева, Т.А. Хусайнова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 1 (10). С. 97-101.
4. Стеценко, Н.В. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса / Н.В. Стеценко, Е.А. Широбакина // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. № 1 (22). С. 35–40.
5. Aleksina, A.O., Chernova, D.V., Ivanova, L.A., Aleksin, A.Y. and Piskaykina, M.N. (2019), The main directions in informatization of the sphere of physical culture and sports services // *Advances in Intelligent Systems and Computing*. Vol. 726, pp. 473-479. – URL: <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85048560294&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=Ivanova+L.A.&nlo=&nlr=&>

nls=&sid=b811f4e0e933f3339060e8556024b44b&sot=b&sdt=b&sl=25&s=AUTHOR-NAME%28Ivanova+L.A.%29&relpos=72&citeCnt=4&searchTerm= (Дата обращения 25.05.2022).

References

1. Zubkov, D.A. Modern trends of digital transformation of sports training / D.A. Zubkov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2021. No.11(201). pp.151-156.
2. Zarubina, M.S. The use of digital technologies as research methods in the training process / M.S. Zarubina // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2019. №10(176).Pp.142-146.
3. Ivanova, L.A. The influence of computer games on the human body / L.A. Ivanova, O.A. Kazakova, I.V. Solovyova, T.A. Khusainova // OlymPlus. Humanitarian version. 2020. No. 1 (10). pp. 97-101.
4. Stetsenko, N.V. Digitalization in the field of physical culture and sports: the state of the issue / N.V. Stetsenko, E.A. Shirobakina // Science and sport: modern trends. 2019.No.1(22).pp.35-40.
5. Aleksina, A.O., Chernova, D.V., Ivanova, L.A., Aleksin, A.Y. and Piskaykina, M.N. (2019), The main directions in informatization of the sphere of physical culture and sports services // Advances in Intelligent Systems and Computing. Vol. 726, pp. 473-479. – URL: <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85048560294&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=Ivanova+L.A.&nlo=&nlr=&nls=&sid=b811f4e0e933f3339060e8556024b44b&sot=b&sdt=b&sl=25&s=AUTHOR-NAME%28Ivanova+L.A.%29&relpos=72&citeCnt=4&searchTerm=> (Дата обращения 25.05.2022).

Информация об авторах

Л.А. Мокеева - старший преподаватель кафедры физического воспитания Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors

L.A. Mokeeva - Senior Lecturer of the Department of Physical Education of Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 21.01.2022; одобрена после рецензирования 18.02.2022; принята к публикации 06.03.2022.

The article was submitted 21.01.2022; approved after reviewing 18.02.2022; accepted for publication 06.03.2022.

Научная статья

УДК 796:378

doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.71

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИГРОКОВ КОМАНДЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Ольга Викторовна Савельева¹, Елена Вадимовна Сухова²

^{1, 2} Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

¹ Saveleva_leya@mail.ru

² elenator820@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрено, влияние игровых упражнений в тренировочном процессе на подготовку студенческой сборной по волейболу, а также выделены основные из упражнений – нацеленные как на команду, так и на каждого игрока индивидуально. Актуальность исследования обусловлена существованием противоречия между низким уровнем физического развития и физической подготовленности современной учащейся молодежи, утомлением и снижением работоспособности человека вследствие монотонной работы, важностью многократного повторения упражнений для овладения спортивной техникой, с одной стороны, и недостаточной разработанностью методики обучения волейболу студентов-первокурсников вуза, с другой стороны. Целью исследования является: показать плюсы и минусы использования комплекса игровых упражнений в тактико-технической подготовке студенческих сборных по волейболу. Проблема исследования заключается в том, что противоречие между недостаточной изученностью построения и содержанием тактико-технической подготовкой и практической необходимостью дальнейшего роста качества игры студенческих волейбольных команд.

Ключевые слова: студент, спортсмен, волейбол, соревнования, команда

Для цитирования: Савельева О.В., Сухова Е.В. Организация деятельности игроков команды по волейболу // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. №2(15). С. 71-74. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.71.

Original article

ORGANIZATION OF ACTIVITIES OF VOLLEYBALL TEAM PLAYERS

Olga Viktorovna Savelyeva¹, Elena Vadimovna Sukhova²

^{1, 2} Samara State Economic University, Samara, Russia

¹ Saveleva_leya@mail.ru

² elenator820@mail.ru

Abstract. this article discusses the influence of game exercises in the training process on the preparation of the student volleyball team, and highlights the main exercises - aimed at both the team and each player individually. This article discusses the influence of game exercises in the training process on the preparation of the student volleyball team, and highlights the main exercises - aimed at both the team and each player individually. The relevance of the study is due to the existence of a contradiction between the low level of physical development and physical fitness of modern students, fatigue and a decrease in human performance due to monotonous work, the importance of repeated repetition of exercises for mastering sports equipment, on the one hand, and the insufficient development of the methodology for teaching volleyball to first-year students of the university, on the other hand. The purpose of the study is to show the pros and cons of using a set of game exercises in the tactical and technical training of student volleyball teams. The research problem lies in the fact that the contradiction between the lack of knowledge of the construction and the content of tactical and technical training and the practical need for further growth in the quality of the game of student volleyball teams.

Keywords: student, athlete, volleyball, competition, team

For citation: Savelyeva O.V., Sukhova E.V. Organization of activities of volleyball team players // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. № 2 (15). Pp. 71-74. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.71.

В высших учебных заведениях с целью приобщения студентов к процессу физического воспитания, начиная с первого курса, предусмотрены элективные курсы, которые представляют свободный выбор студентами физкультурно-спортивной деятельности. Студенты выбирают род спортивных занятий, ориентируясь на спортивный опыт, а также на сферу интересов. В процессе освоения элективных курсов студентам предстоит принимать участие в спортивных соревнованиях. Поскольку не все занимающиеся имеют опыт спортивной деятельности, комплектование относительной новой команды диктует необходимость подготовки студентов – представителей спортивных команд вуза к студенческим соревнованиям.

Современный волейбол предъявляет к спортсменам большие требования: они должны уметь соотносить свои интересы с интересами членов команды, устоять эмоциональному влиянию зрителей и в сложных ситуациях, ориентироваться в поведении противников и уметь этим воспользоваться, контролировать свои действия, сохранять боевую готовность на фоне возрастающей усталости, а также знать и понимать игровую подготовку соперника, его потенциальные возможности.

Ожидаемо, что в таких условиях возросли требования к качеству выполнения тактико-технических приемов и к умению распознавать ситуацию командой, слаженно выходить из нее. Поэтому главной задачей при подготовке студенческой сборной по волейболу является, формирование командной игры путем совершенствования и выбор более качественной тактической схемы организации и команды атаки, формирование готовности к действиям, возникшим в условиях экстремального соревновательного боя.

Психодиагностика – важнейший компонент в структурной деятельности подготовки, позволяет выявить индивидуальные особенности занимающихся, определить специфику межличностных отношений в коллективе, тем самым предоставляя психологическую информацию педагогу [5]. Психодиагностика должна осуществляться в процессе отбора в секцию, в тренировочном процессе, на соревнованиях. В качестве диагностического минимума можно использовать следующие методики: – для диагностики индивидуально-психологических особенностей студентов: тест типа темперамента Г. Айзенка, шкала тревоги СпилбергаХанина, опросник Р. Кеттел, тест ММРІ С Хэтуэя и Дж. Маккини, тест рисуночной фрустрации Розенцвейга, методика изучения успешности профессиональной деятельности Г.В. Лозовой, изучение мотивов занятий спортом В.И. Тропникова и др.; – для диагностики межличностных взаимоотношений в коллективе: «Социометрия», изучение социализированности М.И. Рожкова, психологическая атмосфера в коллективе Л.Г. Жедуновой, «Социально-психологическая самооценка коллектива» Р.С. Немова и др.; – для диагностики отношения и проявления в условиях соревновательной деятельности: изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию (Ю.Л. Ханин), опросник «Самочувствие. Активность. Настроение», методы самодиагностики состояния и др. Так же во время соревнований студенты-спортсмены переживают сильное психологическое воздействие. Период длится на протяжении всех соревновательных поединков. Задача педагога заключается в своевременной, оперативной психологической поддержке студентов, поддержании боевого духа команды, стимулировании волевых усилий спортсменов, поддержании уверенности в своих силах. После выступления и объявления результатов необходимо осуществить анализ игры, создать условия для психоэмоционального восстановления спортсменов.

Обучение студентов ситуативному управлению своим состоянием [1]. Данное направление включает формирование навыков основ психорегуляции в спортивной деятельности. На всех этапах учебной и спортивной деятельности возникают неблагоприятные психические состояния, которые могут помешать достижению цели. К основным неблагоприятным психическим состояниям можно отнести: тревогу, тревожность, страх, агрессию, монотонию, стресс, фрустрацию, состояние психического пресыщения и др. Педагогу необходимо научить занимающихся способам распознавания этих состояний и приемам самопомощи. К основным приемам саморегуляции относятся: идеомоторная тренировка, аутотренинг (аутогенная тренировка И. Шульца), регуляция дыхания, управление вниманием, визуализация, самовнушение, арттерапия, телесная терапия, физические упражнения, нервно-мышечная релаксация и др.

Многие авторы по спортивной литературе приходят к мнению, что ключевым элементом победы является эффективная и рациональная организация деятельности игроков команды, а именно ее тактика. Команда, знающая большинство способов и средств борьбы против соперников, умеющая правильно применять их в матче, всегда будет иметь большие шансы победить, чем любая другая.

Проведенный анализ научно-методической литературы дал понять, что на сегодняшний день всесторонне изучены: техника игры и физические качества волейболиста, регулирование и содержание тренировочных нагрузок в разные периоды подготовки волейболиста, проблемы организации и тактические действия команд во время игры. Проведя анализ упражнений, рекомендуемых и используемых в практике, невозможно полностью утверждать о том, что, используя их, игроки смогут правильно выбирать нужную стратегию в рамках их тактических и технических возможностей, которая будет оптимально подходить к общей командной стратегии и условиям игры. Не стоит забывать о том, что опыт и интуиция некоторых тренеров помогают построить такие занятия, чтобы моделировать различные игровые ситуации любой степени сложности [3, 5]. Это позволяет повысить тактико-техническую подготовленность команды, но, стоит отметить, что рост будет идти все равно не с нужной скоростью. Отсутствие научных рекомендаций не позволяет тренеру в полном объеме управлять процессами совершенствования и развития тактического мастерства команды и отдельного игрока.

Одно из решений этой проблемы – это внедрение, а также разработка тактической и технической подготовки игры, способных моделировать условия, а также содержание соревновательной деятельности [1, 2, 4, 6].

В.М. Шулятьев говорит, на сегодняшний день в спортивной игре очень мало внимания уделяется анализу, тщательному изучению структуры, содержанию самого тренировочного процесса, учитывая все основные компоненты соревнований [7]. Именно целостный подход позволяет построить тренировку полностью, чтобы спортсмены смогли реализовать все элементы в единое целое. Чтобы качественно управлять процессом развития спортивных навыков в играх, тренеру необходимо знать структуру соревнования и его содержание.

Многие авторы считают, что факторы и структура соревновательной деятельности, являются ведущими при построении тренировки любого уровня: многолетний цикл в сфере подготовки спортивных резервов, четырехлетний цикл для олимпийцев, годовые и средние циклы, микроциклы, а также тренировочные занятия и задания [5, 6]. Все это в полной мере позволяет улучшить подготовку волейболистов, а также способствовать коррективке деятельности команды во время игры.

Таким образом, необходимым условием для эффективного управления тренировочного процесса студенческой сборной является направленность на совершенствование деятельности всей команды, а также на развитие способностей и интегративных качеств, которые обуславливают высокий уровень функционирования. Так же рассмотрели психологическую подготовку спортсменов, которая тоже оказывает большое влияние на студентов, необходимость которой была проанализирована.

Важно формировать коллективную игру через совершенствование и выбор более качественных тактических схем организации защитных и атакующих действий команды, а также формировать готовность к действиям, способных возникнуть при экстремальных условиях соревновательной борьбы. Использование игровых упражнений в тренировочном процессе студенческой сборной по волейболу позволяет максимально близко рассмотреть такие ситуации, а значит положительно сказывается на игре в целом.

Список источников

1. Карева, Ю.Ю. Современные тенденции техники выполнения подач и приема мяча в волейболе / Ю.Ю. Карева, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, Ю.В. Кудинова, Л.А. Иванова // Теория и практика физической культуры. 2019. № 3. С. 76-77.
2. Оптимизация тактико-технических взаимодействий волейболистов в защите (на примере приема нападающих ударов) / Ю.В. Шиховцов, Ю.Ю. Карева, И.В. Николаева, Л.А. Иванова, Ю.В. Кудинова, П.П. Николаев, А.Г. Шиховцова. Учебное пособие. – Электронный ресурс / Самара, 2018. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35398671>

3. Перепекин, В.А. Принципы физической подготовки спортсменов / В.А. Перепекин, О.Г. Савченко, А.А. Костюков // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. 2009. №3. С.33.
4. Перепекин, В.А. Применение педагогических средств восстановления в футболе / В.А. Перепекин, О.Г. Савченко // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. 2009. №3. С.67.
5. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособие для студ. вузов физкультур. Профиля / В.Ф. Сопов // М.: Трикта. 2005. № 2, С.126.
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. Шулятьев, В. М. Студенческий волейбол : учеб. пособие / В. М. Шулятьев. – Москва : Издательство РУДН, 2011. 195 с. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035442.html> (дата обращения: 27.05.2022).

References

1. Kareva, Yu.Yu. Modern trends in the technique of serving and receiving the ball in volleyball / Yu.Yu. Kareva, I.V. Nikolaeva, Yu.V. Shikhovtsov, Yu.V. Kudinova, L.A. Ivanova // Theory and practice of physical culture. 2019. No. 3. pp. 76-77.
2. Optimization of tactical and technical interactions of volleyball players in defense (on the example of receiving attacking strikes) / Yu.V. Shikhovtsov, Yu.Yu. Kareva, I.V. Nikolaeva, L.A. Ivanova, Y.V. Kudinova, P.P. Nikolaev, L.G. Shikhovtsova. Study guide. – Electronic resource / Samara, 2018. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35398671>
3. Perepekin, V.A. Principles of physical training of athletes / V.A. Perepekin, O.G. Savchenko, A.A. Kostyukov // Bulletin of the Smolensk State Medical Academy. 2009. No.3. p.33.
4. Perepekin, V.A. The use of pedagogical means of recovery in football / V.A. Perepekin, O.G. Savchenko // Bulletin of the Smolensk State Medical Academy. 2009. No.3. p.67.
5. Sopov, V.F. Mental states in intense professional activity: studies. manual for students. universities of physical education. Profile / V.F. Sopov // М.: Triksta. 2005. No. 2, p.126.
6. Shekhanin V.I. Analysis of the technique of volleyball players' exit to the ball with an attacking strike / V.I. Shekhanin, L.A. Ivanova, O.A. Kazakova // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2016. No. 10 (140). pp. 216-220.
7. Shulyatyev, V. M. Student volleyball : studies. manual / V. M. Shulyatyev. – Moscow : RUDN Publishing House, 2011. 195 p. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035442.html> (accessed: 05/27/2022).

Информация об авторах

О.В.Савельева – старший преподаватель Самарского государственного экономического университета;

Е.В.Сухова – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors

O.V. Savelyeva - senior lecturer at Samara State University of Economics;

E.V. Sukhova - student of the Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 15.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 15.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Научная статья
УДК 796:378
doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.75

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ХАБАРОВСКОМ КРАЕ

Ольга Леонидовна Хабарова¹, Вероника Витальевна Шадрина²

^{1, 2} Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск, Россия

¹ 003798@pnu.edu.ru

² 2020101189@pnu.edu.ru

Аннотация. Цель статьи – изучение тенденций развития студенческого спорта в Хабаровском крае и рассмотрение возможностей его популяризации. Для решения проблем были поставлены такие задачи как: сбор информации от различных учебных заведений, анализ правовой базы и актуальной документации спортивных организаций, выявление слабых мест в спортивной структуре и предложение возможных улучшений в данном вопросе. Научная новизна исследования заключается в изучении и систематизации данных о развитии спорта в Хабаровском крае и участии в этом высших и профессиональных учебных заведений. Большое внимание в статье уделяется анализу предоставляемых спортивных услуг и поощрений за физические достижения студентам, раскрытию имеющихся тенденций и предпосылок улучшения студенческого спортивного движения. В результате исследования было определено, что реорганизация правовой и учебной баз смогут благотворно влиять на тенденции развития студенческого спорта.

Ключевые слова: спорт, студенты, развитие, здоровье, тенденции

Для цитирования: Хабарова О.Л., Шадрина В.В. Тенденции развития студенческого спорта в Хабаровском крае // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. № 2 (15). С. 75-79. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.75.

Original article

TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS IN KHABAROVSK KRAI

Olga Leonidovna Khabarova¹, Shadrina Veronika Vitalievna²

^{1, 2} Pacific State University, Khabarovsk, Russia

¹ 003798@pnu.edu.ru

² 2020101189@pnu.edu.ru

Abstract. The purpose of the article is to study the trends in the development of student sports in the Khabarovsk Territory and to consider the possibilities of its popularization. To solve the problems, such tasks were set as: collecting information from various educational institutions, analyzing the legal framework and up-to-date documentation of sports organizations, identifying weaknesses in the sports structure and suggesting possible improvements in this matter. The scientific novelty of the research lies in the study and systematization of data on the development of sports in the Khabarovsk Territory and the participation of higher and professional educational institutions in this. Much attention is paid in the article to the analysis of sports services provided and rewards for physical achievements to students, the disclosure of existing trends and prerequisites for improving the student sports movement. As a result of the study, it was determined that the reorganization of the legal and educational bases will be able to have a beneficial effect on the trends in the development of student sports.

Keywords: sport, students, development, health, trends

For citation: Khabarova O.L., Shadrina V.V. Trends in the development of student sports in the Khabarovsk Territory // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. № 2 (15). Pp. 75-79. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.75.

В наши дни проблема развития массового, а в особенности, студенческого спорта в России актуальна как никогда. Неуклонный рост заболеваемости населения такими недугами, как ожирение, сердечно-сосудистые патологии, нарушения работы опорно-двигательного аппарата, взрывное снижение иммунитета граждан вследствие пандемии коронавируса стали важными проблемами в нашей стране [1]. Официальная медицина давно придерживается мнения, что наиболее эффективная профилактика типичных для наших сограждан болезней возможна в подростковом и молодом взрослом возрасте. В этом свете для сохранения здоровья населения РФ принципиальное значение имеет студенческий спорт.

Привлечение к занятиям физической культурой обучающихся в средних профессиональных и высших учебных заведениях ценно своим комплексным эффектом. Развитие студенческого спорта, помимо общего улучшения здоровья населения, способствует также решению целого ряда актуальных задач:

1. Повышение качества обучения студентов за счет благотворного влияния активности на деятельность центральной нервной системы. Систематическое движение помогает лучше справляться со стрессами, повышать мыслительную работоспособность, улучшать память, пробуждать креативность. Как следствие - повышается качество выпускаемых кадров, способных нести общественную пользу.

2. Нормализация психолого-социальных аспектов жизни студентов. Вступление в коллективы, объединенные позитивными ценностями, здоровое времяпрепровождение, приобщение к культуре делового общения помогают воспитывать у молодежи правильные взгляды, снижать потенциальные риски появления вредных привычек, преступности, асоциальности и пр.

3. Укрепление института профессионального спорта и тренерства в нашей стране за счет широкого привлечения новых кадров, выявления наиболее талантливых спортсменов для представления России на международных аренах.

Тема развития студенческого спорта важна для всех регионов нашей страны, в том числе и для Хабаровского края. Данный субъект федерации - третий по величине, эксперты единогласно признают его высокий потенциал развития, стратегическую ценность. Несмотря на пока относительно невысокую общую численность населения, Хабаровский край стремительно развивается в этом направлении. Действуют несколько федеральных и региональных программ, направленных на повышение привлекательности данного субъекта для проживания и ведения бизнеса. Власти выделяют существенные ресурсы на развитие его инфраструктуры.

На сегодняшний день студенчество составляет важную часть общества Хабаровского края. В этом регионе сейчас работает 16 учреждений с сетями филиалов, предлагающих получение высшего образования. В них официально состоят в качестве студентов 39,7 тыс. человек, а 21,3 тыс. из них занимаются на очной основе [2].

Сфера профессионального образования также популярна среди хабаровчан и неплохо развита. Она представлена 29 учреждениями с филиалами, в них зарегистрировано 31,8 тыс. человек. Из них 25,5 тыс. человек учатся очно [2].

Всего в Хабаровском крае регулярно занимается физической культурой в своих учебных заведениях 40 313 студентов. Учебными программами, выбранными ими для прохождения при поступлении, предусмотрено установленное российскими стандартами количество часов физической культуры. Учащихся в вузах знакомят со спортом 213 штатных профессионалов, получающих рабочие специальности – 111.

Улучшение качества и увеличение массовости студенческого спорта в Хабаровском крае является актуальной задачей для властей региона. Ее выполнение помогло бы улучшить здоровье населения, общую социальную обстановку в нем, получать больше успехов в спортивной и иных сферах, повышая престиж края.

Комплекс проблем, присущих сфере студенческого спорта Хабаровского края, в целом является типичным для большинства регионов России. К наиболее важным недостаткам системы можно отнести:

1. Несовершенство законодательной базы, регулирующей отношения в сфере спорта, излишняя сложность и длительность бюрократических процессов, связанных с оформлением документации для спортсменов.

2. Недостаточное финансирование на всех уровнях. Нехватка современных зданий, высокотехнологичных снарядов, тренажеров, премиального обмундирования и остальных ресурсов. Отдельно стоит выделить относительно низкую оплату труда профессионалов в области преподавания физкультуры, нехватку специальных поощрений для них. Последние 2 пункта способствуют постепенной утере местных традиций спорта из-за недостаточных престижа сферы и мотивации ее представителей.

3. Недостаточно важная роль изучения предмета «Физическая культура» в учебных программах вузов, училищ, колледжей и т.п. Экстремально малое количество часов, поверхностный тип обучения, недостаток в программах занятий командной, увлекательной, социализирующей направленности, недостаточно современный теоретический и практический материал.

4. Недостаточная массовость и доступность занятий спортом для студентов всех категорий. Относительно малое количество видов активности, доступных для учащихся с разным уровнем подготовки, опытом, вкусами, состоянием здоровья, дороговизна инвентаря, формы, проезда к местам выступлений и пр.

5. Малая информированность студентов об имеющихся возможностях занятий спортом, недостаток популярности и престижа такой деятельности в молодежной среде.

Несмотря на наличие очевидных трудностей в деле развития студенческого спорта, в Хабаровском крае в данной сфере сформировались положительные тенденции.

Власти субъекта совместно с профильными руководителями и специалистами занялись решением вопросов студенческого спортивного движения. Они поставили себе задачи усовершенствовать правовую базу, регулирующую отношения в юношеском спорте, улучшить финансирование профильной инфраструктуры, популяризировать здоровый образ жизни среди молодежи. Для этих целей была разработана Межотраслевая программа развития студенческого спорта в Хабаровском крае. Правовой основой для ее создания выступило поручение Президента РФ от 30 апреля 2019 г., данное им в рамках заседания Совета по развитию физической культуры и спорта 22 марта 2019 г. Программа будет охватывать все главные аспекты развития студенческого спорта Хабаровского края в период с 2020 по 2024 годы [3].

В регионе на постоянной основе начинают работать многочисленные организации студенческого спорта. Среди них представительство РССС (российского студенческого спортивного союза), студенческая лига по футболу (с 2021 г.), филиал Ассоциации студенческих спортивных клубов России, собственно, спортклубы по десяткам существующих дисциплин. На начало работы Программы – в 2020 г. – в крае было всего 3 действующих спортклуба для студентов. Они базировались в вузах: 1 был структурной единицей своего учреждения, 2 – отдельными юридическими лицами. При этом фактически спортивные клубы для получающих профессии действуют во всех учебных заведениях края, но официально они имеют статусы кафедр физического воспитания.

Власти края ежегодно разрабатывают календарные планы спортивных мероприятий для всего населения, а также для молодежи и студентов. В них включают события самых разных форматов – конкурсы, смотры, соревнования, массовые акции и т.д. Самыми масштабными и значимыми для спортсменов-студентов являются:

1. Универсиада для учащихся вузов, в рамках которой проводятся соответствующие стандартам соревнования по 17 видам спорта. Среди них – 3 зимних и 14 летних.

2. Спартакиада для посещающих профессиональные образовательные учреждения (групп «А» и «Б»), в программе, которой – 8 популярных дисциплин.

3. Краевой фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО «Подтянись к движению». В нем также участвуют студенты учебных заведений [4].

Помимо местных студенческих спортивных событий, учащиеся Хабаровского края регулярно принимают участие и в более масштабных проектах. Это – Всероссийская Летняя и Зимняя Универсиады, соревнования 3 на 3 Ассоциации студенческого баскетбола, Всероссийские хоккейные соревнования среди студентов, соревнования по мини-футболу по федеральному проекту «Мини-футбол – в вузы».

Для повышения у студентов мотивации к регулярным занятиям спортом и достижения на этом поприще успеха в Хабаровском крае введены меры поощрения. Они заключаются в назначении особо отличившимся молодым спортсменам дополнительной губернаторской стипендии. Ее размер колеблется в районе 5 тысяч рублей. Однако, учитывая, что победители соревнований могут получать еще и федеральные стипендии, можно

сказать, что выплаты от края приятны и полезны. В случае особо серьезных побед на международных соревнованиях хабаровские власти поддерживают практику индивидуального премирования студентов-спортсменов. Как правило, им вручаются денежные призы и ценные подарки, даются приглашения на общегородские мероприятия и пр.

Для лиц, еще только собирающихся становиться студентами, в Хабаровском крае также есть свои меры поощрения за спорт. Так, абитуриенты, сдавшие нормы ГТО на золотые знаки, получают дополнительные баллы при поступлении в целый ряд вузов субъекта.

С учетом существующих в Хабаровском крае актуальных проблем сферы студенческого спорта, а также принимаемых властями мер его поддержки для улучшения ситуации можно посоветовать следующие шаги:

1. Развитие междисциплинарных связей во власти с целью совершенствования законов в спортивной сфере – как региональных, так и федеральных. Создание совета, координирующего работу местных администраций, спортивных комитетов, вузов, школ, клубов и пр.

2. Улучшение финансирования спортивных студенческих организаций двумя путями. Первый – это упор на широкое привлечение капиталов в отрасль из любых источников. Способами достижения данной цели могут выступать обращение в вышестоящие госструктуры, предложение им перспективных, общественно полезных проектов, затрагивающих разные сферы общества, а также участие в национальных программах, проектах, тестированиях, исследованиях и пр. Хороших результатов спортивные организации могут достигать за счет взаимодействия с частными образованиями – компаниями, фондами и пр.

3. Изменение учебных программ с целью увеличения в них доли занятий физической культурой, преобразование процесса обучения спорту за счет введения в него актуальных, современных видов активностей, а также развлекающих и командных занятий, игр.

4. Повышение доступности массового студенческого спорта за счет упора на развитие мало затратных видов занятий (бег трусцой, спортивное ориентирование, туризм, футбол, аэробика и пр.), требующих минимума инвентаря и оснащенных помещений.

5. Повышение информированности студенческого сообщества края в сфере молодежного спорта. Сотрудничество с популярными СМИ, Интернет-ресурсами, телекомпаниями и пр., привлечение к рекламе известных и авторитетных персон. Проведение массовых акций для студентов с бесплатным участием смешанной направленности (например, выступления спортсменов и музыкальных коллективов в одном концерте).

6. Развитие инклюзивных форм студенческого спорта – параолимпийского направления, любительского уровня (для учащихся без опыта в спорте или имеющих заболевания).

В жизни современного Хабаровского края студенческий спорт имеет весомое значение. Власти субъекта совместно с представителями сфер образования, медицины, социального обслуживания постоянно работают над улучшением ситуации в указанном направлении. В настоящее время развитие студенческого спорта в регионе идет с выраженным прогрессом, позитивные тенденции становятся все более интенсивными и разнообразными.

Список источников

1. Иванова Л.А. Государственная политика финансирования физической культуры и спорта в России / Л.А. Иванова, Д.С. Минасян, О.А. Казакова, Е.В. Махова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 2 (7). С. 62-64.

2. Электронный ресурс: <https://obr-khv.ru/prof-education-system/statisticheskaya-i-analiticheskaya-informatsiya/>

3. Электронный ресурс: https://studsport.ru/10.03.2021_megotraslevaya_programma_razvitiya_studencheskogo_sporta_do_2024_goda

4. Электронный ресурс: <https://minsport.khabkrai.ru/Deyatelnost/Kalendarnyj-plan/118>

References

1. Ivanova L.A. Gosudarstvennaya politika finansirovaniya fizicheskoy culture I Sporta V Rossii / L.A. Ivanova, D.S. Minasyan, O.A. Kazakova, E.V. Makhova / / Olympus. Gumani-tarnaya version. 2018. № 2 (7). S. 62-64.

2. Electronic resource: <https://obr-khv.ru/prof-education-system/statisticheskaya-i-analiticheskaya-informatsiya/>
3. Electronic resource: https://studsport.ru/10.03.2021_megotraslevaya_programma_razvitiya_studencheskogo_sporta_do_2024_goda
4. Electronic resource: <https://minsport.khabkrai.ru/Deyatelnost/Kalendarnyj-plan/118>

Информация об авторах

О.Л. Хабарова – кандидат педагогических наук, доцент Тихоокеанского государственного университета;

В.В. Шадрина – студент Тихоокеанского государственного университета.

Information about the authors

O.L. Khabarova – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Pacific State University;

V.V. Shadrina – student of Pacific State University.

Статья поступила в редакцию 21.01.2022; одобрена после рецензирования 18.02.2022; принята к публикации 06.03.2022.

The article was submitted 21.01.2022; approved after reviewing 18.02.2022; accepted for publication 06.03.2022.

Экономика и менеджмент в спорте и образовании

Научная статья
УДК 796:378
doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.80

ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Анастасия Олеговна Алексина¹, Арина Сергеевна Павленко²

^{1,2} Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

¹ aleksinaphd@gmail.com

² arina.pavlenko23@mail.ru

Аннотация. В статье дается определение таких понятий как: управление персоналом и корпоративная культура в фитнес-индустрии. Кроме того, рассматривается процесс создания и правила поддержания корпоративной культуры, подбор персонала и формирование трудового коллектива. Описаны особенности управления персоналом в фитнес-индустрии.

Ключевые слова: управление персоналом, фитнес клуб, корпоративная культура, квалификационная карта персонала

Для цитирования: Алексина А.О., Павленко А.С. Особенности управления персоналом в фитнес-индустрии // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. № 2 (15). С. 80-83. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.80.

Original article

SPECIFICS OF PERSONNEL MANAGEMENT IN THE FITNESS INDUSTRY

Anastasia Olegovna Aleksina¹, Arina Sergeevna Pavlenko²

^{1,2} Samara State University of Economics, Samara, Russia

¹ aleksinaphd@gmail.com

² arina.pavlenko23@mail.ru

Abstract. The article defines such concepts as personnel management and corporate culture in the fitness industry. In addition, the process of creating and the rules of maintaining corporate culture, personnel selection and the formation of the workforce is considered. The features of personnel management in the fitness industry are described.

Keywords: personnel management, fitness club, corporate culture, personnel qualification card

For citation: Aleksina A.O., Pavlenko A.S. Features of personnel management in the fitness industry // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. № 2 (15). Pp. 80-83. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.80.

Цель данной статьи – представление некоторых особенностей управления персоналом в фитнес-индустрии.

В России фитнес-индустрия считается довольно молодым направлением в отрасли физической культуры и спорта. Данное направление имеет небольшую теоретическую базу в отношении управления персоналом, поскольку оно не до конца изучено. В связи с этим, исследования, представленные в статье, являются актуальными, направлены на пополнение теоретической базы по данному вопросу и способствуют освоению ряда

компетенций студентов, получающих образование по направленности спортивный менеджмент.

Управление персоналом является основным элементом в системе менеджмента в организациях. Функции его заключаются в грамотном использовании человеческих ресурсов [1, 7]. Важной задачей управления персоналом в фитнес клубе является создание и поддержание эффективной работы в данной сфере услуг [2, 6].

Ключевыми составляющими в системе управления персоналом являются:

- Потребность в персонале;
- Подготовка и обучение персонала;
- Уровень оплаты труда работников;
- Система оплаты труда и др.

Касаемо фитнес-индустрии в России управление персоналом на сегодняшний день остается без необходимого внимания. В большинстве случаев, функции отдела кадров взваливаются на плече директоров организаций, которые кроме этого еще выполняют ряд других функций – экономические, юридические и т.д.

Процесс создания корпоративной культуры тесно взаимодействует с такими аспектами как:

1. Выбор типа корпоративной культуры.

Существует большое количество видов корпоративной культуры. Безусловно, все они различаются между собой степенью эффективности в данной среде, имеют свои плюсы и свои минусы. Считается, что для достижения высоких показателей за короткое время выгоднее использовать более жесткие, диктаторские типы корпоративной культуры, т.к. при благоприятной и дружеской обстановке к такому же результату можно будет прийти либо за более долгий срок, либо не прийти совсем.

2. Выбор методов формирования корпоративной культуры.

При создании корпоративной культуры необходимо сформулировать не только установки и ценности для своего фитнес клуба, но и меры воздействия на персонал для грамотного пользования ими. Если же фитнес клуб осуществляет свою деятельность уже длительный срок, то при внесении изменений в структуру корпоративной культуры, важно понимать, что нововведения не должны противоречить старым установкам.

3. Адаптация нового персонала к корпоративной культуре фитнес клуба.

При осуществлении корпоративной культуры всему персоналу организации важно помнить про: иерархию, выполнение поставленных целей, дружелюбную атмосферу в коллективе и ответственность друг перед другом за итог работы всего коллектива.

Доктор экономических наук, профессор В.В. Галкин в своей работе выделил основные аспекты формирования корпоративной культуры в фитнес-индустрии [3]:

1. Формирование единых норм поведения сотрудников.
2. Формулирование основных ценностей фитнес-центра.
3. Создание уникального имиджа.

Для поддержания имиджа и хорошей репутации фитнес клуба необходимо помнить о:

1. Внешнем виде персонала.
2. Интерьере помещения.
3. Поведении персонала и клиентов [4, 5].

Последнее (поведение персонала) нераздельно связано с процессом подбора сотрудников в организацию. Для упрощения отбора сотрудников на ту или иную должность организации составляют квалификационную карту, в которой отображают основные характеристики для кандидата и его успешной работы в организации и коллективе (см. таблицу).

Квалификационная карта для должности тренер в фитнес клубе

Необходимые критерии	Личные черты кандидата
Отличная физическая подготовка	Коммуникабельность, отзывчивость
Знание строения тела человека	Ответственность
Умение составлять программы тренировок и питания	Организованность
Выносливость и сила	Требовательность
Иметь высшее или среднее специальное образование по направлению «Физическая культура»	Целеустремленность

Для того чтобы спортивные организации оказывали оздоровительно-физкультурные услуги качественно, необходимо также уделять внимание обучению персонала [1]. Весь административный состав фитнес-центра до начала практической деятельности, особенно с посетителями, должен пройти многоступенчатый процесс обучения. Но основные финансовые затраты должны быть направлены на повышение квалификации тренерского штаба, их участия в различных фитнес-конвенциях и спортивных воркшопах.

Для более быстрой адаптации сотрудника в новом коллективе нужно соблюдать правила:

1. Отбор сотрудников осуществлять среди тех кандидатов, чьи интересы и ценности будут совпадать с интересами и ценностями фитнес клуба;
2. В период адаптации наблюдать насколько новому сотруднику комфортно работать в организации и коллективе, его работоспособность, отслеживать его систему проведения тренировок.

Структуру трудового коллектива фитнес клуба можно условно поделить на 3 группы:

1. Администраторы и менеджеры по работе с клиентами;
2. Тренерский штаб;
3. Бухгалтера, юристы и прочий персонал, выполняющий свою индивидуальную деятельность.

Каждая группа формируется по специфике деятельности, целям и путям достижения общего для всех групп результата, но важно, чтобы между группами была выстроена связь для эффективной работы.

Один из методов совершенствования системы управления персоналом в фитнес клубе – введение мотивирующих льгот.

Предположим, таких как:

- гибкий график работы;
- дружелюбная атмосфера в коллективе;
- возможность сотрудников проявить себя, свобода в выборе программ для тренировок;
- денежные выплаты стимулирующего или поощрительного характера;
- возможность карьерного роста.

В настоящее время очень важно создать грамотную базу под такую структуру, как управление персоналом, для дальнейшего развития организации, особенно в фитнес-индустрии. Правильно сформированная база и применение её на практике – залог успеха любого бизнеса.

Во всех организациях спортивной индустрии необходимо качественно и верно руководить персоналом, мотивировать, сохранять приятную атмосферу в коллективе. И для того, чтобы соблюсти все эти правила необходимо создать рабочий механизм управления персоналом, а не возложить все обязанности на одного руководителя.

Список источников

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. Ащеулов, А.В. Особенности управления персоналом в фитнес-индустрии / А.В. Ащеулов, А.С. Тютюнников, В.Е. // Экономика труда. 2018. Том 5. № 4. С. 1195-1202. doi: 10.18334/et.5.4.39688.
3. Галкин, В. В. Проблемы формирования корпоративной культуры в спортивных организациях (на примере фитнес-клубов) / В.В. Галкин – URL: <http://vadim-galkin.ru/articles/sport-business/corporat-culture/>.
4. Гремина, Л.А., Гетман Е.П., Воеводина С.С. Управление деятельностью спортивной индустрии / Л.А. Гремина, Е.П. Гетман, С.С. Воеводина // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2017. № 4. 58 с.
5. Епишкин, И.А. Управление человеческими ресурсами: учебное пособие для ФГБОУ ВПО «Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II» / И.А. Епишкин // Институт экономики и финансов. Москва. 2013.
6. Зелинская, М.В. Повышение конкурентоспособности организации на основе управления персоналом (по материалам ПАО / М.В. Зелинская, А.М. Адетунжи // Политематический сетевой

электронный журнал Кубанского государственного аграрного университета. 2017. № 128. С.1071-1086.

7. Иванова, Л.А. Анализ особенностей менеджмента в фитнес-индустрии России и Самары / Л.А. Иванова, О.В. Савельева, Л.Г. Шиховцова // Известия института систем управления СГЭУ. 2012. № 1-2 (4-5). С. 17-24.

References

1. Aleksina, A.O. Personnel aspect in the field of physical culture and sports / A.O. Aleksina, A.M. Danilova, L.A. Ivanova, O.A. Kazakova // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2017. No. 3 (145). pp. 9-14.

2. Ascheulov, A.V. Features of personnel management in the fitness industry / A.V. Ascheulov, A.S. Tyutyunnikov, V.E. // Labor Economics. 2018. Volume 5. No. 4. pp. 1195-1202. doi: 10.18334/et.5.4.39688.

3. Galkin, V. V. Problems of corporate culture formation in sports organizations (on the example of fitness clubs) / V.V. Galkin – URL: <http://vadim-galkin.ru/articles/sport-business/corporate-culture/>.

4. Gremina, L.A., Hetman, E.P., Vojvodina, S.S. Managing the activities of sports industry / L.A. Gremina, E.P. Hetman, S.S. Vojvodina // Physical culture, sport - science and practice. 2017. No. 4. 58 p.

5. Epishkin, I.A. Human resource management: a textbook for the Moscow State University of Railways of Emperor Nicholas II / I.A. Epishkin // Institute of Economics and Finance. Moscow. 2013.

6. Zelinskaya, M.V. Improving the competitiveness of an organization based on personnel management (based on the materials of PJSC / M.V. Zelinskaya, A.M. Adetunzhi // Polythematic network electronic journal of the Kuban State Agrarian University. 2017. No. 128. pp.1071-1086.

7. Ivanova, L.A. Analysis of management features in the fitness industry of Russia and Samara / L.A. Ivanova, O.V. Savelyeva, L.G. Shikhovtsova // Proceedings of the Institute of Management Systems of the SGEU. 2012. No. 1-2 (4-5). pp. 17-24.

Информация об авторах

А.О. Алексина - кандидат экономических наук, доцент Самарского государственного экономического университета;

А.С. Павленко – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors

A.O. Aleksina - PhD, Associate Professor of Samara State University of Economics;

A.S. Pavlenko - student at Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 17.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 17.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Научная статья

УДК 796:378

doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.84

РЕКЛАМА СПОРТИВНЫХ ТОВАРОВ, КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ

Елена Владимировна Калинин¹, Татьяна Сергеевна Васильцова²

^{1, 2} Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики,
Самара, Россия

¹ kalina1lev@mail.ru

² w_tatyana@mail.ru

Аннотация. Популярность спорта продолжает расти. Физическая активность, хорошая спортивная форма – это то, к чему стремятся многие люди. Наряду с этим не многие готовы начать заниматься регулярно, без дополнительной стимуляции. То есть большинству людей нужна мотивация, дополнительные стимулы, чтобы приобщиться к спорту и здоровому образу жизни. Реклама может стать хорошим стимулом для приобретения спортивного инвентаря или решения вложиться в собственное здоровье.

Ключевые слова: спорт, спортивные товары, реклама, мотивация, хобби

Для цитирования: Калинин, Е.В., Васильцова Т.С. Реклама спортивных товаров как средство мотивации занятий спортом // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. №2 (15). С. 84-86. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.84.

Original article

ADVERTISING OF SPORTS GOODS AS A MEANS OF MOTIVATION FOR SPORTS

Elena Vladimirovna Kalinkina¹, Tatyana Sergeevna Vasiltsova²

^{1, 2} Volga State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia

¹ kalina1lev@mail.ru

² w_tatyana@mail.ru

Abstract. The popularity of sports continues to grow. Physical activity, good athletic form is what many people strive for. Along with this, not many are ready to start practicing regularly, without additional stimulation. That is, most people need motivation, additional incentives to join sports and a healthy lifestyle. Advertising can be a good incentive to purchase sports equipment or a decision to invest in your own health.

Keywords: sports, sporting goods, advertising, motivation, hobby

For citation: Kalinkina E.V., Vasiltsova T.S. Advertising of sports goods as a means of motivation for sports // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. № 2 (15). Pp. 84-86. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.84.

Спорт всегда был и остается одним из самых популярных видов деятельности человека. Немало людей в России и во всем мире в настоящее время занимаются различными видами физической активности. Причем многие люди разного возраста занимаются спортом не ради определенных целей, а потому, что это модно, позволяет интересно проводить время.

Вместе с тем здоровье людей – одна из самых животрепещущих проблем настоящего. Абсолютно все державы мира заинтересованы в здоровом поколении граждан, которые будут способны хорошо работать, с честью защищать Родину, а так же жить в соответствии с нормами общества, при этом развивать свои лучшие качества и таланты.

Тема спорта всегда будет актуальной, но многие люди не могут начать заниматься спортом из-за множества причин. Первой возможной причиной является неспособность

в физическом плане заниматься спортом, к этому может привести какое-нибудь заболевание. Второй причиной является отсутствие мотивации заниматься спортом. Чаще всего такое может быть в тех случаях, когда человек чувствует потребность в занятиях, но не может начать из-за того, что не готов принять решение действовать. Третьей возможной причиной является недоступность некоторых видов спорта, дорогой инвентарь и услуги специалистов.

Часто амбассадорами известных спортивных брендов становятся известные спортсмены. Появляясь в рекламе той или иной коллекции известного бренда, они рекламируют новые товары и услуги, которые могут понравиться людям. Но и это далеко не всегда помогает человеку принять решение.

Реклама всегда была и будет одним из самых противоречивых вещей, которые можно представить. Кому-то нравится реклама в принципе, у кого-то она вызывает отторжение. Рекламщик, опираясь на разность восприятия рекламы целевой аудиторией, должен стремиться сделать так, чтобы его реклама, будь то видеоролик, баннер, или что-то ещё, привлекла внимание всех, в том числе и тех, кому она категорически не нравится.

По каким причинам чаще всего молодые люди не спешат с принятием решения сделать спорт частью своей жизни? Возможной причиной является неспособность в физическом плане заниматься спортом, этому может послужить какое-то заболевание. Второй причиной является отсутствие мотивации на занятия спортом. Чаще всего это случается, когда человек чувствует потребность в занятии спортом, но не может начать из-за того, что не полностью уверен в своем решении, не ощущает сильного желания действовать. Третьей причиной может стать недоступность занятий спортом в силу отсутствия материальных ресурсов, например, на приобретение необходимого инвентаря, оборудования, обмундирования, экипировки и т.д.

Фирмы, производящие спортивные товары или занимающиеся деятельностью, связанной со спортом и физической культурой, могут потратить на рекламу физкультуры и спорта около 25% своей прибыли.

В спорте и в мире спортивной деятельности очень часто применяется реклама. Для успешного ведения любой деятельности, а особенно коммерческой, и обеспечения извлечения прибыли реклама важна и необходима. Для реализации поставленных задач используются многие виды рекламы. Чаще всего используется классическая реклама (на радио, телевидении, в газетах и журналах). Кроме обычной рекламы на телевидении, радио, в газетах и журналах, могут использоваться рекламные вставки во время просмотра видео или фильмов на различных площадках, а так же рекламщики могут использовать рекламные буклеты и баннеры. И это только небольшой список самых примитивных видов рекламы. Но все же, какой вид лучше использовать для рекламы спортивных товаров и услуг?

Как лучше представлять новые товары или услуги? Какой инструмент можно использовать в качестве стимула для мотивации заняться спортом? Конечно же на эти вопросы есть ответы. Известные торговые марки часто используют именитых спортсменов в качестве амбассадоров своих брендов. Появляясь в рекламе той или иной коллекции известного бренда, спортсмены рекламируют новые товары, рождая желание их приобрести. Такого рода реклама не только помогает повисить продажу товаров, но и помогает людям обрести желание заниматься спортом.

Для продвижения спортивных товаров лучше всего использовать тех спортсменов, которые в то же время являются медийными личностями, которым массы уже доверяют. Медийные личности способны оказывать сильное влияние на население. Какая-то часть населения будет верить всему, о чем говорят в рекламе. Какая-то часть будет доверять личному бренду, продвигающему товар. Другим просто понравится красивая картинка, которую они спроецируют на себя. Важно проследить, что заставляет людей купить именно этот товар. Прослеживание тенденций и точное определение мотивации к покупке является одним из основных факторов успеха рекламных кампаний.

Надо отметить, что теория мотивации является одним из наиболее масштабных разделов психологической науки, большой вклад в который внесли такие классики психологии, как З. Фрейд, А. Маслоу, Ф. Герцберг, Д. Мак Лелланд, Л. Портер, Е. Лоулер и многие другие.

Изучение мотивации при разработке рекламных обращений осуществляется для того, чтобы выявить основные установки потенциального покупателя, определить смысл совершаемых поступков (и в первую очередь – покупок). Некоторые установки находятся в глубине подсознания, поэтому могут быть определены только с помощью проводи-

мого психологами анализа косвенных опросов потребителей. Имея информацию о мотивации, разработчики рекламного обращения могут усилить интенсивность положительной мотивации и снизить действия установок, препятствующих покупке [1].

Одними из самых распространенных мотивов, побуждающих человека заниматься спортом, являются:

- стремление к физическому и моральному совершенству – спорт развивает тело, укрепляет организм, воспитывает характер;

- стремление к самоутверждению – спорт дает возможность стать лидером, снизить уважение окружающих, получать похвалу и признание, а также иметь успех у другого пола;

- социальные факторы – мода на здоровый образ жизни, престиж спорта в городе, стране, мире, много друзей-спортсменов, семейные традиции;

- стремление к удовлетворению духовных потребностей – спорт дарит новые впечатления, позволяет почувствовать себя частью чего-то большего, дает больше возможностей для общения со сверстниками и авторитетными фигурами, посетить различные регионы России, а может даже и другие страны [2].

Итак, перед тем, как рекламировать те или иные спортивные товары, нужно определить их целевую аудиторию, которая по-настоящему заинтересована в их приобретении. В то же время с помощью продуманных методов воздействия рекламщик может расширить целевую аудиторию продвигаемого товара. Кроме того, реклама спортивных товаров и услуг, безусловно, должна быть направлена на решение потребителя начать заниматься спортом, должна побудить его к действию, без чего рекламируемый продукт станет бесполезным или не принесёт пользы. Исходя из многих моментов в жизни человека, спорт все-таки должен занимать место в жизни человека.

Список источников

1. Иванова, Л.А. Анализ особенностей менеджмента в фитнес-индустрии России и Самары / Л.А. Иванова, О.В. Савельева, Л.Г. Шиховцова // Известия института систем управления СГЭУ. 2012. № 1-2 (4-5). С. 17-24.

2. Методические рекомендации. Формирование мотивации к занятиям физической культуры и спортом у подрастающего поколения. – URL: <https://minsport.gov.ru/2020/docs/2021> (Дата обращения: 29.04.2022).

3. Ромат, Е.В. Реклама. 2-е издание / Е.В. Ромат // Серия- «Краткий курс». Москва, 2009. С.146.

References

1. Ivanova, L.A. Analysis of management features in the fitness industry of Russia and Samara / L.A. Ivanova, O.V. Savelyeva, L.G. Shekhovtsova // Proceedings of the Institute of Management Systems of the SGEU. 2012. No. 1-2 (4-5). pp. 17-24.

2. Methodological recommendations. Formation of motivation for physical culture and sports among the younger generation. – URL: <https://minsport.gov.ru/2020/docs/2021> (Date of appeal: 04/29/2022).

3. Romat, E.V. Advertising. 2nd edition / E.V. Romat // Series «Short course». Moscow: 2009. p.146.

Информация об авторах

Е.В. Калинин - старший преподаватель Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики;

Т.С. Васильцова – студентка Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики.

Information about the authors

E.V. Kalinkina - senior lecturer at Volga State University of Telecommunications and Informatics;

T.S. Vasiltsova - student of the Volga State University of Telecommunications and Informatics.

Статья поступила в редакцию 17.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 17.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Научная статья
УДК 796:378
doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.87

АСПЕКТЫ ВЕДЕНИЯ БИЗНЕСА В СПОРТИВНОЙ СФЕРЕ

Юлия Юрьевна Карева¹, Виктория Сергеевна Лашаева²,
Федор Григорьевич Жирнов³

^{1, 2, 3} Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

¹ kareva-19911987@mail.ru

² lashaeva2015@gmail.com

Аннотация: В статье раскрывается история спортивного бизнеса, появление новых участников спортивного процесса, а также роль бизнеса в подготовке, создании, координации и проведении спортивных игр на разных уровнях. Проблема ведения бизнеса в спортивной сфере является актуальной ввиду перевода на рыночные отношения такой сферы, как спорт, и нуждой совокупного анализа спортивного дела в отношении национальной и мировой экономики. Также отмечается неизбежность возрастающей роли спортивной сферы в процессе развития современного государства. В данной статье показывается взаимодействие спортивных субъектов, которые формируют экономические отношения, и их влияние на всю экономическую сферу.

Ключевые слова: спорт, спортсмены, олимпиада, спортивный бизнес, тайминг.

Для цитирования: Карева Ю.Ю., Лашаева В.С., Жирнов Ф.Г. Аспекты ведения бизнеса в спортивной сфере // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. № 2 (15). С. 87-90. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.87.

Original article

ASPECTS OF DOING BUSINESS IN THE SPORTS FIELD

Yulia Yurievna Kareva¹, Victoria Sergeevna Lashaeva², Fyodor Grigorievich Zhirnov³

^{1, 2, 3} Samara State University of Economics, Samara, Russia

¹ kareva-19911987@mail.ru

² lashaeva2015@gmail.com

Abstract. The article reveals the history of sports business, the emergence of new participants in the sports process, as well as the role of business in the preparation, creation, coordination and conduct of sports games at different levels. The problem of doing business in the sports field is relevant due to the transfer to market relations of such an area as sports, and the need for a comprehensive analysis of sports business in relation to the national and world economy. The inevitability of the increasing role of the sports sphere in the development of the modern state is also noted. This article shows the interaction of sports entities that form economic relations, and their impact on the economy itself.

Keywords: sports, athletes, Olympiad, sports business, timing.

For citation: Kareva Yu.Yu., Lashaeva V.S., Zhirnov F.G. Aspects of doing business in the sports field // OlymPlus (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2022. № 2 (15). Pp. 87-90. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.87.

Цель исследования: выяснение главных аспектов успеха в ведении бизнеса в сфере спорта.

Задачи: изучить информацию по экономической части спортивной сферы, выявить пути успеха в этом деле, определить самые важные факторы развития спортивного бизнеса.

Основным методом исследования данной темы является теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы.

В 2013 году появился особенный праздник - Международный день спорта на благо мира и развития, который было предложено отмечать 6 апреля, поспособствовав росту информированности о спорте.

Наибольшее развитие спорт получил еще в Древней Греции: выдающиеся спортсмены могли стать народными «богами», в их честь чеканились монеты, их торжественно и с триумфом встречали с города, принимающего чемпионов. Естественно, такое признание, почести и слава привлекали в спорт всё больше людей, начали создаваться школы и ассоциации спортсменов, в которых передавали свои навыки чемпионы. Рынок услуг в сфере спорта начал генерировать такие отрасли, как создание спортивных снаряжений, постройка спортивных зданий, поселение и сервис наблюдающих за играми и многие другие.

Древнегреческий спорт повлиял и на Древний Рим, развивающий состязательное движение и связанные с ней рыночные отношения. Издавна Рим проводил соревнования не только по скачкам, боям гладиаторов, но и в беге, борьбе и кулачных боях, в которых участвовали рабы или профессиональные атлеты из других стран. Для Рима это был шоу-бизнес.

Политики Рима взяли на вооружение и такой обычай Древних греков: устраивали представления для зрителей ради их симпатии. Римляне любили зрелища и всегда участвовали в олимпиадах в роли болельщиков. Соответственно, спортивные события собирали значительное число болельщиков. В период проведения спортивных мероприятий в Риме собирались купцы, торговцы, ремесленники, которые зарабатывали огромные средства на болельщиках. Продавались элементы одежды и вооружений атлетов, пропитанные потом. Были построены спортооружения (амфитеатры. Колизей), за вход в которые гостям нужно было заплатить. Начал оформляться билетный бизнес.

Появлялось букмекерство. Фанаты заключали между собой пари на результат поединков, ставя на кон деньги. Наиболее точно угадывающие исход выигрывали деньги. Гарантию исполнения обеспечивали посредники, в современности, называющиеся букмекерами.

Проведение спортивных мероприятий обеспечивало Древний Рим огромной прибылью, рост таких направлений в бизнесе, как сервис, гостиничный бизнес, туризм, образование и тренерство.

Постепенно экономическая деятельность в сфере профессионального спорта утрачивала позиции, но с началом 19 века была снова восстановлена.

Начало 20 века ознаменовалось ростом спроса на спортивную одежду, инвентарь, снаряжение, появились спортивные спец предприятия, в геометрической прогрессии росла численность людей, желающих заниматься спортом. Спорт стал достоянием массы, вошёл в жилище каждого человека.

Бизнес рос также динамично, как и число спортсменов. Желание масс заниматься спортом привело к созданию и развитию спортивной индустрии.

Таким образом, многочисленность и вездесущность спорта сделали спортивный бизнес не просто одним из видов предпринимательской деятельности, но сделали его одним из главных в мировой экономике.

Главным элементом спортивного бизнеса является профессиональный спорт. К основным участникам рынка спортивных и зрелищных услуг (спортсменам и их объединениям) добавилось государство, которое выносит пользу для себя в виде налогов, пропаганды спорта и здорового образа жизни.

В современном мире государство так же заинтересовано в развитии спорта, так как это имеет очень много преимуществ: реклама нации, способ развития предпринимательства, борьба с безработицей и повышение здоровья населения. Эти причины заставляют государства бороться за возможность провести Олимпийские Игры и многие спортивные мероприятия. Таким образом, государство имеет значительную выгоду от спортивного бизнеса, поэтому и осуществляет программу поддержки спорта.

СМИ - ещё один участник экономических отношений, сделавший спортивный шоу-бизнес действительно глобальным и доступным для всего мира. Благодаря СМИ спортсмены стали узнаваемы везде, стали звёздами спорта. Это значит, что спортсмены сами производят рыночный продукт (зрелище). Издержки спортсменов не изменяются.

А вот доход растёт: ведь издержки, которые несут спортсмены, никак не изменяются, зато меняются доходы, ведь издержки окупаются не только за счёт фанатов на стадионах, но и за счёт тех, кто пользуется СМИ.

В наше время для получения прибыли реализация спортивных мероприятий очень сложна и должна задействовать многочисленные навыки и достижения людей. Координаторы мероприятия вынуждены осуществлять свою деятельность, учитывая факторы неопределённости рынка, риска, факторы культурного, психологического, экономического и правового сектора. Организаторы связывают себя с переговорами с бизнес-партнёрами, коммерческими организациями, страховыми компаниями и т.д.

Люди, занимающиеся координированием мероприятия в области спорта, называются событийными или event-менеджерами. Их работа заключается в выступлении с идеей проведения спортивного мероприятия, организации привлечения спонсоров, деловых партнёров, работы со СМИ, размещении болельщиков и участников мероприятия, награждении, назначении судей, проведения допинг-контроля, контроля рекламы и т.д.

Для зрителей и болельщиков event-менеджеры должны построить атмосферу незабываемого праздника со всеми атрибутами. Для мероприятия приглашаются комментаторы и ведущие, публичные личности и представители государственных учреждений.

Коммерческая выгода – один из главных приоритетов, если проект коммерческий и самокупаемый. Тут потенциальные доходы становятся весомее, если платежеспособность населения, предприятий и их интерес высок к данному мероприятию.

Одним из главных факторов проведения спортивных мероприятий является тайминг. Время проведения события выбирается так, чтобы не было стечения с какими-либо другими мероприятиями.

Спрос населения – важный элемент успеха в спортивном бизнесе. И ведущим фактором тут являются победы местных команд. При их отсутствии данный вид спорта будет непривлекателен как с точки зрения зрителей, так и с точки зрения коммерции.

При отсутствии каких-либо успехов местных команд спортооружения выходят из ситуации следующим образом: либо сдают в аренду спортивные площадки для проведения тренировочных занятий, либо привлекают музыкальных исполнителей или другую культурную деятельность.

Помимо предыдущих выходов из положения широко используется реклама, пополняющая бюджет спортооружений.

Также, часть прибыли спортивных сооружений составляет розничная торговля. Как кейтеринг, так и прибыль от него получают всё большее признание и имеют тенденцию к росту. Кейтеринг становится инструментом для получения большей прибыли и максимального удовлетворения потребностей зрителей.

Бизнес в сфере спорта требует индивидуальности каждой команды. Несомненно, яркими элементами команды являются сами спортсмены. Но нередко спортсмены уходят из команды, а сама команда остаётся. Именно поэтому для сохранения преемственной связи в спорте важны атрибуты, названия команды, фирменные цвета, эмблемы, торговые марки и т.д.

Ещё одним важным моментом в спортивном бизнесе является нейминг. Именно успешно названная команда может повысить известность своих участников, привлечь больше зрителей и фанатов, и, что не менее важно, увеличить прибыль.

Нейминг играет важную роль в конкурентоспособности спортивного бизнеса, его значимость составляет до 20 %. Это заставляет бизнесменов очень трепетно относиться к названию команды и ребрендингу.

Вывод: заинтересованность в бизнесе в сфере спорта возрос в десятки раз. Значительный вклад в развитие спортивного бизнеса внесли глобализация и новейшие технологии. Распространение спортивного бизнеса ещё обоснует необходимость исследования определённых выше задач и поспособствует развитию спортивной сферы на благо жителей Земли.

Список источников

1. Алексина А.О. Экономика спорта в России: этапы развития, проблемы и перспективы // А.О. Алексина, Л.А. Иванова, З.В. Кранина // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 2 (7). С. 54-57.
2. Галкин, В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес / В.В.Галкин – М., 2018. С.45-91.

3. Иванова Л.А. Социологические исследования отношений населения к проведению чемпионата мира по футболу 2018 г / Л.А. Иванова, А.О. Алексина, П.А. Михайлова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 1 (6). С. 69-71.

4. Иглин, А.В. Спорт как фактор развития умной экономики и справедливого права/ А.В. Иглин // IV Московский юридический форум. XII Международная научно-практическая конференция (Кутафинские чтения): Право и экономика: междисциплинарные подходы в науке и образовании: материалы конференции. 2017. С.45-47.

References

1. Aleksina A.O. Economics of sports in Russia: stages of development, problems and prospects // A.O. Aleksina, L.A. Ivanova, Z.V. Kranina // OlymPlus. Humanitarian version. 2018. No. 2 (7). pp. 54-57.

2. Galkin, V.V. Economics of sports and sports business / V.V.Galkin – М., 2018. pp.45-91.

3. Ivanova L.A. Sociological studies of public attitudes to the 2018 FIFA World Cup / L.A. Ivanova, A.O. Aleksina, P.A. Mikhailova // OlymPlus. Humanitarian version. 2018. No. 1 (6). pp. 69-71.

4. Iglin, A.V. Sport as a factor in the development of smart economy and fair law // IV Moscow Legal Forum. XII International Scientific and Practical Conference (Kuta-Finnish readings): Law and Economics: Interdisciplinary approaches in science and education: conference materials / A.V. Iglin – М., 2017. pp.45-47.

Информация об авторах

Ю.Ю. Карева – старший преподаватель Самарского государственного экономического университета;

В.С. Лашаева – студент Самарского государственного экономического университета;

Ф.Г. Журнов – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about authors

Yu.Yu. Kareva - senior lecturer at Samara State University of Economics;

V.S. Lashaeva – student of the Samara State University of Economics;

F.G. Zhirnov - student of the Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 30.04.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 30.04.2022; approved after reviewing 22.62.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Научная статья
УДК 796:378
doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.91

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ИНФРАСТРУКТУРЫ

**Игорь Францевич Межман¹, Елена Владимировна Михайлова²,
Вера Алексеевна Денисова³**

¹ Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара, Россия

² Международный институт рынка, Самара, Россия

³ Самарский национальный исследовательский университет им. академика С.П. Королёва, Самара, Россия

¹ mezhman@psati.ru

² lenochka161272@mail.ru

³ kfv2012@mail.ru

Аннотация. В настоящей статье рассматривается роль цифровой инфраструктуры в экономике в связи с кардинальными изменениями во всех отраслях экономики: меняются системы производства, потребления, распределения, логистики, а также бизнес-модели в целом. Не замечать этих изменений уже невозможно: цифровые процессы стремительно распространяются в реальном мире. В любом случае цифровая трансформация является важным фактором роста экономических систем. В цифровой экономике расширяется спектр производственных ресурсов, изменяется структура их вклада в производство продуктов и услуг, в частности происходит замена труда на капитал (машины заменяют людей в традиционных отраслях). Как следствие, меняется производительность. Все вышесказанное вновь выдвигает на первый план вопросы выявления и оценки влияния современных факторов производства на экономический рост.

Ключевые слова: цифровизация, цифровая экономика, инфраструктура

Для цитирования: Межман И.Ф., Михайлова Е.В., Денисова В.А. Цифровизация инфраструктуры // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. № 2 (15). С. 91-93. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.91.

Original article

DIGITALIZATION OF INFRASTRUCTURE

**Igor Frantsevich Mezhman¹, Elena Vladimirovna Mikhailova²,
Vera Alekseevna Denisova³**

¹ Volga Region State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia

² International Market Institute, Samara, Russia

³ Samara National Research University named after Academician S.P. Korolev, Samara, Russia

¹ mezhman@psati.ru

² lenochka161272@mail.ru

³ kfv2012@mail.ru

Abstract. This article examines the problems associated with cardinal changes in all sectors of the economy: the systems of production, consumption, distribution, logistics, as well as the business model in general, are changing. It is no longer possible to ignore these changes: digital processes are rapidly spreading in the real world. In any case, digital transformation is an important factor in the growth of economic systems. In the digital economy, the range of production resources, the structure of their contribution to the production of goods and services is changing, in particular, labor is replaced by capital (machines replace people in traditional industries). As a consequence, performance changes. All of the above re-highlights the issues of identification and assessment the influence of modern factors of production on economic growth.

Keywords: digitalization, digital economy, infrastructure

For citation: Mezhman I.F., Mikhailova E.V., Denisova V.A. Digitalization of infrastructure // OlymPlus: international scientific and practical journal. 2022. № 2 (15). Pp. 91-93. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.91.

В цифровой экономике цифровые сети и коммуникационная инфраструктура обеспечивают глобальную платформу, на которой люди и организации собираются вместе, чтобы разрабатывать стратегии, взаимодействовать, общаться и искать информацию. Под цифровой экономикой понимается конвергенция компьютерных и коммуникационных технологий в Интернете и других сетях и возникающий в результате поток информации и технологий, который стимулирует электронную коммерцию и масштабные организационные изменения. Он позволяет хранить, обрабатывать и передавать все типы информации по сетям в пункты назначения по всему миру. Он предоставляет предпринимателям и компаниям беспрецедентные возможности для применения или создания новых бизнес-моделей в существующих областях. Компьютерные информационные системы всех видов повышают конкурентоспособность бизнеса и создают стратегические преимущества сами по себе или в сочетании с приложениями электронной коммерции.

Роль ранних систем заключалась в поддержке операционной деятельности в организации, тогда как современные информационные системы (ИС) способны трансформировать способы, которыми организация функционирует и конкурирует в своей среде. Понимание и знание этих событий позволяет организации разрабатывать соответствующие бизнес-стратегии и ответные меры для соответствующего позиционирования бизнеса в цифровой экономике. И технологический прогресс, и развитие информационных технологий изменили способ функционирования делового мира на различных уровнях.

Успешное создание мощной цифровой инфраструктуры имеет решающее значение для будущей жизнеспособности и конкурентоспособности Европейской экономической зоны. Интернет – в тесной связи с другими формами информационных технологий – к настоящему моменту прочно вошёл в современную обрабатывающую промышленность. Российская промышленность находится в хорошей условиях, чтобы начать использовать потенциал бизнес-моделей на основе Интернета.

Цифровизация идет вперед и требует все более мощной цифровой инфраструктуры. С этой целью национальное финансирование направлено на быстрое и широкомасштабное развитие цифровой инфраструктуры. К 2020 году городские и сельские районы в большинстве своём уже имели скорость загрузки не менее 100 Мбит/с. Россия преследует ту же цель в отношении мобильного Интернета к 2022 году в рамках развертывания 5G. Результаты исследований показывают, что до 2007 года первоначальное развертывание широкополосной технологии привело к значительному росту на международном уровне. Но будет ли цифровая инфраструктура использована в полной мере, будет зависеть не только от ее доступности и распространения, но и в значительной степени от интенсивности использования. В настоящее время спрос на широкополосный интернет значительно отстает от предложения.

Цифровая инфраструктура способствует экономическому росту. Распространение широкополосного Интернета в период с 1996 по 2007 год имело экономически значимый и устойчивый эффект роста. Внедрение широкополосного Интернета внесло значительный вклад в экономический рост на душу населения. Например, увеличение количества пользователей широкополосного связи на 10 процентов увеличит годовой рост ВВП на душу населения на 0,9-1,5 процентов.

Р. Прадхан, Дж. Маллик, Т. Багчи (Pradhan, Mallik, Bagchi, 2018) рассматривают долгосрочные взаимосвязи между уровнем реального ВВП, инфраструктурой информационных и коммуникационных технологий, индексом потребительских цен, коэффициентом участия рабочей силы и валового накопления основного капитала в странах G-20, зарегистрированных в период 2001–2012 гг. Авторы, на основе использования моделей векторной коррекции ошибок (VECM) подтверждают, что развитие инфраструктуры ИКТ – как для фиксированных пользователей широкополосной связи, так и для интернет-пользователей – приводит к росту ВВП на душу населения.

Что показательно, роль мобильного интернета, который является одним из важных атрибутов развития цифровой экономики, только будет возрастать. А наибольшую зна-

чимостью имеют доступ к широкополосному интернету, интенсивность серверного оборудования и локальных вычислительных сетей на региональных предприятиях.

Список источников

- 1.Абрашкин, М.С. Влияние цифровой экономики на развитие промышленности РФ / М. С. Абрашкин, А. А. Вершинин // Вопросы региональной экономики. 2018. № 1. С. 3-9.
- 2.Коломак, Е. А. Эффективность инфраструктурного капитала в России / Е. А. Коломак // Журнал новой экономической ассоциации 2011. №10(10). С. 74–93.
- 3.Комарова, А. В. Оценка вклада человеческого капитала в экономический рост регионов России (на основе модели Мэнкью – Ромера – Уэйла) / А.В. Комарова, О.В. Павшук // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Социально-экономические науки. 2007. №7(3). С. 191–201.
- 4.Кудинова, Ю.В. Экономика и менеджмент в спорте и образовании / Ю.В. Кудинова, Д.В. Губа // В сборнике: Актуальные аспекты развития современной науки. Сборник научных статей II Международной научной конференции. Самара. 2021. С. 114-118.
- 5.Петухова, Е.А. Цифровая экономика и индустрия спорта / Е.А. Петухова, Ю.В. Кудинова // В сборнике: Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. X Международная научно-практическая конференция. 2021. С. 248-251.
- 6.Стратегия развития информационного общества в Российской Федерации на 2017–2030 годы (утв. Указом Президента РФ от 09.05.2017 № 203).

Referens

1. Abrashkin, M.S. The impact of the digital economy on the development of industry in the Russian Federation / M. S. Abrashkin, A. A. Vershinin // Issues of regional economy. 2018. No. 1. pp. 3-9.
- 2.Kolomak, E. A. Efficiency of infrastructure capital in Russia / E. A. Kolomak // Journal of the New Economic Association 2011. No. 10(10). pp. 74-93.
- 3.Komarova, A.V. Assessment of the contribution of human capital to the economic growth of Russian regions (based on the Mankiw model – Romera – Weila) / A.V. Komarova, O.V. Pavshok // Bulletin of Novosibirsk State University. Series: Socio-economic Sciences. 2007. No.7(3). pp. 191-201.
4. Kudinova, Yu.V. Economics and management in sports and education / Yu.V. Kudinova, D.V. Guba // In the collection: Current aspects of the development of modern science. Collection of scientific articles of the II International Scientific Conference. Samara. 2021. pp. 114-118.
- 5.Petukhova, E.A. Digital economy and sports industry / E.A. Petukhova, Yu.V. Kudinova // In the collection: The quality management system at the university: health, education, competitiveness. X International Scientific and Practical Conference. 2021. pp. 248-251.
6. Strategy for the development of the Information Society in the Russian Federation for 2017-2030 (approved by Decree of the President of the Russian Federation dated 09.05.2017 No. 203).

Информация об авторах

И.Ф. Межман – кандидат биологических наук, доцент Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики;
Е.В. Михайлова – старший преподаватель Международного института рынка;
В.А. Денисова – старший преподаватель Самарского национального исследовательского университета им. академика С.П. Королева.

Information about the authors

I.F. Mezhan – candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Volga State University of Telecommunications and Informatics;
E.V. Mikhailova – senior lecturer at the International Market Institute;
V.A. Denisova - senior lecturer at Samara National Research University. Academician S.P. Korolev.

Статья поступила в редакцию 18.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 18.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

Научная статья
УДК 796:378
doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.94

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ COVID-19

Анна Владимировна Авдеева¹, Николай Сергеевич Сердечный²

^{1, 2} Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

² NickIsTheBestNick@yandex.ru

Аннотация. В 2020 году мировая система здравоохранения подверглась внезапной вспышке коронавирусной инфекции COVID-19, в связи с чем специалистам данной области потребовалось в самые короткие сроки разработать современные высокоэффективные методы диагностики данной болезни, сформировать эффективные процедуры ее лечения и последующей реабилитации, а также разработать комплекс мероприятий, направленный на предупреждение заболевания подобной болезнью. В данной работе рассмотрены особенности применения технологии дыхательной гимнастики для восстановления после COVID-19. Изучены основные особенности технологии дыхательной гимнастики применительно к восстановлению пациентов, которые перенесли COVID-19. Изучены упражнения для дыхания, которые можно использовать для лечения больных, перенесших COVID-19. В заключение работы подчеркивается эффективность данной методики реабилитации пациентов, перенесших COVID-19, в связи с чем применение технологии дыхательной гимнастики обладает высокой практической значимостью. Данная тематика нуждается в дальнейшем изучении и разработке новых методических комплексов, которые можно применять для реабилитации пациентов, перенесших COVID-19.

Ключевые слова: SARS-CoV-2, инфекция, дыхательная гимнастика, медицина, физкультура, реабилитация

Для цитирования: Авдеева А.В., Сердечный Н.С. Использование технологии дыхательной гимнастики для восстановления после COVID-19 // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. № 2 (15). С. 94-96. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.94.

Original article

THE USE OF RESPIRATORY GYMNASTICS TECHNOLOGY FOR RECOVERY AFTER COVID-19

Anna Vladimirovna Avdeeva¹, Nikolai Sergeevich Serdechny²

^{1, 2} Samara State Technical University, Samara, Russia

² NickIsTheBestNick@yandex.ru

Abstract. In 2020, the world health system was subjected to a sudden outbreak of COVID-19 coronavirus infection, in connection with which specialists in this field needed to develop modern highly effective methods of diagnosing this disease in the shortest possible time, form effective procedures for its treatment and subsequent rehabilitation, as well as develop a set of measures aimed at preventing the disease with such a disease. In this paper, the features of the use of respiratory gymnastics technology for recovery after COVID-19 are considered. The main features of the respiratory gymnastics technology in relation to the recovery of patients who have suffered COVID-19 have been studied. Breathing exercises that can be used to treat patients who have suffered COVID-19 have been studied. In

conclusion, the effectiveness of this method of rehabilitation of patients who have undergone COVID-19 is emphasized, and therefore the use of respiratory gymnastics technology has a high practical significance. This topic needs further study and development of new methodological complexes that can be used for the rehabilitation of patients who have undergone COVID-19.

Keywords: SARS-CoV-2, infection, respiratory gymnastics, medicine, physical education, rehabilitation

For citation: Avdeeva A.V., Serdechny N.S. The use of respiratory gymnastics technology for recovery after COVID-19 // OlymPlus: international scientific and practical journal. 2022. №2(15). Pp. 94-96. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.94.

Как всем нам уже известно, 2019 год во всем мире ознаменовался появлением страшной инфекции, которая получила название коронавирус (в 2020 году ей было дано официальное обозначение в соответствии с основным возбудителем - SARS-CoV-2). Первые очаги данного заболевания были обнаружены в Китае, но все попытки его сдерживания оказались бессмысленными. Болезнь достаточно быстро распространилась по всему земному шару, что вылилось в массовые локдауны в большинстве мировых государств, которые происходили в промежутке с 2020 по 2021 годы.

Особое место среди всех вопросов занимает реабилитационная часть. Как уже стало понятно большинству ученых, чаще всего данное заболевание проявляется в виде пневмонии (в большинстве зафиксированных случаев это была двухсторонняя пневмония). В небольшом ряде случаев (порядка 3% от всех больных в мире) наблюдалось быстрое развитие ОРДС [1]. В связи с этим стоит подчеркнуть, что в процессе реабилитации таких пациентов высокая степень, эффективность будут обладать методы и тренировочные программы, основанные на использовании различных дыхательных упражнений [3]. Важным фактом в данном случае является невозможность использования уже известных и разработанных шаблонов таких программ ввиду более серьезного влияния COVID-19 на человеческий организм.

Для успешной реабилитации и восстановления всех функций организма пациента, который переболел COVID-19, можно с успехом применять различные дыхательные упражнения. В настоящее время подобные упражнения относятся к наиболее важным элементам всего восстановительного процесса. С их помощью становится возможным добиться вышеперечисленных целей всего реабилитационного процесса пациента.

Важно подчеркнуть, что для больных, которые перенесли COVID-19 и смогли выжить, данного рода упражнения обязательно требуется выполнять с самого начала процесса восстановления. Дыхательные упражнения помогают высвободить из легких и бронхов пациента остаточную мокроту, существенно сокращают одышку, увеличивает показатели дыхания и существенно сокращает возможность возникновения различного рода осложнений посредством эффективного процесса вентилирования легочной системы.

Стоит подчеркнуть, что надлежащее исполнение подобного рода упражнений позволяет отточить навыки технологии дыхания, что дает возможность подключать к данному процессу каждый из легочных отделов. Большинство исследователей отмечают, что это является очень важным, поскольку в процессе жизни каждый человек начинает нарушать определенные нюансы в данном процессе. Считается, что идеальной техникой дыхания владеют только дети, имеющие маленький возраст. А по мере взросления у человека наблюдаются различные изменения (например, сутулость, слабость определенных групп мышц и т.п.), что и приводит к возникновению так называемого частичного дыхательного процесса. Это становится причиной некорректной работы легочной системы и сокращения цикла дыхания.

Однако для того, чтобы вернуть себе так называемое «полное» дыхание, необходимо с особой тщательностью подходить к составлению программы упражнений, особенно после того, как пациент перенес COVID-19. В настоящее время разработан наиболее простой комплекс [2], в состав которого входит порядка 20 различных упражнений, которые направлены на последовательное развитие трех базовых типов дыхания (верхнего, среднего и нижнего). Упражнения в данном комплексе идут в последовательности с учетом каждого типа дыхания. Приведем некоторые из таких упражнений:

- из положения сидя с упором на спинку стула, втянув живот и оставив руки в свободном положении, сделать на четыре счет вдох, после чего руками обхватить свое тело и

скрестить их за грудной клеткой (количество повторений – от четырех до шести, интервал между повторениями – 30 секунд или с учетом самочувствия пациента);

- из положения, держась руками за его сиденье и оставив ноги в свободном положении, сделать на два счета вдох, после чего свети лопатки и наклониться туловищем вперед, слегка округлив спину (количество повторений – от четырех до шести, интервал между повторениями – 30 секунд или с учетом самочувствия пациента) и иные [4].

В тех ситуациях, когда пациент чувствует усталость или перенапряжение, необходимо взять передышку и после нее продолжить выполнение комплекса. Первое время выполнение комплекса с паузами для отдыха может затянуться до 30 минут, со временем сократившись при 4 повторах по 10-15 минут. Комплекс дыхательной гимнастики с элементами полного дыхания желательно выполнять 2-3- раза в день, не раньше, чем через час после еды и предварительно хорошо проветрив помещение [4].

В заключение работы хотелось бы отметить, что практическое применение упражнений, направленных на развитие дыхания больных, перенесших COVID-19, является достаточно перспективным направлением их восстановления, что уже доказано многими учеными, работающими в этой сфере. В настоящее время происходит совершенствование методик с целью повышения их эффективности. Таким образом, проведенное исследование позволяет отметить высокую практическую значимость данной тематики, что обуславливает ее дальнейшее развитие.

Список источников

1. Бубнова, М.Г., Персиянова-Дуброва, А.А., Лямина, Н.П. Реабилитация после новой коронавирусной инфекции (COVID-19): принципы и подходы // CardioСоматика. 2020. № 11 (4). С. 6-14.
2. Драпкина, О.М., Бубнова, М.Г., Попович, М.В., Новиокова, М.В. Рекомендации по физической реабилитации пациентов, перенесших COVID-19. // М.: Минздрав РФ. 2020. 26 с.
3. Иванова Л.А. Сохранение и совершенствование физического здоровья при помощи дыхательной методики "бодифлекс" / Л.А. Иванова, А.М. Данилова, А.Г. Денисенко //OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 1 (6). С. 80-83.
4. Новикова, К.Н. Комплекс дыхательной гимнастики для пациентов с коронавирусной инфекцией. – М.: ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России. 2020. 15 с.

References

1. Bubnova, M.G., Persiyanova-Dubrova, A.A., Lyamina, N.P. Rehabilitation after a new coronavirus infection (COVID-19): principles and approaches // CardioSomatics. 2020. № 11 (4). P. 6-14.
2. Drapkina, O.M., Bubnova, M.G., Popovich, M.V., Novikova, M.V. Recommendations for physical rehabilitation of patients who have undergone COVID-19. // Moscow: Ministry of Health of the Russian Federation. 2020. 26 p.
3. Ivanova L.A. Preservation and improvement of physical health using the respiratory technique "bodyflex" / L.A. Ivanova, A.M. Danilova, A.G. Denisenko //OlymPlus. Humanitarian version. 2018. No. 1 (6). pp. 80-83.
4. Novikova, K.N. Complex of respiratory gymnastics for patients with coronavirus infection. // М.: FSBI "NMIC TPM" of the Ministry of Health of Russia. 2020. 15 p.

Информация об авторах

А.В. Авдеева – доцент Самарского государственного технического университета;
Н.С. Сердечный – студент Самарского государственного технического университета.

Information about the authors

A.V. Avdeeva - Associate Professor of Samara State Technical University;
N.S. Serdechny – student of Samara State Technical University.

Статья поступила в редакцию 08.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 08.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Научная статья
УДК 796:378
doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.97

**СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА
ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**

Ирина Михайловна Белянская¹, Инна Сергеевна Сурова²

¹Самарский национальный исследовательский университет
им. академика С.П. Королёва, Самара, Россия

²Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

¹ kfv2012@mail.ru

² innasurova.2004@mail.ru

Аннотация: В данной статье рассматривается проблема восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок. Подробно проанализированы и описаны основные средства восстановления работоспособности. Представлено правильное использование комплекса восстановительных средств, позволяющих исключить появление отрицательных реакций организма спортсмена, снизить утомляемость и стресс после тренировки, повысить активность, набрать силы и энергию для достижения наиболее высоких результатов в учебе и спорте и обрести крепкое психофизическое здоровье.

Ключевые слова: восстановление, работоспособность, педагогические средства, медико-биологические средства, психологические средства

Для цитирования: Белянская И.М., Сурова, И.С. Средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. №2 (15). С. 97-99. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.97.

Original article

**MEANS OF RESTORING THE ATHLETE'S PERFORMANCE
AFTER PHYSICAL EXERTION**

Irina Mikhailovna Belyanskaya¹, Inna Sergeevna Surova²

¹ Samara State Nationaly Research University named after academician S.P. Koroleva, Samara, Russia

² Samara State University of Economics, Samara, Russia

¹ kfv2012@mail.ru

² innasurova.2004@mail.ru

Abstract: This article discusses the problem of restoring the athlete's performance after physical exertion. The main means of restoring operability are analyzed and described in detail. The correct use of a complex of restorative means is presented, which makes it possible to exclude the appearance of negative reactions of the athlete's body, reduce fatigue and stress after training, increase activity, gain strength and energy to achieve the highest results in studies and sports and gain strong psychophysical health.

Keywords: recovery, working capacity, pedagogical means, medical and biological means, psychological means

For citation: Belyanskaya I.M., Surova, I.S. Means of restoring an athlete's performance after physical exertion // OlymPlus (Humanitarian version) : International scientific and practical journal. 2022. № 2 (15). Pp. 97-99. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.97.

В настоящий момент одна из ключевых проблем в спорте – проблема восстановления физической работоспособности спортсменов впоследствии интенсивной активности.

Из-за больших нагрузок, которые переносят спортсмены, необходимо постоянно искать средства для восстановления функциональности организма при повышении эффективности процессов тренировки. Проблема восстановления работоспособности имеет такое же важное значение, как и сам тренировочный процесс, так как для достижения лучших результатов недостаточно использовать только увеличение объема и интенсивности нагрузок. Умелое сочетание комплекса восстановительных средств поможет в обеспечении соответствующего уровня работоспособности, эффективности процесса тренировки, а также в снижении неблагоприятных последствий для организма спортсмена [2, 5].

В практике среди основных средств восстановления работоспособности спортсмена выделяют три группы:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

Педагогические средства восстановления считаются основополагающими и наиболее эффективными, поскольку их применение способствует ускорению восстановительных процессов и возобновлению прежней работоспособности только при наиболее подходящей организации тренировочного процесса. Среди педагогических средств восстановления выделяют:

- разумное планирование процесса тренировки и правильный подбор комплекса физических упражнений в соответствии с функциональным состоянием спортсмена
- вариация периодов отдыха между различными формами физических нагрузок;
- организация вводной части, подготавливающей спортсменов к выполнению физических упражнений в основной части тренировки и обеспечивающей гораздо большую степень их работоспособности.

- целесообразное использование индивидуальных и коллективных форм работы
- правильная организация тренировок в микро-, макро- и мезоциклах
- комбинирование средств общей и специальной подготовки
- создание особых упражнений с целью ускорения восстановительных процессов [2,

3].

Вместе с педагогическими средствами широкое использование в спортивной практике получили медико-биологические средства восстановления, которые способствуют предотвращению появления негативных последствий после тренировки. К медико-биологическим средствам относят:

- Гигиенические средства, включающие в себя поочередное выполнение различного рода мероприятий: организация здорового сна и полноценного сбалансированного питания, правильное соблюдение суточного режима, рациональное сочетание учебных и культурных занятий с отдыхом;

- Фармакологические препараты (средства) и витамины [1];

- Физические процедуры (электро-, свето-, физио- и гидропроцедуры, разнообразные виды массажа, солнечные и воздушные ванны и др.) [4].

Применение этих средств помогает восстановить энергию, затраченную во время процесса тренировки, баланс витаминов, терморегуляцию и кровообращение, а также повысить иммунную активность спортсмена. Медико-биологические средства используются только по назначению врача и проводятся строго под его контролем.

Помимо педагогических и медико-биологических средств восстановления в спорте активно используются методы восстановления, предназначенные для снижения усталости и ускорения восстановления после нервно-психического утомления с целью увеличения степени готовности функциональных систем организма спортсмена к физическим нагрузкам [4].

Среди психологических средств восстановления наиболее эффективны следующие:

- психотерапия, включающая в себя внушенный сон-отдых, психологический анализ, мышечную релаксацию и специальные дыхательные упражнения, направленные на оптимизацию психоэмоционального состояния спортсмена и выявление его мотивации, а также на формирование хороших взаимоотношений с тренером и партнерами.

- психорегулирующая тренировка - одна из форм аутогенной тренировки, представляющая собой регулирование психического состояния спортсмена, сознательного расслабления мышечной системы и воздействие при помощи слова на функции своего организма

- аутогенная тренировка, направленная на устранение тревожных, депрессивных и психосоматических расстройств. Идеей данной тренировки является медленное произнесение успокаивающих фраз при полном мышечном расслаблении.

- психогигиена, основными методами которой являются арт-терапия, организация интересного активного отдыха, создание комфортных условия для занятий и отдыха, уменьшение негативных эмоций, создание дружественной обстановки в команде. Все это создает вокруг человека психологическую среду, в которой восстановлений функциональности протекает эффективнее [3].

Таким образом, средства восстановления после физических нагрузок приобретают первостепенное значение у спортсменов поскольку их применение позволяет не только снизить утомление, но и вернуть прежнюю работоспособность, а также исключить появление неблагоприятных реакций организма. Правильное использование одновременно нескольких средств восстановления позволит достичь новых результатов в учебе и спорте, снизить утомляемость и повысить стрессоустойчивость.

Список источников

1. Белякова П.А. Правильное питание и занятия спортом как фактор здоровья человека / П.А. Белякова, Л.А. Иванова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2020. № 2 (22). С. 8-9.
2. Иванова Л.А. Влияние физических упражнений на работоспособность студентов / Л.А. Иванова, Д.Н. Азаров, Н.В. Гурова, О.А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 173-178.
3. Кутасин, А. Н. Средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок: учебно-метод. пособие [Электронный ресурс] / А.Н. Кутасин, Н.В. Морозова, Н.Н. Устюхова // Нижний Новгород: Изд-во ННГУ. 2019. 54 с.
4. Мирзоев, О. М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев – СПб. 2007. 160 с.
5. Савченко О.Г. Влияние физической активности на работу репродуктивной системы человека / О.Г. Савченко, Л.А. Иванова, А.М. Данилова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 240-244.

References

1. Belyakova P.A. Proper nutrition and sports as a factor of human health / P.A. Belyakova, L.A. Ivanova // Proceedings of the Institute of Management Systems of the SGEU. 2020. No. 2 (22). pp. 8-9.
2. Ivanova L.A. The influence of physical exercises on the performance of students / L.A. Ivanova, D.N. Azarov, N.V. Gurova, O.A. Kazakova // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2022. No. 3 (205). pp. 173-178.
3. Kutasin, A. N. Means of restoring the athlete's performance after physical exertion: educational method. manual [Electronic resource] / A.N. Kutasin, N.V. Morozova, N.N. Ustyukhova // Nizhny Novgorod: Publishing House of UNN. 2019. 54 p.
4. Mirzoev, O. M. The use of restorative means in sports / O.M. Mirzoev – SPb. 2007. 160 p.
5. Savchenko O.G. The influence of physical activity on the work of the human reproductive system / O.G. Savchenko, L.A. Ivanova, A.M. Danilova, N.E. Kurochkina // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2017. No. 12 (154). pp. 240-244.

Информация об авторах

И.М. Белянская – старший преподаватель Самарского национального исследовательского университета им. академика С.П. Королева, Самара, Россия;

И.С. Сурова – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors

I.M. Belyanskaya - senior lecturer at Samara National Research University. Academician S.P. Korolev, Samara, Russia;

I.S. Surova – student of Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 29.05.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 29.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Научная статья

УДК 796:378

doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.100

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ И РЕПРОДУКТИВНУЮ ФУНКЦИЮ

Юлия Юрьевна Карева¹, Елизавета Александровна Мезенцева²

^{1, 2} Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

¹ karevay.y@sseu.ru

² lizamezentseva.2002@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается положительное влияние физических нагрузок на качество жизни и состояние здоровья женщины. Исследуется методика упражнений, позволяющая женщине облегчить процесс деторождения и помочь в устранении физиологических нарушений. Важность репродуктивного здоровья для населения в целом велика, от него зависит будущее государства и нации, именно поэтому спорт в жизни каждого человека занимает особое место. В данной статье подтверждается, что систематические нагрузки не только благоприятно воздействуют на весь организм, укрепляя иммунную систему, способствуя при этом развитию стрессоустойчивости и выносливости, но и выполняют более масштабные функции, помогая бороться с депопуляцией. Рассматриваются факторы риска при занятиях физической активностью.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, женское здоровье, репродуктивная функция, влияние спорта на женщин, фертильность

Для цитирования: Карева Ю.Ю., Мезенцева Е.А. Влияние физической культуры и спорта на здоровье женщины и репродуктивную функцию // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. №2(15). С. 100-103. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.100.

Original article

THE IMPACT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON WOMEN'S HEALTH AND REPRODUCTIVE FUNCTION

Yulia Yurievna Kareva¹, Elizaveta Alexandrovna Mezentseva²

^{1, 2} Samara State University of Economics, Samara, Russia

¹ karevay.y@sseu.ru

² lizamezentseva.2002@mail.ru

Abstract. The article discusses the positive impact of physical activity on the quality of life and health of a woman. The method of exercises that allows a woman to facilitate the process of childbirth and help in the elimination of physiological disorders is being investigated. The importance of reproductive health for the population as a whole is great, the future of the state and the nation depends on it, which is why sport occupies a special place in everyone's life. This article confirms that systematic loads not only have a beneficial effect on the entire body, strengthening the immune system, while contributing to the development of stress resistance and endurance, but also perform more extensive functions, helping to combat depopulation. The risk factors in physical activity are considered.

Keywords: physical culture, sport, women's health, reproductive function, influence of sport on women, fertility

For citation: Kareva Yu.Yu., Mezentseva E.A. The influence of physical culture and sports on women's health and reproductive function // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. № 2 (15). Pp. 100-103. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.100.

В 19-20 веках суфражистки помогли женщинам укрепить свое положение в обществе, достигнув юридического равноправия полов, благодаря им женщины получили возможность участвовать в избирательном процессе, они расширили для нас список прав и сделали голос каждой женщины отчетливее и громче, однако, несмотря на абсолютное равенство мужчин и женщин в самых разных сферах жизнедеятельности, физиологический аспект все также остается довольно щепетильной темой для обсуждения [1, 2]. Женщины всеми силами пытаются достичь равенства с мужчинами в спорте, и в большинстве случаев им удается превзойти соперников мужского пола, но в этом сравнении все же важным моментом являются особенности женского организма, которые, в первую очередь, и становятся на пути женщин-спортсменок единственным камнем преткновения. Женская физиология диктует свои условия при выборе упражнений и вида постоянной физической нагрузки, так как спорт способен оказать воздействие не только на внешние качественные изменения тела, но и повлиять на работу организма в целом, ускорить или приостановить обменные процессы, помочь женщине в борьбе с определенным недугом и поспособствовать снижению боли при родах в дальнейшем.

Жир в женском организме распределяется при помощи женских половых гормонов, эстрогена и прогестерона, содержание которых в организме женщины зависит от менструального цикла, что в свою очередь оказывает влияние на жировой обмен, чувство голода, перепады настроения и способность женщины привычно функционировать, не подстраиваясь под обстоятельства, но это не единственный фактор, показывающий важность изучения особенностей влияния спорта и физических нагрузок на женщин.

Среди основных отличительных черт женского организма от мужского можно выделить ширину таза женщины, он короче и имеет большую емкость, чем у мужчин. Подвижность в крестцово-подвздошных, тазобедренных суставах, суставах позвоночника за счет лучшей растяжимости тканей также лучше, чем у мужчин. Короткая и широкая грудная клетка обеспечивает относительно полноценное дыхание и во 2-й половине беременности при высоком положении матки, когда движения диафрагмы значительно ограничены.

Проводилось множество опросов, доказывающих силу воздействия физической культуры на репродуктивное здоровье и качество жизни девушек, например, один из таких показывает, как воспринимались занятия самыми разными видами спорта в различные фазы менструального цикла, и то, как протекал сам цикл спортсменок, что само за себя говорит о взаимозависимости человеческого организма и спорта [6]. По данным исследования, в котором участвовало 20 девушек, занимающихся и не занимающихся спортом, было выявлено, что репродуктивная система является одной из самых чувствительных систем организма к воздействиям физических нагрузок, и в ней происходят существенные изменения, выражающиеся в нарушениях менструального цикла. Интенсивные занятия многими видами спорта до истощения организма негативно сказываются на фертильности. Однако положительное влияние спорта при всем этом играет ключевую роль. Для того, чтобы получить от спорта только помощь, женщине необходимо соблюдать баланс нагрузки и отдыха, как и в любой другой деятельности.

Проблема депопуляции наиболее остро затрагивается в нынешнее время. В связи с экономической нестабильностью, состоянием стресса в условиях неопределенности, широким распространением и многообразием способов прерывания беременности, всё чаще можно услышать о большом количестве смертности среди женщин, хотя и государство всеми возможными способами стимулирует приток рождаемости, увеличивая материнский капитал и вводя различные льготы для молодых семей. В качестве одной из методик предотвращения патологий и улучшения текущей ситуации научные работники выдвигают занятия физической культурой и спортом, как средство улучшения самочувствия и репродуктивной функции как у всего населения, так и у девушек в частности.

Также следует отметить, что женское здоровье напрямую зависит от образа жизни, который представительница женского пола ведет. Практика показывает, что чем слабее организм дамы, тем труднее ей дастся процесс вынашивания плода и, следовательно, роды. Состояние функции воспроизводства является особенно значимым показателем своеобразности женского организма и состояния здоровья будущей матери. Она имеет сложную структуру, включая анатомическую, физическую, эмоциональную и нравственную составляющие и складывается из состояния репродуктивной системы до беременности и в этап беременности; репродуктивного поведения, репродуктивной установки и

сексуального поведения; репродуктивно-демографических характеристик. Биологическое здоровье женщины гарантируется не только физиологической и психологической компонентами, довольно сильным влияющим фактором является воздействие гендерной идентичности. От того, насколько безболезненно протечет данный процесс, зависит жизнь человеческая жизнь и дальнейшие статистические показатели, благоприятствующие общественному развитию.

Физическая культура, направленная на поддержание здоровья девушек, содержит ряд тонкостей, а именно отдельных нюансов в распределении нагрузки по организму для достижения эффективности. Так, женщинам следует обратить внимание на физические упражнения, способствующие развитию дыхательной группы мышц, мышц бедра, тазовой диафрагмы, мышц нижнего пресса, пояснице. С помощью внедрения спорта в жизнь развивается ритмичность дыхания и выносливость, что является критерием половины успешно пройденного пути во время родов. Правильное дыхание, полученное благодаря физическим нагрузкам, предотвращает кислородное голодание плода, так называемую гипотонию. А выносливость, в свою очередь, помогает справиться с самим процессом как можно быстрее. Так как эволюция наделила женский организм большим количеством красных мышечных волокон, от которых зависит выносливость.

Негативного же эффекта вырабатываемого после занятий физической культурой нет, если выполнять необходимые правилами и следить за интенсивностью тренировок. Губительно же несоблюдение энергетического баланса в организме: нехватка энергии, определяемая как разность между потреблением энергии с пищей и ее расходом при выполнении физических упражнений. Важно понимать, что активные занятия спортом истощают ресурсы организма. Энергия расходуется на работу и рост мышц, увеличение силы и восстановление микроразрывов в мышечных волокнах. Другие органы, в том числе и иммунная система, страдают от дефицита энергии и питательных веществ. Поэтому важно делать небольшие перерывы, даже если активность направлена на улучшение определенных показателей женского здоровья, так как переизбыток активности вызывает снижение иммунитета, что может навредить. Она проявляется в раздражительности, быстрой утомляемости, нарушениях менструального цикла, нарушениях координации, апатичности, отсутствии аппетита, бессоннице и других факторах. Женщинам рекомендуется подстраивать тренировки под цикл. Цикл состоит из двух этапов, полностью меняющих восприятие и ощущения женщины, происходят резкие перемены в привычках, изменение настроения и сбой биологических часов, или же, наоборот, бодрость духа. В первой половине цикла в женском организме происходят анаболические процессы, которые благоприятствуют силовым тренировкам. Во второй же половине происходят катаболические процессы, при которых организму нужен заслуженный отдых.

В том числе и отлично подготовленным спортсменкам необходимо исключить упражнения, вызывающие увеличение давления и затрудняющие работу органов брюшной полости и малого таза. К этим упражнениям относятся прыжки, поднятие тяжестей и иные упражнения, сопровождающиеся задержкой дыхания и напряжением. При выполнении упражнений, требующих силы и быстроты перемещений, женщинам следует поэтапно увеличивать тренировочную нагрузку, более спокойно доходить до оптимальных пределов, чем при занятиях с мужчинами.

Подходящие физические нагрузки содействуют формированию всех элементов хорошего самочувствия – физического, соматического, репродуктивного, психологического, нравственного и духовного, поэтому женщинам столь важно с осознанностью и всей серьезностью подходить к выбору спорта и любой физической активности, ведь влияние спорта на женский организм и последующая вытекающая способность к деторождению неумолима. И лучше всего, если эти занятия будут проходить под строгим контролем профессионалов своего дела и не пересекают границы возможностей тела человека. Если со всей долей ответственности подходить к занятиям, то в будущем протекание беременности и родов у женщин будет проходить легче. Правильно подобранные комплексы занятий для беременных позитивно сказываются на пластичности мышц. В то же время занятия физической культурой или спортом позитивно сказывается на общем здоровье – наращивают выносливость организма, стабилизируют нервную систему, приводят организм в тонус.

Список источников

1. 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.
2. Виру, А.А. Гормональные изменения при интенсивной физической деятельности / А.А. Виру, П.К. Кырге. // В кн.: Обмен веществ и биохимическая оценка тренированности спортсмена. 1974. С.160-170.
3. Давыдова, Л.А. Влияние занятий различными видами спорта на биологический цикл девушек-спортсменок / Л.А. Давыдова // Международный студенческий научный вестник. 2019. № 3.
4. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин // Санкт-Петербург: Питер. 2003.
5. Рыбаковский, Л. Л. Депопуляция и этнический аспекты в России / Л. Л. Рыбаковский // Социологические исследования. 2015. №4. С. 18-28.
6. Савченко О.Г. Влияние физической активности на работу репродуктивной системы человека / О.Г. Савченко, Л.А. Иванова, А.М. Данилова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 240-244.

References

1. Analysis of anatomical, physiological and functional features of women engaged in power sports / P.P. Nikolaev, Yu.V. Shikhovtsov, I.V. Nikolaeva, L.A. Ivanov, M.N. Piskaikina // Physical culture: upbringing, education, training. 2018. No. 5. pp. 14-16.
2. Viru, A.A. Hormonal changes during intense physical activity / A.A. Viru, P.K. Kyrgyz. // In the book: Metabolism and biochemical assessment of the athlete's fitness. 1974. pp.160-170.
3. Davydova, L.A. The influence of various sports activities on the biological cycle of female athletes / L.A. Davydova // International Student Scientific Bulletin. 2019. No. 3.
4. Ilyin, E. P. Differential psychophysiology of men and women / E.P. Ilyin // St. Petersburg: Peter. 2003.
5. Rybakovsky, L. L. Depopulation and ethnic aspects in Russia / L. L. Rybakovsky // Sociological research. 2015. No. 4. pp. 18-28.
6. Savchenko O.G. The influence of physical activity on the work of the human reproductive system / O.G. Savchenko, L.A. Ivanova, A.M. Danilova, N.E. Kurochkina // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, 2017. No. 12 (154). pp. 240-244.

Информация об авторах

Ю.Ю. Карева – старший преподаватель кафедры физического воспитания Самарского государственного экономического университета;
Е.А. Мезенцева – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors

Yu.Yu. Kareva – Senior Lecturer of the Department of Physical Education of Samara State University of Economics;
E.A. Mezentseva – student of Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 21.01.2022; одобрена после рецензирования 18.02.2022; принята к публикации 06.03.2022.
The article was submitted 21.01.2022; approved after reviewing 18.02.2022; accepted for publication 06.03.2022.

Научная статья

УДК 796:378

doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.104

ЗДОРОВЬЕ – ВАЖНАЯ ЧАСТЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ

**Юлия Викторовна Кудинова¹, Наталья Евгеньевна Курочкина²,
Наталья Николаевна Радова³**

¹ Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара, Россия

² Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

³ Международный институт рынка, Самара, Россия

¹ shikhovtsovy@bk.ru

² lulu9625@mail.ru

³ nata.radova@bk.ru

Аннотация. В статье обозначается проблема здоровья населения как человеческого ресурса страны; образ жизни человека подчеркивается как решающий фактор развития здоровья, как индивидуального, так и общественного; рассматривается роль учебных заведений в реализации мер, направленных на формирование у населения здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, ЗОЖ, демография, ресурсы, потенциал, баланс здоровья

Для цитирования: Кудинова Ю.В., Курочкина Н.Е., Радова Н.Н. Здоровье - важная часть нашей жизни // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. №2(15). С. 104-107. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.104.

Original article

HEALTH IS AN IMPORTANT PART OF OUR LIFE

**Yulia Viktorovna Kudinova¹, Natalya Evgenievna Kurochkina²,
Natalia Nikolaevna Radova³**

¹ Volga State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia

² State University of Economics, Samara, Russia

³ International Market Institute Samara, Russia

¹ shikhovtsovy@bk.ru

² lulu9625@mail.ru

³ nata.radova@bk.ru

Abstract. The article describes the problem of public health as a country's human resource; a person's lifestyle is emphasized as a decisive factor in the development of health, both individual and social; the role of educational institutions in the implementation of measures aimed at the formation of a healthy lifestyle among the population is considered.

Keywords: health, healthy lifestyle, demography, resources, potential, health balance

For citation: Kudinova Yu.V., Kurochkina N.E., Radova N.N. Health is an important part of our life // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. № 2 (15). Pp. 104-107. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.104.

Самочувствие – это важная черта трудового потенциала и людского денежных средств. На характеристики самочувствия населения оказывают воздействие ВУЗы страны, а еще общества. Самочувствие населения возможно рассматривать как индикатор перемен, которые происходят в обществе, определяющих среду его формирования. Идет по стопам воспринимать, собственно, что есть 3 значения самочувствия, эти как социальное, массовое и личное. Социальное самочувствие разрешает следить за что

тенденциями, которые присущи общественности государства или, к примеру, ареала. Возможно заявить, собственно, что социальное самочувствие – это свойство населения земли, которое гарантирует демографическое становление предоставленного населения, очень максимально возможную длительность жизни, трудовую энергичность, складывающиеся при грамотном содействии ряда моментов, этих, как био, социально-экономические, культурные и экологические.

Цель: выявить критерии способствующие развитию и поддержанию устойчивого и стабильного состояния общественного здоровья.

Задачи: 1) Изучить данные специальной литературы по проблеме исследования; 2) Проанализировать материалы, представленные в архивных документах.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных представленных в специальной литературе; изучение архивных документов.

Согласно утверждению специалистов Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), здоровье зависит от следующих факторов: 1. Образ жизни, определяющий здоровье на 50-55%; 2. Наследственность, определяющая здоровье на 20-23%; 3. Состояние окружающей среды, определяющее здоровье на 20-25%; 4. Работа национальной системы здравоохранения, определяющая здоровье на 8-12%. Тип жизни, этим образом, играет постановляющую роль в формировании самочувствия всякого отдельного человека и населения государства в целом. Ввиду такого, собственно что самочувствие людей – это качество общественное, Организация Соединенных Наций для такого, дабы изготовлять оценку социального самочувствия, обрела надлежащие характеристики самочувствия, здоровья: 1. ожидаемая длительность жизни порознь по здоровым и порознь по больным людям по конкретной возрастной шкале; 2. толика больного населения; 3. доступность важного мед сервиса (в расплата берется среднее время получения скорой врачебной помощи); 4. финансовая доступность важного мед сервиса. Актуальными категориями в рамках рассматриваемого вопроса считаются: ресурсы, потенциал, баланс самочувствия. Определение ресурсов самочувствия звучит грядущим образом: это способности нашего организма, эти как моральные, активные, психические, способные заменять баланс самочувствия в позитивную сторону. Одним из примеров ресурсов самочувствия выступает здоровый тип жизни (ЗОЖ), который выделяет вероятность человеку закрепить, сберечь, сделать лучше свое самочувствие. Любой человек сам определяет, какой тип жизни он ведет, и, лишь только осознавая значение собственного самочувствия, возможно привести вектор его становления в необходимое назначение, которое доставит пользу человеку. Потенциал самочувствия — это черта вероятностей ублажения натуральных человеческих потребностей в самочувствие и в достижении соответственного свойства здорового вида жизни. Конечный характеризуется, до этого всего, манерой людского поведения и этими его компонентами, как значения, общепризнанных мерок и эталоны поведения. Баланс самочувствия – это положение равновесия меж потенциалом самочувствия и причинами наружной среды, которые срабатывают на человека. В случае если потенциал самочувствия всецело соответствует моментам наружной среды, воздействующим на организм, то человек свое самочувствие предохраняет, в случае если же случается перевес негативных моментов наружной среды, то самочувствие человека нарушается. В текущих критериях массового финансового упадка и неопределенной направленности процесса общественных перемен в прогрессивной России довольно остро стоит неувязка демографии и самочувствия цивилизации, которая отрицательно влияет на динамику становления, а еще на общественное воспроизводство общества. В части демографии и состояния самочувствия населения Российская Федерация встречается с задачами, которые свойственны для большинства развитых государств. К этим задачам, к примеру, относятся невысокая рождаемость, старение населения, наращивание распространенности приобретенных неинфекционных болезней и иные трудности, которые настоятельно просят всеохватывающего заключения. Ведущей показатель, на который надо направить заботу при анализе самочувствия населения – это ожидаемая длительность жизни при рождении. Если посмотреть на динамику продолжительности жизни всего населения, не анализируя отдельно мужчин и женщин, то в 2019 году продолжительность жизни в Российской Федерации впервые превысила 73 года. Стоит отметить, что в государственном докладе, посвященном реализации государственной политики по обеспечению охраны здоровья, одним из основных приоритетных направлений деятельности Министерства здравоохранения Российской Федерации было повышение ожидаемой продолжительности жизни до

78 лет. Эта позитивная динамика имеет возможность стать итогом финансовых, общественных перемен в РФ, а еще такого, собственно, что случается в становлении глобального спорта и продвигаются значения ценности здорового вида жизни. Большущее смысла имеют еще система здравоохранения, служба охраны материнства и юношества, материнского и детского самочувствия. Для обеспечения высочайшего значения самочувствия и демографической истории в РФ ведутся всевозможные меры и события, которые возможно систематизировать по 4 направленностям: 1. Реализация мер, целью которых является снижение показателя смертности населения. 2. Усиление мер по повышению рождаемости. На сегодняшний день большинство российских семей не нацелены на рождение двух-трех детей. Данная задача является очень трудной и долговременной. Для ее решения должны быть приняты определенные меры информационного, экономического, образовательного, медицинского характера. К таким мерам относятся: обеспеченность семей жильем, решение проблемы с детскими садами (увеличение мест), материальная помощь при рождении ребенка и другие меры. Так, с 1 января 2020 года, в Российской Федерации семьям при рождении первого ребенка будет предоставлено право на получение материнского капитала в размере 466 617 рублей. Это нововведение было озвучено Президентом Российской Федерации 15 января 2020 года в послании к Федеральному собранию. 3. Реализация мер, направленных на укрепление здоровья детей. 4. Реализация мер, целью которых является формирование у населения здорового образа жизни. Для такого формирования необходимо: донести до жителей информацию о важности здорового образа жизни, обеспечить оздоровление населения с помощью внедрения новых технологий, реализовать государственную политику по развитию 9 медицинской отрасли, развитию качественной и безопасной медицинской продукции. Немаловажным документом является Резолюция, принятая Генеральной Ассамблеей ООН 10 октября 2019 года. В данной Ассамблее принимали участие главы и представители государств и правительств. Было отмечено, что здоровье — это важный показатель деятельности, который касается социального, экономического и экологического компонентов устойчивого развития до 2030 года. В реальное время самочувствие человека располагается под воздействием большого количества всевозможных моментов, которые одевают различную уровень интенсивности и имеют всевозможный устройство влияния на самочувствие людей. Реализацию ансамбля мер, нацеленных на составление у населения здорового вида жизни, во многом благополучно берут на себя учебные заведения всех значений, в что количестве высочайшего образования. Внедрение в учебном процессе программ физиологического воспитания, созданных с учетом передовых федеральных муниципальных образовательных стереотипов, содержит целью создание критерий, обеспечивающих вероятность учащимся производить здоровый тип жизни, постоянный увлекаться физиологической культурой и спортом, получать доступ к спортивной инфраструктуре. Управление учебным ходом предполагает создание в Институте подобный работающей модели, которая всецело обеспечит грамотное соответствие меж необходимостями учащихся в физической культуре и спорте и ресурсным потенциалом Института в предоставленной сфере.

Вывод. Плодотворная жизнедеятельность человека, участие в производственной и социальной жизни в современных условиях возможны лишь при высоком уровне состояния здоровья.

Список источников

1. Бариева, А.А. Общественное здоровье как фактор социального потенциала /А.А. Бариева // Молодой ученый. 2014. № 17 (76). С.559 – 560.
2. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.who.int/ru> (дата обращения 01.06.2020).
3. Государственный доклад о реализации государственной политики в сфере охраны здоровья за 2018 год. – URL: <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/programms/sfere-ohrany-zdorovyaz-2018> (дата обращения: 09.06.2020).
4. Калачикова, О.Н. Здоровье и здравоохранение: учебное пособие / О.Н. Калачикова, А.А. Шабунова, К.Н. Калашников, М.В. Морев, Н.А. Кондакова // Российская академия наук, Институт социально-экономического развития территорий РАН, Филиал Санкт-Петербургского государственного инженерно-экономического университета в городе Вологде. Вологда: ИСЭРТ РАН. 2014. 153 с.
5. Межман, И.Ф. Принципы оптимизации физического воспитания студентов и пути физиологической оценки их эффективности / И.Ф. Межман, Ю.В. Кудинова // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2020. № 1 (10). С. 51-53.

6. Межман, И.Ф. К вопросу о двигательной активности студентов высших учебных заведений / И.Ф. Межман, Ю.В. Кудинова, Ю.Ю. Карева // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2020. № 2 (11). С. 32-33.

References

1. Barieva A.A. (2014). Public health as a factor of social potential // A young scientist. № 17 (76). pp. 559 – 560.
2. World Health Organization [Electronic resource]. Access mode: <https://www.who.int/ru> (accessed 01.06.2020).
3. State report on the implementation of state policy in the field of health protection for 2018. [electronic resource] URL: <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/programms/sfere-ohrany-zdorovya-za2018> (accessed: 06/09/2020).
4. Kalachikova O.N., Shabunova A.A., Kalashnikov K.N., Morev M.V., Kondakova N.A. (2014). // Health and Healthcare: a textbook. Russian Academy of Sciences, Institute of Socio-Economic Development of Territories of the Russian Academy of Sciences, Branch of St. Petersburg State University of Engineering and Economics in Vologda. Vologda : ISERT RAS 153 p.
5. Mezghan I.F., Kudina Yu.V. (2020). Principles of optimizing physical education of students and ways of physiological assessment of their effectiveness // OlymPlus. (Humanitarian version): international scientific and practical journal. No. 1 (10). pp. 51-53.
6. Mezghan, I.F. Kudina Yu.V., Kareva Yu.Yu. (2020). To the question of motor activity of students of higher educational institutions // OlymPlus. (Humanitarian version): international scientific and practical journal. No. 2 (11). pp. 32-33.

Информация об авторах

Ю.В. Кудинова – старший преподаватель Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики;
Н.Е. Курочкина – старший преподаватель Самарского государственного университета;
Н.Н. Радова – старший преподаватель Международного института рынка.

Information about the authors

Yu.V. Kudina - Senior Lecturer at Volga State University of Telecommunications and Informatics;
N.E. Kurochkina – Senior Lecturer of Samara State University of Economics;
N.N. Radova – Senior lecturer at the International Market Institute.

Статья поступила в редакцию 21.01.2022; одобрена после рецензирования 18.02.2022; принята к публикации 06.03.2022.

The article was submitted 21.01.2022; approved after reviewing 18.02.2022; accepted for publication 06.03.2022.

Научная статья

УДК 796:378

doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.108

ВЛИЯНИЕ АКТИВНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА И ТРЕВОЖНОГО РАССТРОЙСТВА

Наталья Евгеньевна Курочкина¹, Анастасия Александровна Филиппова²

^{1,2} Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

¹ natalyabarti@mail.ru

² 6052005@mail.ru

Аннотация. Данная научная статья посвящена теме изучения влияния спортивной деятельности и правильного питания на преодоления стрессовых ситуаций, тревожных расстройств. В статье дана наиболее точная характеристика спортивной деятельности. Определены источники происхождения тенденциозного развития культуры правильного питания. Авторами работы выработаны основные факторы влияния спортивной деятельности и культуры правильного питания на преодоление стресса и иных тревожных расстройств.

Ключевые слова: спортивная деятельность, правильное питание, профилактика стресса, преодоление тревожного расстройства

Для цитирования: Курочкина Н.Е., Филиппова А.А. Влияние активной спортивной деятельности и правильного питания на преодоление стресса и тревожного расстройства // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. № 2 (15). С. 108-110. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.108.

Original article

THE INFLUENCE OF ACTIVE SPORTS ACTIVITY AND PROPER NUTRITION ON OVERCOMING STRESS AND ANXIETY DISORDER

Natalia Evgenievna Kurochkina¹, Anastasia Alexandrova Filippova²

^{1,2}, Samara State University of Economics, Samara, Russia

¹ natalyabarti@mail.ru

² 6052005@mail.ru

Abstract. This scientific article is devoted to the topic of studying the influence of sports activity and proper nutrition on overcoming stressful situations, anxiety disorders. The article gives the most accurate description of sports activity. The sources of origin of the tendentious development of the culture of proper nutrition are determined. The authors of the work have worked out the main factors of the influence of sports activity and the culture of proper nutrition on overcoming stress and other anxiety disorders.

Keywords: sports activity, proper nutrition, stress prevention, overcoming anxiety disorder

For citation: Kurochkina N.E., Filippova A. A. The influence of active sports activity and proper nutrition on overcoming stress and anxiety disorder// OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. № 2 (15). Pp. 108-110. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.108.

Жизнь и деятельность человека в рамках современного общества, построенного на основе тесной и всесторонней коммуникации в пространстве социальной, производственной и экономической интеракции. Данная интеракция является естественным возбудителем тревожных расстройств и стресса. Следовательно, постоянное общение и коммуникация между различного члена общества создает основу для проявления стрессовой

неустойчивости и различных тревожных расстройств. При этом, под стрессовой неустойчивостью стоит понимать: неспособность человеческого организма, нервной и эмоциональной систем адекватно реагировать на появление стрессовой ситуации. В свою очередь, стресс или стрессовая ситуация – это нарушение гомеостаза организма человека, выраженного в неспецифическом и отрицательном воздействии внешней среды, в том числе и на устройство нервной системы. Помимо этого, на ряду со стрессом и стрессовой неустойчивостью, наиболее распространенной психиатрической болезнью являются тревожные расстройства. Тревожные расстройства – это группа психиатрических заболеваний, характеризующихся высокой степенью тревожности, проявление паники и страха. Стоит отметить, что такие заболевания как стресс, стрессовая неустойчивость и тревожные расстройства оказывают негативное влияние на физическое, психическое и моральное состояние человека [1,2,4].

Исходя из всего вышесказанного, мы предполагаем, что наиболее эффективное положительное влияние на преодоление данных заболеваний оказывают высокая степень спортивной деятельности и физической активности, а также программа правильного и сбалансированного питания. При этом, стоит отметить, что культура правильного и сбалансированного питания, в наши дни, приобрела наибольшую тенденциозность. На сегодняшний день, ряд авторов считают, что правильное питание – это наиболее точное определение ряда продуктов, дополняющих и гармонизирующих друг друга, сохраняя и приумножая свои полезные свойства, обеспечивая достаточное потребление белков, жиров и углеводов. В тоже время, в профессиональном научном сообществе, ряд авторов синтезируют концепцию здорового образа из одновременного осуществления правильного питания и достаточной степени физических нагрузок [3]. При этом, под спортивной деятельностью, прежде всего, стоит понимать: деятельность человека, в процессе которой реализуются элементы физической активности, направленные на укрепление человеческого организма, сохранение и увеличение ресурсного потенциала, достижение значительных спортивных достижений.

Таким образом, при создании корреляции между стрессом или тревожным расстройствами с одной стороны и взаимосвязью спортивной деятельности и правильного питания с другой возникают положительные факторы влияния на преодоление психических проблем. К таковым факторам можно отнести [5]:

1. Релаксационный фактор. Данный фактор, характеризуется систематическим осуществлением занятий физической активности (спортивной деятельности), исполнением ряда расслабляющих и тонизирующих мышцы упражнений, в общем и целом, оказывающих положительное влияние на преодоление стрессовых ситуаций и тревожности;

2. Фактор повышения настроения. Данный фактор заключается в том, что благодаря правильному питанию в человеческом организме образуются полезные микроэлементы: окситоцин, серотонин, тироксин и эндорфин. Стоит отметить, что данные микроэлементы органического происхождения, а базой их образования являются такие продукты как: финики, яблоки, гранатовый сок, бананы, бахчевые, свекла, зародыши пшеницы, яйца, белое куриное мясо. При этом, источником происхождения окситоцина и эндорфина также является спортивная деятельность;

3. Спортивная деятельность и правильное питание могут оказывать профилактическое влияние на лечение последствий стресса и тревожных расстройств.

Таким образом, исходя из всего вышесказанного можно сказать о том, что спортивная деятельность в корреляции с правильным питанием оказывают положительное влияние не только на лечение и преодоления ситуаций стрессовой неустойчивости и высокой тревожности, но и положительно сказываются на укреплении физического и морального состояния человека.

Список источников

1. Зягинцев, М. В. Физическое воспитание курсантов как часть процесса воспитания / М.В. Зягинцев // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 56. С. 75– 81.
2. Воронов, Н.А. Еда и здоровый образ жизни / Н.А. Воронов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №6-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/eda-i-zdorovyy-obraz-zhizni> (дата обращения: 02.05.2022).
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 // 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.]. – Самара: СГЭУ. 2013. С. 38-41.

4. Иванова Л.А. Влияние физических упражнений на работоспособность студентов / Л.А. Иванова, Д.Н. Азаров, Н.В. Гурова, О.А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 173-178.

5. Лавриенкова, Д. И. Структура и направления физического воспитания / Д.И. Лавриенкова // Физическое воспитание студентов. 2016. № 5. С. 39-49.

References

1. Zvyagintsev, M. V. Physical education of cadets as part of the process of education / M.V. Zvyagintsev // Problems of modern pedagogical education. 2017. No. 56. pp. 75– 81.

2. Voronov, N.A. Food and healthy lifestyle / N.A. Voronov // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2018. No.6-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/eda-i-zdorovyy-obrazhizni> (accessed: 02.05.2022).

3. Ivanova, L.A. Innovative means of psychophysical development and restoration of health of students of the special educational department of the university / L.A. Ivanova, S.F. Luchkov, O.A. Kazakova // Health of the nation: modern guidelines in physical education of a young student. Materials of the All-Russian correspondence scientific and practical conference. Editorial board: G.R. Khasaev, S.I. Ashmarina, L.A. Ivanova (ed.), G.V. Glukhov and [others]. – Samara: SGEU. 2013. pp. 38-41.

4. Ivanova L.A. The influence of physical exercises on the performance of students / L.A. Ivanova, D.N. Azarov, N.V. Gurova, O.A. Kazakova // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2022. No. 3 (205). pp. 173-178.

5. Lavrienkova, D. I. Structure and directions of physical education / D.I. Lavrien-kova // Physical education of students. 2016. No. 5. pp. 39-49.

Информация об авторах

Н.Е. Курочкина – старший преподаватель Самарского государственного экономического университета;

А.А. Филиппова – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors

N.E. Kurochkina – Senior Lecturer of Samara State University of Economics;

A.A. Filippova – student of Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 20.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 20.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

Научная статья
УДК 796:378
doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.111

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Наталья Васильевна Покусаева¹, Владлена Евгеньевна Кудряшова²

^{1, 2} Тихоокеанский государственный университет, Россия, Хабаровск

¹ 000548@pnu.edu.ru

² 2019102127@pnu.edu.ru

Аннотация: Цель статьи - проанализировать отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни. Для достижения данной цели были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы и статистических данных отдельных организаций. На сегодняшний день, проблема отношения студентов к здоровому образу жизни стоит довольно остро. Молодежь - основной «инструмент» развития нашей страны. Молодежь основа нашего будущего, и именно она должна подталкивать население на формирование здоровой политики. Здоровый образ - жизни - это целая концепция жизнедеятельности человека, которая может быть достигнута только при выполнении соответствующих правил. В статье выделены составляющие здорового образа жизни, оценен режим дня среднестатистического студента. Большое внимание уделяется современным исследованиям отдельных авторов, которые напрямую демонстрируют отношение студентов к здоровому образу жизни. В результате исследования было определено, что большинство студентов все-таки не ведут здоровый образ жизни, но понимают его необходимость.

Ключевые слова: студенты, молодежь, здоровый образ жизни, здоровье, курение

Для цитирования: Покусаева Н.В., Кудряшова В.Е. Отношение студентов к здоровому образу жизни // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. № 2 (15). С. 111-114. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.111.

Original article

STUDENTS' ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE

Natalia Vasilyevna Pokusaeva¹, Vladlena Evgenievna Kudryashova²

^{1, 2} Pacific State University; Khabarovsk, Russia

¹ 000548@pnu.edu.ru

² 2019102127@pnu.edu.ru

Abstract: The purpose of the article is to analyze the attitude of students to a healthy lifestyle. To achieve this goal, the following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature and statistical data of individual organizations. Today, the problem of students' attitude to a healthy lifestyle is quite acute. Youth is the main "tool" for the development of our country. Young people are the foundation of our future, and it is they who should push the population to form a sound policy. A healthy lifestyle is a whole concept of human life, which can be achieved only if the relevant rules are followed. The article highlights the components of a healthy lifestyle, evaluates the daily routine of the average student. Much attention is paid to the modern research of individual authors, which directly demonstrate the attitude of students to a healthy lifestyle. As a result of the study, it was determined that most students still do not lead a healthy lifestyle, but understand its necessity.

Keywords: students, youth, healthy lifestyle, health, smoking

For citation: Pokusaeva N.V., Kudryashova V.E. Attitude of students to a healthy lifestyle // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. № 2 (15). Pp. 111-114. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.111.

В настоящее время уже нет необходимости доказывать положительное значение регулярных занятий физической культурой как среди молодого поколения, так и среди взрослого. Проблема здорового образа жизни среди молодежи, в том числе студентов, с

каждым днем все более актуализируется. Это обусловлено внешними факторами, такими как: экология, техногенные риски, военные риски и т.д. Все эти факторы так или иначе влияют не только на психологическое, но и на физическое здоровье человека.

Молодежь - основной социальный «инструмент» развития общества. Молодежь- движущая социальная группа нашей страны, и она как-никогда должна подталкивать населения на формирование здоровой политики, среди которой приверженность здоровому образу жизни. По определению Всемирной Организации здравоохранения, здоровье – это физическое, психическое, социальное и нравственное благополучие.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, который помогает не только сохранить здоровье, но и снизить риск развития некоторых заболеваний. Здоровый образ жизни – это не только регулярные физические нагрузки и здоровое питание, но и отказ от курения и употребление алкоголя [2].

Существует множество составляющих здорового образа жизни, среди которых: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательные режим, личная гигиена и т.д. Здоровый образ жизни включает в себя множество норм и правил, которые зачастую студенты в силу загруженности, не могут или не хотят выполнять. Выполнение указанных выше правил, позволит не только сохранить и укрепить здоровье, но и улучшить работоспособность организма, раскрыть в человеке лучшие физические качества. Очень важно, чтобы студенты понимали значение здорового образа жизни и принимали правильные решения, когда речь заходит об их здоровье.

Рассматривая жизнь отдельного студента, сложно представить, что он в полной мере ведет здоровый образ жизни. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Несоблюдение режима питания, труда и сна- это одни из основных причин ухудшения здоровья студента. Здесь хочется отметить, что зачастую студенты выполняют самостоятельную учебную работу вовремя, предназначенное для сна. Что касается питания, то во время обучения студенты питаются вредной для организма пищей, что обусловлено ограниченным временем. Как правило, студенты предпочитают хлебобулочные изделия, сладости, газированные напитки и различные продукты с содержанием генетически модифицированных организмов [3, 5].

В 2018 Международный научный журнал «Молодой ученый» опубликовал данные социологического исследования среди студентов всех специальностей. По итогам исследования было выявлено, что 61 % студентов - ведут малоподвижный образ жизни. В первую очередь, это обусловлено отсутствием времени или же сильной усталостью в завершении рабочего дня; 23 % студентов - посещают различные секции, такие как бадминтон, волейбол, настольный теннис, плавание, либо же тренажёрный зал; 16 % студентов — помимо физической культуры в университете, уделяют отдельное время спорту: пробежки, упражнения на турниках или утренняя зарядка [6]. Такие показатели обусловлены современным темпом жизни. У студентов, как правило достаточно загруженные будни. В последнее время, по данным медицинских организаций, увеличился процент студентов с подготовительной или специальной медицинской группой. Если бы физической культуры как дисциплины не было в университетах, то здоровье студентов было бы на очень низком уровне.

С каждым днем, среди студентов развиваются и упрочняются, такие явления как табакокурение, распитие не только алкогольных, но и энергетических напитков. Научкой доказан абсолютный вред вышеуказанных паразитических явлений. Сравнительно недавно в студенческую жизнь вошло новое «развлечение», противоречащее здоровому образу жизни (ЗОЖ) – это курение кальяна, которое вызывает большое недоброе у курящих обычных сигарет. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в мире курят около трети взрослого населения, или примерно 1,2 миллиарда людей [1]. В 2020 году Дальневосточный государственный медицинский университет провел социологический опрос среди студентов 1-6 курса на тему курения. Выборка составила 792 респондента. По итогам исследования, было выявлено, что на момент анкетирования 84,6 % респондентов курили регулярно, ежедневно, 11,5 % — не каждый день, эпизодически и один из опрошенных указал, что бросил курить (3,9 %). Необходимо уточнить, что все- таки это студенты медицинского университета, которые как-никто знают вред табачной продукции на здоровье человека [4]. В 2022 году Кубанским государственным университетом было проведено социологическое исследование, которое позволило оценить отношение студентов к здоровому образу жизни, употреблению алкогольных и энергетических напитков, табакокурению и т.д.

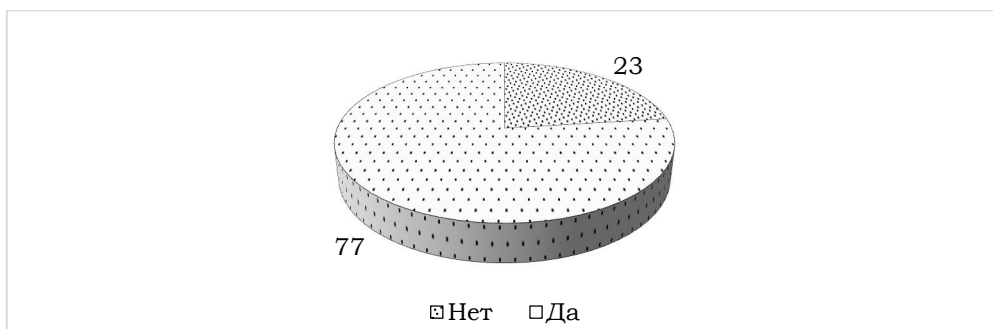


Рис. 1. Круговая диаграмма ответов студентов на вопрос «Занимаетесь ли вы спортом?»

Из диаграммы видно, что 77% студентов занимаются физической культурой и спортом. Важно отметить, что здоровый образ жизни не ограничивается только выполнением физических упражнений [7].



Рис. 2. Круговая диаграмма ответов студентов на вопрос «Соблюдаете ли вы правила здорового питания?»

Из диаграммы видно, что большинство студентов осведомлены о том, что такое здоровое питание. При этом 50% студентов не придерживаются правил здорового питания.



Рис. 3. Круговая диаграмма ответов студентов на вопрос «Соблюдаете ли вы режим сна?»

Из диаграммы видно, что большинство студентов не соблюдают режим сна. Это во многом обусловлено достаточно загруженным режимом дня студента. Как правило, у молодежи преобладает вторая половина дня [6].

Таким образом, используя исследования отдельных авторов можно сделать вывод, что большинство студентов все-таки не соблюдают здоровый образ жизни, но имеют представление о том, что это такое. Студенты не рассматривают свое здоровье, как капитал, который нужно не только сохранять, и приумножать. Как показывают социологические исследования, студенты не принимают должных мер к сохранению и приросту этого капитала. Но это не говорит о том, что большинство студентов не привержены ЗОЖ, есть и доля тех, кто занимается любительским спортом, посещает фитнес зал, уделяет достаточное время отдыху и питанию.

Возможно, в студенческой среде имеются ограниченные знания о необходимости ЗОЖ. Период пандемии увеличил количество студентов, приверженных здоровому образу жизни. Вынужденная изоляция дала возможность не только студентам, но и обычным людям задуматься о темпе жизни, привычках, многие из которых (такие, например, как правильный режим дня, полноценный отдых, достаточное время для сна и др.) в обычных условиях были либо невозможны, либо трудно реализуемы.

Список источников

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/277091> ;
2. Вороненко, А.И., Отношение студентов к формированию здорового образа жизни / А.И. Вороненко, Д.Д. Мелашенко, К.В. Дравица // Эпоха науки. 2020. №21. С. 207-214;
3. Гаврилов, Е. С. Курение в студенческой среде: распространенность, причины, мотивы отказа, возможности профилактики (на примере студентов ДВГМУ) / Е. С. Гаврилов // Молодой ученый. 2020. № 26.1 (316.1). С. 57-59. – URL: <https://moluch.ru/archive/316/72287/> (Дата обращения: 10.05.2022);
4. Гарипова, А.В. Мотивация здорового образа жизни студентов / А.В. Гарипова // Форум молодежной науки. 2020. №3. С. 7-13;
5. Гринченко, В.С. Отношение студентов к здоровому образу жизни / В.С. Гринченко, В.Н. Еременко, В.В. Дорошенко, О.Н. Кулинченко // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022. №1. С. 18-25;
6. Зыкун, Ж. А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж. А. Зыкун, А. И. Конон // Текст : непосредственный // Молодой ученый. 2018. № 46 (232). С. 412-415. URL: <https://moluch.ru/archive/232/53860/> (дата обращения: 02.05.2022).
7. Иванова, Л.А. Инновационные средства психофизического развития и восстановления здоровья студентов специального учебного отделения вуза / Л.А. Иванова, С.Ф. Лучков, О.А. Казакова // 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.]. – Самара: СГЭУ. 2013. С. 38-41.

Referens

1. World Health Organization [Electronic resource]. – Access mode: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/277091>;
2. Voronenko, A.I., The attitude of students to the formation of a healthy lifestyle / A.I. Voronenko, D.D. Melashchenko, K.V. Dravitsa // Epoch of Science. 2020. No.21. pp. 207-214;
3. Gavrilov, E. S. Smoking among students: prevalence, causes, reasons for refusal, prevention opportunities (on the example of DVSMU students) / E. S. Gavrilov. — Text : direct // Young scientist. 2020. No. 26.1 (316.1). pp. 57-59. URL: <https://moluch.ru/archive/316/72287/> / (accessed: 10.05.2022);
4. Garipova, A.V. Motivation of healthy lifestyle of students / A.V. Garipova // Forum of youth science. 2020. No.3. pp. 7-13;
5. Grinchenko, V.S. The attitude of students to a healthy lifestyle / V.S. Grinchenko, V.N. Eremenko, V.V. Doroshenko, O.N. Kulichenko // Izvestiya TulSU. Physical Culture. Sport. 2022. No. 1. pp. 18-25;
6. Zykun, J. A. The significance of physical culture for students in the modern world / J. A. Zykun, A. I. Konon // Text : direct // Young scientist. 2018. No. 46 (232). pp. 412-415. URL: <https://moluch.ru/archive/232/53860/> / (accessed: 02.05.2022).
7. Ivanova, L.A. Innovative means of psychophysical development and restoration of health of students of the special educational department of the university / L.A. Ivanova, S.F. Luchkov, O.A. Kazakova // Health of the nation: modern guidelines in physical education of students. Materials of the All-Russian correspondence scientific and practical conference. Editorial board: G.R. Khasaev, S.I. Ashmarina, L.A. Ivanova (ed.), G.V. Glukhov and [others]. SGEU. 2013. pp. 38-41.

Информация об авторах

Н.В. Покусаева – старший преподаватель, заместитель декана Транспортно-энергетического факультета по спортивно-массовой работе;
В.Е. Кудряшова – студент Тихоокеанского государственного университета.

Information about the authors

N.V. Pokusaeva - Senior lecturer, Deputy Dean of the Transport and Energy Faculty for Sports and Mass work;
V.E. Kudryashova - student of the Pacific State University.

Статья поступила в редакцию 20.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 20.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.

**ЖУРНАЛ «OlymPlus (Гуманитарная версия)»
ПРИГЛАШАЕТ АВТОРОВ К СОТРУДНИЧЕСТВУ**

Произошли изменения в оформлении статей

Журнал включен в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ + DOI) и будет размещен на платформе научной электронной библиотеки (eLIBRARY.ru)

**ТРЕБОВАНИЯ К ПУБЛИКАЦИИ
(Внимание! Произошли изменения)**

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

Текст материалов предоставляется в соответствии с правилами, указанными ниже:

Редактор: Microsoft Word (7-10); язык: русский; размер страниц: А-4; ориентация листа книжная; Шрифт: Bookman Old Style, размер 10, межстрочный интервал одинарный, отступ абзаца – 1 см. Поля: верхнее - 3 см, нижнее -2,5 см, правое – 2 см, левое – 3 см. Первый абзац статьи: слева – слово «Научная статья», ниже слева - **УДК**; второй абзац статьи: прописными буквами по центру, полужирный шрифт – **ПОЛНОЕ НАЗВАНИЕ СТАТЬИ**. Следующий абзац: строчными буквами слева – **ФИО авторов** полужирный шрифт: после ФИО автора обязательна ссылка (**Алина Альфредовна Айсина¹, Ольга Леонидовна Хабарова²**); строкой ниже – ссылки 1,2 краткое наименование организации, город, страна; ниже ссылка 1 – e-mail первого автора, ниже ссылка 2 - e-mail второго автора и т.д. Пример:

Научная статья
УДК

**АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

Алина Альфредовна Айсина¹, Ольга Леонидовна Хабарова²

^{1, 2} Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск, Россия

¹ e-mail (слово e-mail писать не надо)

² e-mail (слово e-mail писать не надо)

Следующий абзац: шрифт: Bookman Old Style, размер 9, интервал одинарный, курсив, **Аннотация (со словом аннотация)**: от 100 до 150 слов, **Ключевые слова**: 5-7 слов; ниже **Для цитирования**: правильное цитирование вашей статьи. (Пример: Казакова О.А., Шеханин В.И. Физическая культура в мотивационной сфере студенческой молодежи // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. № 1 (14). С. 5–8).

Далее – перевод всех вышеперечисленных абзацев **на английском языке**, соблюдая параметры шрифта и их размер.

Ниже – текст статьи и **Список источников** на русском, затем под названием **References** – перевод используемых источников **на английском языке**. Следующий абзац – ПРИМЕР:

Информация об авторах

А.А. Айсина – студент Тихоокеанского государственного университета;

О.А. Хабарова – кандидат педагогических наук, доцент Тихоокеанского государственного университета.

Ниже информация об авторах на английском (**Information about the authors**).

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: слева, полужирный шрифт: Bookman Old Style, размер 10, интервал «единичный». 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); **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.

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 по программе «**Антиплагиат**», проверяются на заимствование из открытых источников. Срок рецензирования – до трех недель. Решение об опубликовании принимается редколлегией. После получения положительного заключения статья публикуется в течение **двух месяцев**.

Статьи публикуются **бесплатно**. Все категории авторов оплачивают лишь расходы на технические издержки (до 5 стр.), далее – одна страница 100 рублей. Оплата производится наложенным платежом в банках РФ, СНГ по курсу рубля. После согласования с редколлегией на адрес автора будут высланы договор и реквизиты для оплаты.

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 статей публикуются в авторской редакции (авторы / соавторы несут полную ответственность за представленные материалы.)

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

№ 2 (15) - 2022

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

Издательская группа: **О.Г. Савченко, А.О. Алексина**

Материалы представлены в авторской редакции

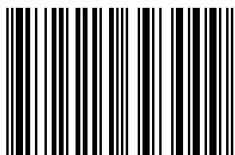
Подписано в печать 25.08.2022. Дата выхода в свет 09.09.2022.
Формат 60x84/8. Бумага офсетная. Гарнитура Bookman Old Style. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 13,72 (14,75). Уч.-изд. л. 15,11. Тираж 100 экз. Заказ № 246.

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 >