

Самарский государственный экономический университет

ISSN 2414-3936

OlymPlus

Гуманитарная версия

Международный научно-практический журнал

№ 1 (16) - 2023

Народное образование. Педагогика

❖ Психология

Физическая культура и спорт

❖ Экономика и менеджмент в спорте и образовании

Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

12+

Самара
2023

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

Иерусалимова М.В., Калинин Т.В., Казакова О.А., Иванова Л.А. К вопросу о применении наставничества в дошкольных учреждениях.....	5
Соловьева И.В., Прудникова Л.П., Казакова О.А., Иванова Л.А. В дополнение к истории развития физической культуры и спорта в России и других странах.....	9

Психология

Писцова М.В., Николаева И.В., Кондратьева С.О., Рудакова И.А. Социальная апатия: феномен, причины возникновения и способы преодоления.....	14
Радова Н.Н., Михайлова Е.В., Демчук А.Г., Галкин А.А. Сравнительная характеристика посещения занятий по физической культуре 9-11 классов и студентов вузов.....	18

Физическая культура и спорт

Авдеева А.В., Мурзабекова О.О. Использование информационных технологий в сфере подготовки студентов по предмету «Физическая культура».....	22
Алексина А.О., Лигостаева Н.Д., Никитенко Е.Ю. Сущность массовых физкультурно-спортивных мероприятий в вузах.....	26
Алексина А.О., Лигостаева Н.Д., Шафран С.И. Сущность принципов и методов планирования в физкультурно-спортивных организациях.....	31
Лигостаева Н.Д., Алексина А.О., Шпак К.Р. Особенности организации занятий по физической культуре и спорту со студентами вуза.....	37
Андрющенко Ю.В., Гоманюк М.К. Мотивация в спорте.....	41
Андрющенко Ю.В., Зотова В.Н., Попова С.С. Особенности развития российского современного спорта высших достижений.....	48
Жукова Е.И., Николаев П.П., Козловская А.А. Роль спорта в развитии общества.....	52
Казакова О.А., Архипова М.А., Хусаинова Т.А., Иванова Л.А. Роль и сущность физической культуры и спорта в системе высшего образования (обзор современных научных источников).....	55
Курочкина Н.Н., Кудинова Ю.В., Межман И.Ф., Алехина А.А. Спорт как институт развития личности.....	59
Лигостаева Н.Д., Алексина А.О. Физическое воспитание студенческой молодежи с использованием информационных технологий.....	63
Николаев П.П., Писцова М.В., Крылов Е.П., Давыдова Т.В. Волонтерское движение в рамках массовых спортивных мероприятий.....	67

Перова Е.Н., Рязанцев И.В., Рязанцев А.И., Голомедов М.Р. Особенности морфофункциональных показателей пловцов-кролистов в подростковом возрасте с учетом разной специализации	72
Покусаева Н.В., Бочкова А.А. Продвижение массового спорта среди студентов высших учебных заведений	78
Радова Н.Н., Михайлова Е.В., Демчук А.Г., Галкин А.А. Использование тренажеров в физической культуре	82
Савельева О.В., Шинкин Г.Д. Физическая культура как фактор становления личности студента	87

Экономика и менеджмент в спорте и образовании

Алексин А.Ю., Алексина А.О., Догошева Д.Д. Рекламная кампания как способ популяризации спорта	91
Алексина А.О., Романова Ю.В., Алексин А.Ю. Современный спортивный маркетинг в России	95
Кудинова Ю.В., Курочкина Н.Е., Алехина А.А., Курбатская В.Ю. Применение инновационных цифровых продуктов в индустрии спорта	98
Мокеева Л.А., Петрушина А.Д. Процессы цифровой трансформации российского спорта	101

Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

Авдеева А.В., Сердечный Н.С. Влияние физической культуры на профилактику ожирения	104
Белянская И.М., Жукова Е.И., Николаева И.В., Бабаян К.А. Особенности реакции сердечно-сосудистой системы студентов на физические нагрузки в футболе и баскетболе	107
Иванова Л.А., Иванов И.А., Разниченко М.М. Информированность студентов в вопросах здорового образа жизни	111
Конобейская А.В., Савлюк О.С. Проблема курения студенческой молодёжи	117
Курочкина Н.Е., Субеев Т.М., Кудинова Ю.В., Межман И.Ф., Зайцев С.А. Причины и методы лечения остеохондроза	121
Лигостаева Н.Д., Алексина А.О., Шарапова А.С. Значение физической культуры и спорта в жизни студента	124
Мокеева Л.А., Еремин И.В. Эффективные практики вовлечения обучающихся и сотрудников вуза в здоровый образ жизни	128
Скобелев А.А., Жукова Е.И., Николаева И.В., Ануфриева А.И. Популяризация здорового образа жизни в образовательных организациях высшего образования	131
Скобелева Н.В., Жукова Е.И., Николаев П.П., Мулюкова Д.А. Влияние биологически активных добавок на организм человека	135
Турбина Е.Г., Блажнов А.А. Здоровый образ жизни и его принципы	139

Народное образование. Педагогика

Научная статья

УДК 796:378

doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.5

К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ НАСТАВНИЧЕСТВА В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

**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 провели анализ деятельности наставников в МДОУ детский сад № 61 г.о. Самара. Описали их деятельность и раскрыли их функции. Рассмотрели взаимосвязь между наставниками и наставляемыми и определили уровень взаимодействия между ними.

Ключевые слова: наставничество, дошкольное учреждение, онлайн-занятия, вибинары, веб-конференции, онлайн-семинары, мастер – классы.

Для цитирования: К вопросу о применении наставничества в дошкольных учреждениях / Иерусалимова М.В., Калинина Т.В., Казакова О.А., Иванова Л.А. // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2023. № 1 (16). С. 5-8. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.5.

Original article

ON THE ISSUE OF THE USE OF MENTORING IN PRESCHOOL INSTITUTIONS

**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. Koroleva, Samara, Russia

⁴ Samara State University of Economics, Samara, Russia

^{1,2} mbdou61sam@mail.ru

³ kazakova.kpn@gmail.com

⁴ kfv2012@mail.ru

Abstract. In this article, the authors analyzed the activities of mentors in MDOU kindergarten No 61 cities Samara. We described their activities and revealed their functions. We examined the relationship between mentors and mentees and determined the level of interaction between them.

Keywords: mentoring, preschool, online classes, webinars, web conferences, online seminars, master classes.

For citation: Jeremova M.V., Kalinina T.V., Kazakova O.A., Ivanova L.A. On the issue of the use of mentoring in preschool institutions // OlymPlus (Humanitarian version) : International Scientific and Practical Journal. 2023. No. 1 (16). Pp.5-8. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.5.

Сегодня Детское дошкольное учреждение - это, прежде всего, образовательная организация, со своей самостоятельной структурой, миссией предназначения, своими функциями, целями и задачами деятельности [4]. Главной целью МДОУ является формирование целостной детской личности через создание благоприятных условий для развития социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных и физических качеств воспитанника [2, С. 344].

Эффективная реализация поставленной цели возможна лишь при качественном и профессионально подобранном коллективе воспитателей и педагогов в данных учреждениях. Где развитие кадровой политики каждого отдельного детского сада зависит от постоянной подготовки и переподготовки педагогических кадров. Такая работа ведется через системное и регулярное прохождение работниками курсов повышения квалификации, участие в обучающих онлайн-вебинарах, веб-конференциях, онлайн-семинарах, мастер-классов от ведущих специалистов, образовательных программ от высших учебных заведений по профессиональному профилю [1]. Но существуют и другие возможности повышения мастерства дошкольных специалистов, где одним из инструментов выступает наставничество.

Цель нашего исследования: определить уровень взаимодействия (наставничества) педагогических работников разного профиля МДОУ детский сад № 61.

Задачи исследования:

- изучить научные методики, материалы по наставничеству в образовательных учреждениях;
- провести анкетирование и интервьюирование педагогов детского сада № 61 г.о. Самара с целью выяснения отношения совместной работы молодых педагогов со своими наставниками;
- сделать выводы по теме изучения.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследования проводились на базе МДОУ детский сад № 61 г.о. Самары на протяжении 2022 г.

На первом этапе с февраля по март мы провели теоретический анализ и обобщили научно-литературные источники по определению понятия «наставничество», обосновали проблему исследования, определились с целью и задачами и методами.

На втором этапе с апреля по май было проведено анкетирование молодых сотрудников детского сада, все данные были обработаны методами математической статистики. Всего в анкетировании приняли участие 15 человек, работающих в данном учреждении от 1 до 3-х лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ научной литературы показал, что сегодня в области наставничества происходит трансформация.

Наставничество в контексте нашего исследования рассматривается как перспективная образовательная технология, которая позволяет передавать знания, необходимые педагогические приемы, формировать умения и навыки в непосредственной совместной деятельности дошкольников и молодых специалистов, только начинающих свой путь в образовании.

Проанализировав документацию данного учреждения можно сделать вывод, что администрация детского сада осознает необходимость тесного взаимодействия молодых специалистов с преподавательским составом, имеющим практический опыт в области воспитания и образования дошкольников и создает для этого все необходимые условия. Руководство детского сада очень тщательно подбирает наставников, к которым можно обратиться за методической помощью. При этом наставничество распространяется не только на молодых специалистов, но и на всех педагогов МДОУ детский сад № 61 г.о. Самара.

Мы согласны с мнением авторов, которые определяют наставничество, как форму профессионального становления молодого специалиста в постоянном развитии и адаптивности его к квалифицированному исполнению своих должностных обязанностей, через тесное взаимодействие с более опытным наставником [2, 4].

По нашему мнению, наставник имеет успешный опыт в достижении личностного и профессионального результата и обладает опытом и навыками, необходимыми для повышения уровня педагогических компетенций и самореализации наставляемого [3].

Главными методами работы наставника МДОУ детский сад № 61 г.о. Самары является организация совместной деятельности с молодым специалистом (наставляемым), где в своей работе наставник, оказывая помощь, вовлекает наставляемого в ту или иную деятельность, с последующей организацией ее совместного обсуждения и осмысления полученного опыта. Обучает наставляемого работать в нормативной базе, государственных стандартах, программах используя средства цифровизации, решать проблемы образования в основных направлениях государственной образовательной политики, уметь разрешать конкретные проблемные и конфликтные педагогические ситуации. Они вместе выбирают и посещают педагогические мероприятия, семинары, дискуссии, занимаются проектной и исследовательской деятельностью.

Далее мы выяснили взаимодействие молодых педагогов с наставниками ДОУ. Для этого было проведено анкетирование и интервьюирование пятнадцати педагогов данного учреждения.

В анкетировании были заданы следующие вопросы по методологическому аспекту взаимодействия:

1. Назовите формы взаимодействия с наставниками, которые Вы используете чаще всего? Результаты анкетирования по этому вопросу показали, что информационно-аналитические формы взаимодействия используют - 46 %, познавательные - 39% и наглядно-информационные - 35%.

2. Какие конкретно виды инновационно-аналитических технологий взаимодействия предпочитаете? Ответы на этот вопрос показали, что 18 % используют в своей деятельности проектную деятельность, 24 % применяют сведения педагогической гостини, 18% – собрания в нетрадиционной форме, 44% – знания полученные из семинаров-практикумов, 14 % – интернет ресурсы.

3. Какую форму взаимодействия считаете наиболее эффективной? Наиболее эффективной формой взаимодействия педагоги называют беседы – 68% от общего числа респондентов, консультации – 28%, праздники – 4 %.

Таким образом, результаты опроса показали, что молодые педагоги предпочитают в своей деятельности использовать традиционные формы взаимодействия со своими наставниками, такие как семинары-практикумы, беседы, совместная проектная деятельность. Они ценят и уважают своих наставников. И с полным основанием можно сказать, что уровень взаимодействия (наставничества) педагогических работников очень высок.

А организация праздников под руководством наставников наиболее ярко раскрывает и творческие способности молодых специалистов, их коммуникативные навыки. Особенно организация соревнований по физической культуре, где требуется большой практический опыт в данной сфере.

Подводя итог, можно сделать выводы, что наставническая поддержка молодым педагогам способствует более быстрому и квалифицированному вовлечению их в педагогический процесс.

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. Ансофф, И. Стратегический менеджмент. Классическое издание / Пер. с англ. под ред. А.Н. Петрова. – СПб.: Питер, 2012. – 344 с.
3. 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.
4. Пономаренко, А.А. Роль управленческих решений в повышении качества взаимодействия ДОО с семьей по вопросам подготовки детей к школе / А.А. Пономаренко // Научные горизонты. 2019. № 12(28). С.113-120.

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 // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2017. No. 3 (145). pp. 9-14.
2. Ansoff, I. Strategic management. Classical edition / Trans. from English. edited by A.N. Petrov. – St. Petersburg: Peter, 2012. – 344 p.
3. 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 // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2013. No. 3 (97). pp. 72-77.
4. Ponomarenko, A.A. The role of managerial decisions in improving the quality of interaction between preschool and family on the issues of preparing children for school / A.A. Ponomarenko // Scientific Horizons. 2019. No. 12(28). pp.113-120.

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. Jerusalem – 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

doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.9

**В ДОПОЛНЕНИЕ К ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА В РОССИИ И ДРУГИХ СТРАНАХ**

**Ирина Викторовна Соловьева¹, Людмила Петровна Прудникова²,
Ольга Александровна Казакова³, 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. В данной статье авторы рассматривают различные менее изученные источники развития истории физической культуры и спорта в России и за рубежом. История физической культуры играет важную роль в формировании перспективных моделей физической культуры и спорта, основанных на реализации их потенциальной ценности в интересах развития человека и общества. Делаются выводы, что становление физического воспитания как предмета науки и образования за рубежом и в нашей стране не одинаков. В России данное направление сопровождается развитием системы образования и системы воспитания, а уровень развития спорта определяется качественными и количественными показателями.

Ключевые слова: физическая культура, история, развитие, дисциплина, наука.

Для цитирования: В дополнение к истории развития физической культуры и спорта в России и других странах / И.В. Соловьева, Л.П. Прудникова, О.А. Казакова, Л.А. Иванова // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2023. № 1 (16). С. 9-13. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.9.

Original article

**IN ADDITION TO THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORTS IN RUSSIA AND OTHER COUNTRIES**

**Irina Viktorovna Solovieva¹, Lyudmila Petrovna Prudnikova²,
Olga Alexandrovna Kazakova³, Lidia Alexandrovna 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. In this article, the authors consider various less studied sources of the development of the history of physical culture and sports in Russia and abroad. The history of physical culture plays an important role in the formation of promising models of physical culture and sports, based on the realization of their potential value in the interests of the development of man and society. It is concluded that the formation of physical education as a subject of science and education abroad and in our country is not the same. In Russia, this direction is accompanied by the development of the education system and the upbringing system, and the level of sports development is determined by qualitative and quantitative indicators.

Keywords: physical culture, history, development, discipline, science.

For citation: In addition to the history of the development of physical culture and sports in Russia and other countries / I.V. Solovieva, L.P. Prudnikova, O.A. Kazakova, L.A. Ivanova // OlymPlus

Сегодня физическая культура, как профессиональная и учебная дисциплина, стала неотъемлемой частью процесса высшего и среднего профессионального образования в учебных заведениях многих стран мира и России.

Поэтому в разные периоды времени изучение особенностей физической культуры и развития спортивной деятельности позволяют определить феномен исторической преемственности и помочь глубже понять процессы, происходящие в этой сфере. Это особенно актуально в XXI веке, интеллектуально-информационной цивилизации, когда общество ставит условие образовательному процессу высшей школы, сформировать ценностно-смысловое развитие личности.

В отечественной истории как учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» (ФКиС) прошла путь по шести этапам: 1-й - вторая половина XIX в., 2-й - начало XX в., 3-й - 1917-1929 гг., 4-й - 30-50-е гг., 5-й - 1951-1990-е гг., 6-й - 1991-н/в.

Со второй половины девятнадцатого века и до 1917 г. в физическом воспитании как дисциплине был совершен крупный прорыв: были созданы педагогический и естественнонаучный уровни дисциплины, сформирована целостная система обучения физическому воспитанию, спортивные увлечения стали массовыми видами спорта. (Основные достижения в спорте 1-го этапа представлены на рисунке)

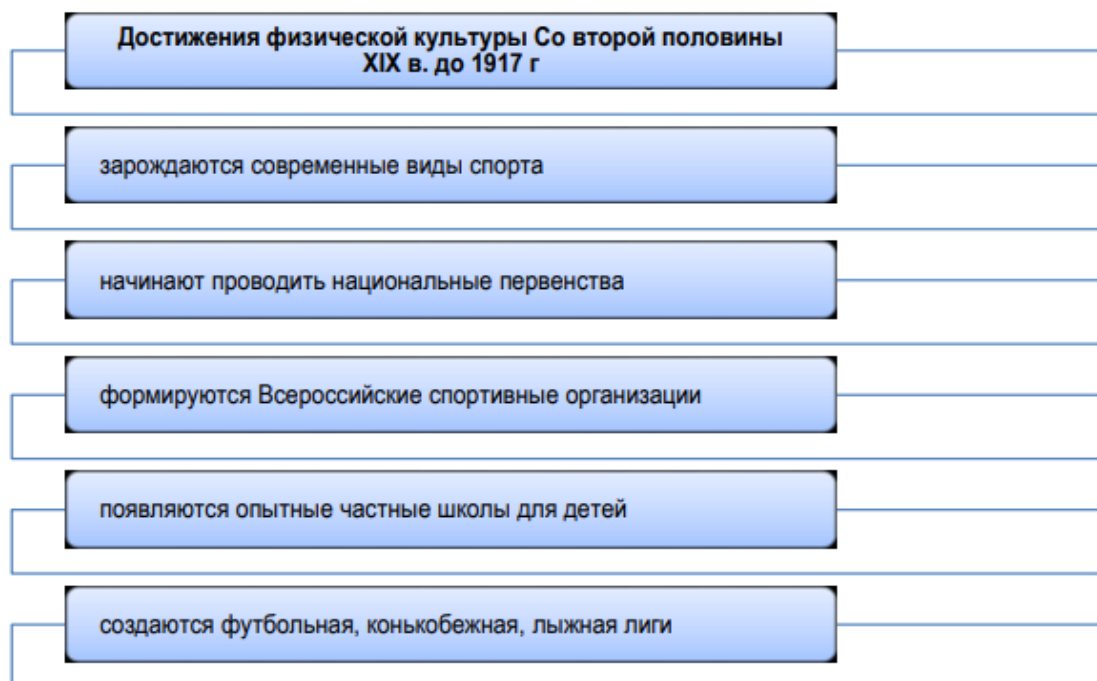


Рис. Достижения физической культуры со второй половины XIX в. до 1917г. [4]

Во второй половине XIX века в России уже начала складываться история физической культуры и история спорта как специфическая отрасль научного знания. Это связано с повышенным интересом ученых, педагогов и врачей к вопросам спорта, необходимостью преподавания на курсах и в школах по подготовке учителей гимнастики в гражданских учебных заведениях и специальных кадров в армии, военно-учебных курсах, гимназиях.

В дальнейшем процесс формирования физической культуры и истории спорта осуществляется на основе историко-педагогических наук, передового опыта, преподаваемого по данной дисциплине отечественными и зарубежными учебными заведениями. Усилиями нескольких поколений отечественных историков постепенно формировалась и развивалась научная концепция. Они изучали всеобщую историю физической культуры и спорта (Ю. П. Симаков, Г. Д. Харабуга, С. Д. Синицын, Н. И. Пономарев, Ф. И. Самоуков, Н. И. Торопов и др.), вопросы российской и советской спортивной культуры и истории

спорта и Российской Федерации. (Д. А. Крадман, Е. Ю. Зеликсон, А. В. Грачев, Т. М. Каневец, Г. С. Деметра, И. Г. Чудинов, К. А. Кулинкович, Ю. С. Шоломицкий, А. Э. Цибадзе, Г. А. Бутаев, Л. А. Финогенова, О. А. Мильштейн и др.) [1, 2, 3].

Большой вклад в становление и развитие физической культуры в России как дисциплины внес П.Ф. Лесгафт. Он обосновал три периода эволюции «физического образования» именно как образовательного процесса используя историко-гуманистический потенциал физического образования [2, 3].

После Великой Октябрьской социалистической революции был сделан еще один шаг в развитии дисциплины физического воспитания: в 1920 году был открыт Институт физической культуры, по всей стране в социалистических республиках стали проводиться спартакиады, проведена первая Всесоюзная спартакиада.

Так как значительное влияние на становление и первоначальное развитие ФКиС как дисциплины в этом историческом периоде оказывали многочисленные войны России (Крымская, Русско-Японская, Первая мировая и гражданская войны) меняется и отношение властей, населения к физической культуре и спорту. Поэтому, в выше названной дисциплине появляются конкретизация альтернативного учебного материала, определение эклектических сведений об исторических военно-прикладных знаниях и способностях в физической подготовке с древнейших времен [2, 3].

Кроме того, значительное влияние на становление и первоначальное развитие дисциплины ФКиС, а так же политики государства в этой сфере, играли и зарубежные исследования в этой области.

Стоит выделить несколько таких исследовательских проектов. Первый - это статья 1938 года, историка искусства Фридолина Махачека о Сокольском движении в Чехословакии и его вкладе в гимнастику в целом. Исследование Махачека пролило свет на движение, которое, хотя и популярно в континентальной Европе, в значительной степени игнорировалось в пользу исследований гимнастики Линга или Тернера в англоязычной литературе [2, С.320]. Большая часть этой ранней литературы исходила от тех, кто интересовался физической культурой. В том же духе была написана книга Питера Макинтоша «Вехи истории физического воспитания» (опубликована в 1957 г.). Работа Макинтоша дала превосходный обзор общего состояния здоровья в девятнадцатом и начале двадцатого веков, предоставив тем самым институциональный (в данном случае школьный) взгляд на культуру здоровья населения Великобритании.

В 1967 году Теренс Тодд защитил докторскую диссертацию под названием «История упражнений с отягощениями: и их роль в образовании США». Докторская работа Тодда, первая диссертация по истории американской физической культуры, которая подробно описала историю, а также более широкие социальные тенденции в отношении здоровья своего населения. Ян Терри и его партнер Тодд основали Центр изучения физической культуры и спорта им. Г. Дж. Лутчера Старка при Техасском университете в Остине, который с момента своего создания в 1983 году стал первым на Западе архивом физической культуры [4].

В Советском Союзе физическая культура применялась и полностью поддерживалась государством, чтобы воспитывать советских граждан здоровыми, способными защищать Родину от врагов капиталистических субъектов и полностью соответствовала советскими идеалами.

Советская физическая культура, полностью отличалась от американской системы. Американская физическая культура в первой половине двадцатого века, возможно, была уникальной в плане преобладания культуры бодибилдинга и тяжелой атлетики.

Во Франции и Германии, также в данный период времени в основном применялись старые гимнастические традиции системы Линга или Тернера, которые пересматривались и имели тенденцию влиять на новые представления о физической культуре данных стран [7].

Самое большое количество научных работ по физической культуре и спорту можно отнести к этапу 1970-х и 1980-х XX столетия. Важную роль в этом отношении сыграла статья Ойгена Вебера 1971 года «Гимнастика и спорт во Франции». В статье Вебера была сделана попытка ответить, почему люди занимаются физической активностью, и подчеркнута важность движения для государства и национализма. Не менее важной была

книга Брюса Хейли «Здоровое тело и викторианская культура» (1978), в которой исследовалась идеологическая конструкция здоровья в викторианской Англии и усилия, которые люди часто вынуждены были прилагать для его достижения [4, 7].

Такое же активное отношение к физической культуре и спорту как к науке в образовании было отмечено и в СССР, было открыто множество физкультурных журналов (Физическая культура и спорт в школе, Теория и практика физической культуры и др.), которые существуют и по сей день, где печатаются результаты работы самых передовых ученых и педагогов данного направления. Однако в конце 90-х во время кризиса советской власти наука физической культуры и спорта постепенно ушла в тень из-за сокращения финансирования данной сферы, а многие спортсмены не нашедшие себе достойного существования и физкультурники из тренажерных залов вышли разбойничать на улицы своих городов. В результате, закрывались спортивные школы, секции, школы олимпийского резерва, забылись регулярные занятия утренней гигиенической зарядкой и производственной гимнастикой на рабочем месте, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях и спортивные соревнования трудовых коллективов. Все это послужило следствием снижения значимости спортивной культуры в общественном сознании людей перестроечной России о чем свидетельствуют работы наших ученых [6].

Новым этапом в развитии физического воспитания и спорта в России как дисциплины, стало подписание Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 2007 года, который является ключевым элементом национальной спортивной политики страны и по сей день [5, 6].

Поэтому, можно сделать вывод, что становление физического воспитания как предмета науки и образования за рубежом и в нашей стране не одинаков. В России данное направление сопровождается развитием системы образования и системы воспитания, а уровень развития спорта определяется качественными и количественными показателями, т.е. количеством занимающихся спортом в стране, формированием спортивных дисциплин с использованием современных знаний, средств и методов.

Список источников

1. Ещенко, Т.И. Исторический аспект развития кафедры физического воспитания самарского государственного экономического института / Т.И. Ещенко, Л.А. Иванова, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов // - Самара, 2016.
2. Кулинко, Н.Ф. Основные периоды и этапы в развитии отечественной истории физической культуры и спорта как учебной дисциплины / Н.Ф. Кулинко // Теория и практика физической культуры, №1, 1997.
3. Макаревич, Е. В. История развития физической культуры как дисциплины / Е. В. Макаревич, О. В. Савельева // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей VIII Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 10 октября 2019 года / Редколлегия: С.И. Ашмарина, А.В. Павлова [и др.]. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2019. – С. 319-323.
4. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры: наука, учебная дисциплина и историография // ТиПФК. 2015. № 4. [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-fizicheskoy-kultury-nauka-uchebnaya-distsiplina-i-istoriografiya> (дата обращения: 08.12.2022).
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. Саханский, Ю.В. Развитие спорта и физической культуры в рамках социальной политики государства // Инновации в науке: сборник статей по матер. XLVI междунар. науч.-практ. конф. № 6(43). – Новосибирск: СибАК, 2015, 107с.
7. Попова, А.О. Ориентиры развития систем физической культуры и спорта в России и Германии / А.О. Попова, А.О. Салмина, Л.А. Иванова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 1 (4). С. 35-39.

References

1. Yeshchenko, T.I. The historical aspect of the development of the Department of Physical Education of the Samara State Economic Institute / T.I. Yeshchenko, L.A. Ivanova, I.V. Nikolaeva, Yu.V. Shikhovtsov // - Samara, 2016.
2. Kulinko, N.F. Main periods and stages in the development of the national history of physical culture and sports as an academic discipline / N.F. Kulinko // Theory and practice of physical culture, No. 1, 1997.

3. Makarevich, E. V. History of the development of physical culture as a discipline / E. V. Makarevich, O. V. Savelyeva // Russian science: current research and development: Collection of scientific articles of the VIII All-Russian Scientific and Practical Conference. In 2 parts, Samara, October 10, 2019 / Editorial Board: S.I. Ashmarin, A.V. Pavlova [i dr.]. Volume Part 1. - Samara: Samara State University of Economics, 2019. - P. 319-323.

4. Melnikova, N.Yu. History of physical culture: science, academic discipline and historiography // TiPFC. 2015. No. 4. [Electronic resource]: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-fizicheskoy-kultury-nauka-uchebnaya-distiplina-i-istoriografiya> (date of access: 08.12.2022).

5. Savelyeva O.V. To the question of the implementation of the cultural-targeted program for the development of physical culture and sports in the Russian Federation / O.V. Savelyeva, L.A. Ivanova, D.R. Surkov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. 2016. No. 5 (135). pp. 198-202.

6. Sakhansky, Yu.V. Development of sports and physical culture within the framework of the social policy of the state // Innovations in science: collection of articles on materials. XLVI intl. scientific-practical. conf. No. 6(43). - Novosibirsk: SibAK, 2015, 107 p.

7. Popova, A.O. Guidelines for the development of systems of physical culture and sports in Russia and Germany / A.O. Popova, A.O. Salmina, L.A. Ivanova // OlymPlus. Humanitarian version. 2017. No. 1 (4). pp. 35-39.

Информация об авторах

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

Л. П. Прудникова - преподаватель Самарского национального исследовательского университета им. Академика С.П. Королева, 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

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

L. P. Prudnikova - lecturer at Samara National Research University named after Academician S.P. Korolev, 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 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья
УДК 316.62+374.32
doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.14

СОЦИАЛЬНАЯ АПАТИЯ: ФЕНОМЕН, ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ

**Писцова Мария Валериевна¹, Николаева Ирина Валерьевна²,
Кондратьева Светлана Олеговна³, Рудакова Ирина Александровна⁴**

¹ Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 58 имени Героя Советского Союза Б.Г. Якушева» городского округа Самара, Россия

² Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

^{3, 4} Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, Самара, Россия

¹ mvp10@yandex.ru

² niv2017@bk.ru

³ svetlanakondratieva2018@yandex.ru

⁴ rudakova-40@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы социальной апатии в современном обществе. Проведено исследование в форме анкетирования студентов. Выявлены причины возникновения социальной апатии, а также факторы, которые сопутствуют апатичному образу жизни студентов. Выявлено, что большинство студентов готовы и хотят привнести в свою жизнь больше спорта и активной деятельности, однако, им мешает отсутствие мотивации. В качестве основной рекомендации предложено мотивировать студентов игровыми формами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: социальная апатия, мотивация, физическая культура, спорт, соревнования, игровая деятельность.

Для цитирования: Социальная апатия: феномен, причины возникновения и способы преодоления / М.В. Писцова, И.В. Николаева, С.О. Кондратьева, И.А. Рудакова // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. №1 (16). С. 14-17. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.14.

Original article

SOCIAL APATHY: PHENOMENON, CAUSES AND WAYS TO OVERCOME

**Pistsova Maria Valerievna¹, Nikolaeva Irina Valerievna²,
Kondratieva Svetlana Olegovna³, Rudakova Irina Aleksandrovna⁴**

¹ Municipal budgetary educational institution "School No. 58 named after the Hero of the Soviet Union B.G. Yakushev" city district of Samara, Russia

² Samara State University of Economics, Samara, Russia

^{3, 4} Samara National Research University name academician S.P. Koroleva, Samara, Russia

¹ mvp10@yandex.ru

² niv2017@bk.ru

³ svetlanakondratieva2018@yandex.ru

⁴ rudakova-40@mail.ru

Abstract. The article deals with the problems of social apathy in modern society. Conducted research in the form of a survey of students. The reasons for the emergence of social apathy, as well as the factors that accompany the apathetic lifestyle of students, are identified. It was revealed that the majority of students are ready and want to bring more sports and activities into their lives, however, they are hindered by a lack of motivation. As the main recommendation, it is proposed to motivate students with game forms of physical culture and sports.

Keywords: social apathy, motivation, physical culture, sports, competitions, game activity.

For citation: Social apathy: phenomenon, causes and ways to overcome / M.V. Pistsova, I.V. Nikolaeva, S.O. Kondratieva, I.A. Rudakova // OlymPlus. (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2023. №1 (16). Pp. 14-17. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.14.

Современное общество подвержено повсеместной цифровизации и «гаджетизации», что в корне меняет как ценностные ориентиры, так и социальные привычки молодежи. В этой связи крайне важным и актуальным является вопрос образа жизни современного человека, который при всех благах цивилизации подвержен психологическим проблемам – стрессам, социальной апатии, депрессии, замкнутости, низкой самооценке [2, 4].

Цель исследования – выявление основных причин возникновения социальной апатии у студенческой молодежи.

Задачи исследования:

1. Определить проблемы социальной апатии;
2. Выявить причины социальной апатии у студенческой молодежи;
3. Сформулировать выводы и рекомендации.

Современной молодежи трудно понять глубинные социальные причины социальной апатии. Это связано с тем, что новое поколение выросло и социализировалось в условиях, породивших апатию как социальное явление [6].

При всем при этом проблемы психологического характера часто возникают из-за низкой жизненной активности и отсутствия физических нагрузок. Так, мы подходим к мысли, что именно включение физической культуры и спорта в жизненную деятельность может стать способом побороть такую психологическую проблему, как социальная апатия [3].

В данном исследовании приняли участие 130 человек, все студенты различных вузов Самары (СамГТУ, СамГМУ, СГЭУ, ПГУТИ, СГСПУ), в большинстве своем технических специальностей, обоих полов. В качестве основного метода выбрано анкетирование, так как данный способ позволил нам наиболее четко представить видение исследуемой проблемы.

В результате опроса была составлена база данных ответов. Из полученных ответов составлен список причин социальной апатии и проведен анализ на основе ответов каждого из опрашиваемых.

В качестве метода сбора данных были выбраны Google Forms из-за их простоты в построении графиков и удобства в доступе для респондентов.

В исследовании приняли участие 130 человек в возрасте от 18 до 22 лет.

Студенты в большинстве (87%) признались, что испытывают апатию. Чаще всего студенты испытывают апатию дома (56%), менее всего в компании друзей (32%), что вполне логично. В категории «другое» студенты указали такие варианты ответов, как «в социальных сетях», «с родителями», «на даче», «в гостях», «с родственниками». То есть, причиной апатии в основном выступает отсутствие досуга и минимизация общения со сверстниками.

Причинами апатии студенты назвали большие неудачи (43%) и плохое физическое самочувствие (45%). 65 % студентов считают, что апатия обусловлена моральным утомлением, то есть они связывают апатию исключительно с психологическим аспектом. Не менее важным фактором возникновения апатии также они посчитали стресс (26%). Апатия влияет на образ жизни респондентов, о чем указало большинство опрошенных (55,5%). Другая часть ответили, что апатия влияет, но частично.

Студенты проводят свое время по большей части в социальных сетях (31,8%). Почти столько же (27,3%) проводят время за чтением книг. В меньшей степени студенты проводят время во встречах с ровесниками, занятиях спортом и просмотром фильмов и сериалов.

На вопрос о том, как студенты относятся к физической культуре и спорту, большинство ответило положительно (75%). Однако, на вопрос «что мешает заниматься спортом и физической культурой» большинство указало на отсутствие должной мотивации. Так 45% ответили, что хотели бы заниматься в тренажерном зале, но им не хватает мотивации. В числе других причин студенты выделили такие факторы, как «недостаток финансов, чтобы оплатить фитнес-абонемент», «отсутствие всякого интереса», «медицинские противопоказания». Еще 23% считают, что увлечься физической культурой им мешают представления о физической культуре и спорте как о школьной дисциплине. 33% опрошенных указали на необходимость занятий спортом в специализированных учреждениях и под присмотром тренера.

Примечательно, что 49% респондентов отметили, что не хотели бы заниматься спортом и участвовать в спортивных состязаниях, так как их досуг должен быть связан с их интересами.

В качестве наиболее эффективного способа преодоления апатии студенты указали физическую культуру и занятия спортом (56%). Другие предпочитают игнорирование проблемы (20%) и решение проблемы медикаментами (18%).

Большинство студентов отметили, что идеальной формой занятий физической культурой видят игровые виды спорта (61%), лишь только 6% отметили, что их устраивает вариант школьной эстафеты и уроков по физической культуре.

Таким образом, студенты испытывают апатию, когда находятся дома или не получают живого общения. При этом свое свободное время они в большинстве своем проводят в социальных сетях, что вероятно, связано с образом жизни студентов.

Большинство студентов считают, что апатию можно преодолеть, начав занятия физической культурой и спортом. Однако этому мешает ряд обстоятельств, чаще всего связанных именно с недостаточной мотивацией.

В качестве причин апатии студенты указывают моральное утомление и стресс, что в некоторой степени может быть связано с тем, как устроена социальная жизнь студентов. На это также может указывать недостаток физической активности.

Исходя из полученных результатов исследования, можно дать следующие рекомендации.

Необходимо мотивировать студентов заниматься спортом и физической культурой, используя индивидуальный подход. В качестве альтернативы занятий в фитнес-зале можно предложить игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол). Примером может служить практика организации соревнований по триатболу (спортивно-игровому троеборью), эффективно зарекомендовавшая себя как внеурочная деятельность студентов СГЭУ [1, 7].

Учитывая тенденцию к времяпровождению в социальных сетях, следует по-новому выстраивать досуг студентов. Организация большого количества спортивно-массовых мероприятий во внеурочное время, привлечение к игровым видам спорта студентов может стать хорошей альтернативой пассивному образу жизни и проведению времени в социальных сетях.

Также особое внимание стоит уделять психологической профилактике замкнутых студентов или студентов с плохой успеваемостью [5].

Список источников

1. Галкин, А.А. Спортивно-игровое троеборье в физическом воспитании студентов / А.А. Галкин, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // Известия института систем управления СГЭУ. 2015. №1 (11). С. 17-23.
2. Демидова, Т.Ю. Влияние физической активности на пролактин и гормоны щитовидной железы / Т.Ю. Демидова, Д.В. Скуридина, А.С. Кочина // Академия медицины и спорта. 2021. № 2 (3). С.25-29.
3. Литвина, Г.А. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации / Г.А. Литвина, В.Е. Кульчицкий // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 3 (58). С. 62-63.
4. Николаева, И.В. Роль физической культуры в системе современного образования / И.В. Николаева, М.Н. Пискайкина // Известия института систем управления СГЭУ. 2018. №2 (18). С. 17-19.

5. Развозжаева, А.Д. Влияние физической культуры на девиантное поведение подростков / А.Д. Развозжаева, И.В. Николаева // Российская наука: актуальные исследования и разработки. 2021. С.250-253.

6. Хабибуллин, И.Р. Физическая культура – научно доказанный способ борьбы со стрессом / И. Р. Хабибуллин, О. В. Азовцева, В. В. Толчев // Молодой ученый. 2022. № 42 (437). С. 262-265.

7. Триатбол – эффективное средство физического воспитания студенческой молодежи / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев, Л.Г. Шиховцова // научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. № Т13. С. 3625-3630.

References

1. Galkin, A.A. Sports and gaming triathlon in the physical education of students / A.A. Galkin, Yu.V. Shikhovtsov, I.V. Nikolaeva // Izvestiya instituta sistem upravleniya SSEU. 2015. No. 1 (11). pp. 17-23.

2. Demidova, T.Yu. Influence of physical activity on prolactin and thyroid hormones / T.Yu. Demidova, D.V. Skuridina, A.S. Kochina // Academy of Medicine and Sports. 2021. No. 2 (3). pp.25-29.

3. Litvina, G.A. Adaptive physical culture as a means of physical rehabilitation and social adaptation / G.A. Litvina, V.E. Kulchitsky // World of science, culture, education. 2016. No. 3 (58). pp. 62-63.

4. Nikolaeva, I.V. The role of physical culture in the system of modern education / I.V. Nikolaeva, M.N. Piskaikina // Izvestiya instituta sistem upravleniya SSEU. 2018. No. 2 (18). pp. 17-19.

5. Razvozhhaeva, A.D. Influence of physical culture on deviant behavior of adolescents / A.D. Razvozhhaeva, I.V. Nikolaeva // Russian science: current research and development. 2021. pp. 250-253.

6. Khabibullin, I.R. Physical culture is a scientifically proven way to deal with stress / I. R. Khabibullin, O. V. Azovtseva, V. V. Tolchev // Young scientist. 2022. No. 42 (437). pp. 262-265.

7. Triathlon is an effective means of student youth physical education / Yu.V. Shikhovtsov, I.V. Nikolaeva, P.P. Nikolaev, L.G. Shikhovtsova // scientific and methodological electronic journal "Concept". 2015. No. T13. pp. 3625-3630.

Информация об авторах

М.В. Писцова – педагог-психолог Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа №58 имени Героя Советского Союза Б.Г. Якушева» городского округа Самара;

И.В. Николаева – кандидат педагогических наук, доцент Самарского государственного экономического университета;

С.О. Кондратьева - старший преподаватель Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева;

И.А. Рудакова – старший преподаватель Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева.

Information about the authors

M.V. Pistsova - Teacher-psychologist of the Municipal Budgetary General Educational Institution "School No. 58 named after the Hero of the Soviet Union B.G. Yakushev" city district of Samara;

I.V. Nikolaeva - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Samara State University of Economics;

S.O. Kondratieva - Senior Lecturer at Samara National Research University name Academician S.P. Koroleva;

I.A. Rudakova – Senior Lecturer at Samara National Research University name Academician S.P. Koroleva.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья

УДК 796:378.14

doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.18

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОСЕЩЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 9-11 КЛАССОВ И СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

**Наталья Николаевна Радова¹, Елена Владимировна Михайлова²,
Анатолий Геннадьевич Демчук³, Александр Алексеевич Галкин⁴**

^{1, 2} Самарский университет государственного управления «Международный институт рынка», Самара, Россия

³ Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

⁴ Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара, Россия

¹ e-mail: nata.radova@bk.ru

² e-mail: lenochka161272@mail.ru

³ e-mail: d639ag@yandex.ru

⁴ e-mail: kfv2012@mail.ru

Аннотация: В статье определена роль физической культуры и спорта для российских студентов и школьников. Определена важность физической культуры и спорта в российском обществе. В процессе опроса определены факторы, по которым отдельная категория лиц не посещает занятия по физической культуре.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, ученик школы, студент.

Для цитирования: Сравнительная характеристика посещения занятий по физической культуре 9-11 классов и студентов вузов / Н.Н. Радова, Е.В. Михайлова, А.Г. Демчук, А.А. Галкин // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. №1 (16). С. 18-21. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.18.

Original article

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF CLASS ATTENDANCE ON PHYSICAL CULTURE OF GRADES 9-11 AND UNIVERSITY STUDENTS

**Radova Natalia Nikolaevna¹, Mikhailova Elena Vladimirovna²,
Demchuk Anatoly Gennadievich³, Galkin Alexander Alekseevich⁴**

^{1, 2} Samara University of Public Administration "International Market Institute", Samara, Russia

³ Samara State University of Economics, Samara, Russia

⁴ Volga Region State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia

¹ e-mail: nata.radova@bk.ru

² e-mail: lenochka161272@mail.ru

³ e-mail: d639ag@yandex.ru

⁴ e-mail: kfv2012@mail.ru

Abstract: The article defines the role of physical culture and sports for Russian students and schoolchildren. The importance of physical culture and sports in Russian society is determined. In the course of the survey, the factors for which a certain category of people does not attend physical education classes were determined.

Keywords: sport, physical culture, school student, student.

For citation: Comparative characteristics of attending physical education classes in grades 9-11 and university students / N.N. Radova, E.V. Mikhailova, A.G. Demchuk, A.A. Galkin // OlymPlus (Humanitarian Version): international scientific and practical journal. 2023. №1 (16). Pp. 18-21. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.18.

Цель работы: сравнительная характеристика 9-11 классов и студентов.

Задача: провести опрос среди студентов и школьников.

Сегодня физическая культура является одним из приоритетных направлений государственной политики. Политика в области физической культуры и спорта направлена, прежде всего, на формирование комфортных условий среди населения для поддержания физической активности, создание сети учреждений для занятия спортом. Новая стратегия Правительства страны определяет основные направления и механизмы, способствующие устойчивому развитию страны и повышению уровня конкурентоспособности российского спорта.

Физическая культура необходима и для поддержания здоровья человека, а также для развития всесторонне развитой личности, формирования культуры здорового образа жизни. Спорт, как вид деятельности, характеризуется определенными законами и сложившимися правилами. Спорт обладает очевидной энергией активности. Любую спортивную деятельность важно уметь совмещать с необходимым отдыхом, а также мотивацией и движением к желаемому улучшению здоровья человека, способствовать необходимому уровню всех видов познавательной деятельности, формированию моральных стимулов личности, движением к самосовершенствованию и получению групповых и личных рекордов, стремлению к известности, развитию физических навыков индивидуума, а также спортивная деятельность необходима для улучшения общих психических процессов человека, развития его волевой сферы.

Спортивная деятельность развивает умственную активность и способствует долголетию индивидуума, кроме формирования возможностей и определенных спортивных результатов.

Различные соревнования, чемпионаты демонстрируют общие результаты, полученные на занятиях спортом и физкультурой. Спорт очень популярен, поскольку является одной из форм общения людей, возможностью проведения активного досуга, а также очевидной доступной альтернативой различным вредным привычкам человека.

Спорт и физическая культура активно влияют на экономическое развитие общественной жизни и государства в целом. Культура спорта и физической культуры способствуют физическому здоровью нации, а также укреплению национальной безопасности в государстве. Качественное и спланированное разностороннее обеспечение спортивной деятельности является очевидной обязанностью и необходимостью для власти в государстве.

В процессе социологического опроса со школьниками и студентами были изучены факторы, по которым данная категория лиц не посещает занятия по физической культуре.

Студенты – это одна из беззаботных категорий людей. Традиционно студенчество ассоциируется с вольным образом жизни, простотой и легкостью мировоззрения.

Несмотря на важность укрепления здоровья, студенты довольно часто пропускают занятия [3, 4]. В результате проведенного опроса со студентами были определены следующие причины непосещения (рисунок 1). В опросе принимало участие 35 респондентов. Были установлены следующие факторы:

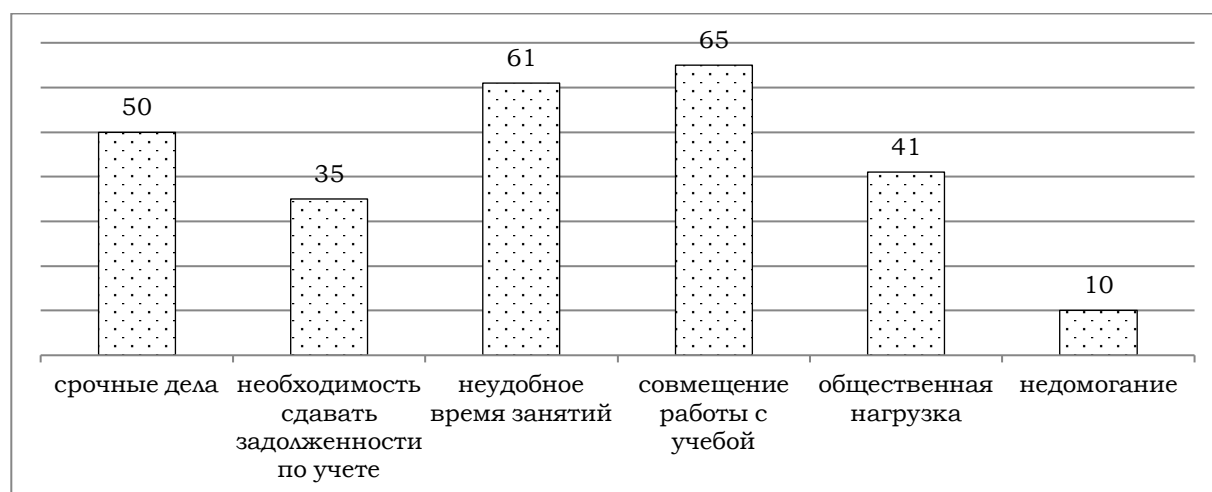


Рис. 1. Частота причин непосещения занятий по физической культуре среди студентов (%)

Как видно по данным рисунка 1 частота случаев непосещения занятий среди студентов по причине совмещения работы с учебой составляет 65 %, на втором месте стоят проблемы проведения занятий, в 61 % случаев студенты не посещают занятия именно по этой причине, срочные дела во время занятий появляются у 50 % студентов. Для сравнительного анализа был проведен опрос относительно причин непосещения школьниками занятий по физической культуре.

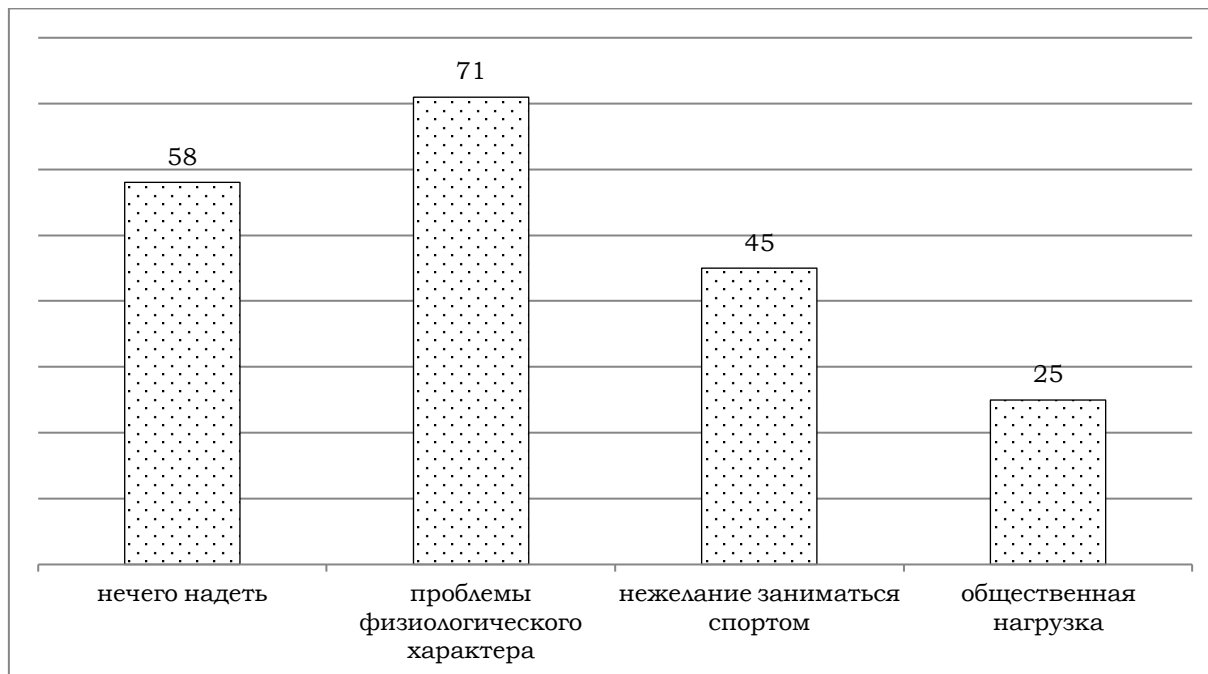


Рис. 2. Частота причин непосещения занятий по физической культуре среди школьников (%)

Как видно по данным рисунка 2, школьники не посещают занятия в большинстве случаев по причинам, связанным с состоянием здоровья, 58 % школьников мотивируют свой отказ отсутствием специальной одежды.

Резюмируя вышеизложенное стоит отметить, что причины непосещения занятий среди студентов и школьников серьезно различаются, если в случае со студентами – это причины загруженности и отсутствие времени для посещения по причине неуспеваемости, то причины среди школьников носят чисто психологический аспект, только 25 % загружены уроками и не успевают посещать занятия.

Список источников

1. Аношина, Т. В. Формирование мотиваций к знаниям физической культуры / Т.В. Аношина // Современные проблемы науки и образования : электронный научный журнал 2017. № 5. С. 15–18. URL: <https://science-education.ru/ru/article/31592>
2. Вершинин, С. Е. Отношения студентов к физкультуре и спорту / С.Е. Вершинин // [Электронный ресурс]. URL: <http://www.werschinin.ru>
3. Звонова Т.А., Иванова Л.А. Повышение заинтересованности студенток к учебным занятиям по физическому воспитанию в вузе // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи. Материалы Всерос. заоч. науч.-практич. конференции. Самара. Изд-во: СГЭУ. 2013. С. 35-37.
4. Казакова, О.А. К вопросу о мотивации физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза / О.А. Казакова, Л.А. Иванова // Образование в современном мире: роль вузов в социально-экономическом развитии региона. Сборник научных трудов Международной научно-методической конференции. Самара. Изд-во: СГУ. 2014. С. 318-320.
5. Куликова, Н. А. Почему не ходят на физкультуру / Н.А. Куликова // Современные проблемы науки и образования : электронный научный журнал 2017. № 5. С. 15–18. URL: <https://science-education.ru/ru/article/25708>
6. Петровская, Т. И. Польза физической культуры в вузах / Т.И. Петровская // [Электронный ресурс]. URL: <https://obrazovanie.guru> (дата обращения: 07.10.2017).

References

1. Anoshina, T. V. Formation of motivations for knowledge of physical culture / T.V. Anoshina // Modern problems of science and education : electronic scientific journal 2017. No. 5. pp. 15-18. URL: <https://science-education.ru/en/article/31592>
2. Vershinin, S. E. Students' attitudes to physical culture and sports / S.E. Vershinin // [Electronic resource]. URL: <http://www.werschinin.ru>
3. Zvonova T.A., Ivanova L.A. Increasing the interest of female students in physical education classes at the university // Health of the nation: modern guidelines in physical education of students. Materials Vsros. part-time scientific and practical conferences. Samara. Publishing house: SGEU. 2013. pp. 35-37.
4. Kazakova, O.A. On the issue of motivation of physical culture and sports activities of university students / O.A. Kazakova, L.A. Ivanova // Education in the modern world: the role of universities in the socio-economic development of the region. Collection of scientific papers of the International Scientific and Methodological Conference. Samara. Publishing house:SSU. 2014. pp. 318-320.
5. Kulikova, N. A. Why don't they go to physical education / N.A. Kulikova // Modern problems of science and education : electronic scientific journal 2017. No. 5. pp. 15-18. URL: <https://science-education.ru/ru/article/25708>
6. Petrovskaya, T. I. The benefits of physical culture in universities / T.I. Petrovskaya // [Electronic resource]. URL: <https://obrazovanie.guru> (accessed: 07.10.2017).

Информация об авторах:

Н.Н. Радова – старший преподаватель Самарского университета государственного управления «Международный институт рынка», Самара, Россия;
Е.В. Михайлова - старший преподаватель Самарского университета государственного управления «Международный институт рынка», Самара, Россия;
А.Г. Демчук – старший преподаватель Самарского государственного экономического университета, Самара, Россия;
А.А. Галкин – старший преподаватель Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики.

Information about the authors:

N.N. Radova – Senior Lecturer at Samara University of Public Administration "International Market Institute", Samara, Russia;
E.V. Mikhailova - Senior Lecturer at Samara University of Public Administration "International Market Institute", Samara, Russia;
A.G. Demchuk – Senior Lecturer at Samara State University of Economics, Samara, Russia;
A.A. Galkin – Senior Lecturer at the Volga State University of Telecommunications and Informatics.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Физическая культура и спорт

Научная статья

УДК 796.01:002

doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.22

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Анна Владимировна Авдеева¹, Ольга Олеговна Мурзабекова²

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

¹ chetverochka81@bk.ru

² omurzabekova00@mail.ru

Аннотация: В данной статье авторами анализируется тема использования информационных технологий в рабочем процессе преподавательского состава в сфере подготовки студентов по предмету «Физическая культура» в высших учебных заведениях современности, а также приводится сравнительная характеристика эффективности получаемых знаний в области физического воспитания, осуществляемого посредством сети Интернет за конкретный временной промежуток, а именно, с 2019 по 2021 год. Хотелось особенно заметить, что исследователи делают упор в данной научной работе на цифровые инновации, которые в скором времени будут повсеместно использоваться в различных учебных заведениях.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, информационные технологии, цифровое право, приложение

Для цитирования: Мурзабекова О.О., Авдеева А. В. Использование информационных технологий в сфере подготовки студентов по предмету «Физическая культура» // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. №1(16). С. 22-25. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.22.

Original article

THE USE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF TRAINING STUDENTS IN THE SUBJECT "PHYSICAL CULTURE"

Anna Vladimirovna Avdeeva¹, Olga Olegovna Murzabekova²

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

¹chetverochka81@bk.ru

²omurzabekova00@mail.ru

Abstract: In this article, the authors analyze the topic of the use of information technologies in the working process of teaching staff in the field of training students on the subject of "physical culture" in modern higher educational institutions, and also provide a comparative characteristic of the effectiveness of the knowledge gained in the field of physical education carried out via the Internet for a specific time period, namely, from 2019 to the year is 2021. I would especially like to note that researchers focus in this scientific work on digital innovations, which will soon be widely used in various educational institutions.

Keywords: physical culture, sports, information technology, digital law, application

For citation Murzabekova O.O., Avdeeva A.V., Associate Professor The use of information technologies in the field of training students in the subject "Physical education" // Olymplus. (Humanitarian

На сегодняшний день тема использования информационных технологий в различных сферах деятельности является одной из самых актуальных в кругах, как преподавательского, так и профессионального сообщества, о чём свидетельствуют различные работы специалистов в данной сфере. К примеру, М.М. Шапсигов, А.С. Попова и Н.Н. Бгашт и др. в своих научных разработках ни раз упоминали о важности и приоритетности использования в современных реалиях информационных технологий при подготовки методических пособий по физической культуре для студенческого сообщества, и, в целом, в практической области физической культуры и спорта [1, 7]. Мы не можем не согласиться с фактом, что 21 век внёс определенные коррективы в процесс познания практических компетенций в области физической подготовки студентов, именно поэтому данная тема и является актуальной и важной.

Хотелось бы рассмотреть теоретическую и практическую составляющую процесса использования информационных технологий в области подготовки студентов в рамках учебного процесса по дисциплине «физическая культура».

Так, под информационными технологиями принято понимать определенные скоординированные процессы, использующие совокупность методов и средств сбора и накопления, в последующем распространения информации в Интернет-пространстве для получения более качественного и детального ответа на возникающие у аудитории вопросы по поводу адаптации информационного продукта в современном мире.

Таким образом, логично предположить, что информационные технологии призваны обеспечивать решение прикладных задач методами анализа и синтеза определенной информации, более детального процесса прорабатывания сегмента потребностей населения в области рационального использования различных ресурсов.

В качестве примера информационных технологий следует выделить автоматизированное проектирование, технологию больших данных, искусственный интеллект и многие другие смежные продукты цифровизации, которые с каждым днем набирают все большую популярность среди различных сегментов рынка и населения.

Сфера физической культуры и спорта - это неотъемлемая часть нашей жизни, так как данная сфера общей культуры общества представляет собой совокупность базовый ценностей и норм, которые создаются с миссией физического и интеллектуального развития способностей человека в различных видах активностей. Так, логично обратиться и к теоретической сущности категории «спорт» под которой понимают разнообразные физические активности в целях развития и укрепления организма и систематизации жизненных ценностей и ориентиров в зависимости от их важности и приоритетности.

На сегодняшний день, как замечают в своей научной работе И.В. Соколова и Е.В. Чистякова и др. каждый нуждается в возможности адаптации информации в более мобильном варианте в области физической культуры и спорта [5, 6]. Мы полностью согласны с данным выражением и не можем не упомянуть факт прежде случившихся в нашей жизни событий, связанных с короновирусной инфекцией и пандемией, которая нас фактически ограничила от реального и возможного практического подхода к физическим нагрузкам в общественных местах, что нарушило барьеры многих людей, мы столкнулись с проблемой минимальной мотивированности человека к спортивным нагрузкам вне общественного сознания. Именно поэтому Министерством высшего образования и науки Российской Федерации неоднократно затрагивалась тема улучшения образовательного сегмента в области оффлайн образования и доступности и качества донесения сущности программы до студентов в области физической культуры и спорта. До сих пор, все новшества, которые по необходимости пришлось адаптировать в 2019 году активно используются при подаче информации студентам различных образовательных учреждений во время процесса обучения.

Логично предположить, что одним из профессиональных стандартов сегодня, предъявляемых к преподавателям, является информационная грамотность и ориентированность их в цифровом пространстве, навыки мобильности и быстро обучаемости. В настоящее время педагог должен уметь грамотно доносить информацию посредством Интернет-технологий. Многие теоретико-ориентированные занятия проходят посредством использования IT-технологий, в кабинетах установлены различные аппаратные средства

для более быстрого и оперативного овладения информацией, также есть возможность трансляции различных практических упражнений.

Мы согласны с А.Г. Барахсиной, которая в своём исследовании неоднократно обращается к теме того, что информационные технологии позволяют существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, а также стимулируют личную заинтересованность студентов и систему мотивации к более тщательной физической подготовке [3].

Хорошим примером будет следующий случай. В образовательных учреждениях преподаватели используют различные демонстрационные материалы для подачи информации о правильной технике подачи мяча, к примеру, в волейболе или баскетболе [2]. Также в ситуации с просмотром студентом техник двигательных действий, созданных для более детального прорабатывания сегмента теоретических знаний в части определенных физических упражнений. Важно заметить, что применение цветового эффекта позволяет воссоздать реальную технику движений, способствует более быстрому усвоению учебного материала.

Очень удобными на сегодняшний день являются также следующие средства информационных технологий, а именно [4]:

1. Онлайн-трекеры привычек студентов в области активной и нормализованной физической активности (на примере программы Strava);
2. Разнообразные демонстрационные программы для проведения интерактивных занятий посредством информационных ресурсов и цифровых технологий нового времени;
3. Использование различных мотивационных информационных ресурсов;
4. Что касается преподавателей, то им удобно посредством технологий систематизировать задания и оптимизировать процесс их проверки на различных информационных порталах.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что информационные технологии играют весьма важную и приоритетную роль в области формирования системы ценностей у студентов в отношении занятий физической культурой и спортом.

Список источников

1. Алексина, А. О. Создание педагогических условий спортивных технологий в вузе / А. О. Алексина, О. А. Казакова, Н. В. Гурова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2021. – № 1(12). – С. 14-16. – DOI 10.46554/OlymPlus-2021.1(12)-pp.14.
2. Ахмедов, А.А. Особенности использования информационных технологий в системе подготовки по физической культуре и спорту / А.А. Ахмедов // Science and Education. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ispolzovaniya-informatsionnyh-tehnologiy-v-sisteme-podgotovki-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu> (дата обращения: 13.09.2022).
3. Барахсина, А.Г. Роль использования информационной технологии на занятиях по физической культуре студентов вузов / А.Г. Барахсина // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №6 (184). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-ispolzovaniya-informatsionnoy-tehnologii-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-kulture-studentov-vuzov> (дата обращения: 13.09.2022).
4. Витун, Е.В. Использование информационно-компьютерных технологий на занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении / Е.В. Витун, Н.С. Бакурадзе, Т.В. Нурматова // Известия вузов. Поволжский регион. Гуманитарные науки. 2017. №4 (44). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-informatsionno-kompyuternyh-tehnologiy-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-kulture-v-vysshem-uchebnom-zavedenii> (дата обращения: 13.09.2022).
5. Влияние компьютерных игр на организм человека / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, И.В. Соловьева, Т.А. Хусаинова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 1 (10). С. 97-101.
6. Соколова, И.В. Использование информационных технологий в преподавании дисциплины «физическая культура и спорт» / И.В. Соколова, Е.В. Чистякова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2020. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-informatsionnyh-tehnologiy-v-prepodavanii-distipliny-fizicheskaya-kultura-i-sport> (дата обращения: 13.09.2022).
7. Шапсигов, М.М. Особенности использования информационных технологий в области физической культуры и спорта / М.М. Шапсигов, Л.С. Попова, Н.Н. Брашх // уэкс. 2016. №4 (86). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ispolzovaniya-informatsionnyh-tehnologiy-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 13.09.2022).

References

1. Aleksina, A. O. Creation of pedagogical conditions of sports technologies in higher education / A. O. Aleksina, O. A. Kazakova, N. V. Gurova // OlymPlus. Humanitarian version. – 2021. – № 1(12). – Pp. 14-16. – DOI 10.46554/OlymPlus-2021.1(12)-pp.14.
2. Akhmedov, A.A. Features of the use of information technologies in the system of training in physical culture and sports / A.A. Akhmedov // Science and Education. 2021. No.4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ispolzovaniya-informatsionnyh-tehnologiy-v-sisteme-podgotovki-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu> (accessed: 13.09.2022).
3. Barakhsina, A.G. The role of the use of information technology in the classroom on the physical culture of university students / A.G. Barakhsina // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2020. №6 (184). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-ispolzovaniya-informatsionnoy-tehnologii-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-kulture-studentov-vuzov> (accessed: 13.09.2022).
4. Vitun, E.V. The use of information and computer technologies in physical education classes at a higher educational institution / E.V. Vitun, N.S. Bakuradze, T.V. Nurmatova // News of universities. Volga region. Humanities. 2017. No.4 (44). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-informatsionno-kompyuternyh-tehnologiy-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-kulture-v-vysshem-uchebnom-zavedenii> (accessed: 13.09.2022).
5. Karimova, S.V. The influence of a sedentary lifestyle on the health of youth / S.V. Karimova, A.A. Skobelev, O.A. Kazakova, L.A. Ivanova // OlymPlus. Humanitarian version. 2022. No. 1 (14). pp. 67-71.
6. Sokolova, I.V. The use of information technologies in teaching the discipline "physical culture and sport" / I.V.Sokolova, E.V. Chistyakova // Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation. 2020. No.4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-informatsionnyh-tehnologiy-v-prepodavanii-distitsipliny-fizicheskaya-kultura-i-sport> (accessed: 13.09.2022).
7. Shapsigov, M.M. Features of the use of information technologies in the field of physical culture and sports / M.M. Shapsigov, L.S. Popova, N.N. Bgashkh // uex. 2016. No. 4 (86). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ispolzovaniya-informatsionnyh-tehnologiy-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (accessed: 13.09.2022).

Информация об авторах:

А.В. Авдеева – доцент Самарского государственного технического университета;
О.О. Мурзабекова – студент Самарского государственного технического университета.

Information about the authors:

A.V. Avdeeva – Associate Professor of Samara State Technical University;
O.O. Murzabekova – student of Samara State Technical University.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья

УДК 796.034.2

doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.26

СУЩНОСТЬ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ВУЗАХ

**Анастасия Олеговна Алексина¹, Наталья Дмитриевна Лигостаева²,
Екатерина Юрьевна Никитенко³**

^{1,3} Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

² Самарский государственный институт культуры, Самара, Россия

¹ aleksinaphd@gmail.com

² Ligostaeva2013@mail.ru

³ katya.nikitenko.03.11@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрены формы массовых физкультурно-спортивных мероприятий, организованных в высших учебных заведениях и их роль в жизни студентов. Актуальность исследования заключается в том, что существует противоречие между низким уровнем физической подготовки современной молодёжи, утомлением и снижением работоспособности, и отсутствием интереса студентов к спортивным мероприятиям. Определены сущность и важность массовых физкультурно-спортивных мероприятий в ВУЗах. Обозначена проблема отсутствия спонсоров мероприятий такого формата. Результаты статьи могут быть полезны при организации спортивно-массовых мероприятий в высших учебных заведениях и для студентов, с целью ознакомления разнообразности и важности спортивных мероприятий, и возможного дальнейшего вовлечения в спортивную жизнь ВУЗа.

Ключевые слова: студент, физкультурно-спортивные мероприятия, массовый спорт, сущность, студенческая молодёжь

Для цитирования: Алексина А.О., Лигостаева Н.Д., Никитенко Е.Ю. Сущность массовых физкультурно-спортивных мероприятий в ВУЗах // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. №1(16). С. 26-30. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.26.

Original article

THE ESSENCE OF MASS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS EVENTS IN UNIVERSITIES

**Anastasia Olegovna Aleksina¹, Natalia Dmitrievna Ligostaeva²,
Ekaterina Yuryevna Nikitenko³**

^{1,3} Samara State University of Economics, Samara, Russia

² Samara State Institute of Culture, Samara, Russia

¹ aleksinaphd@gmail.com

² Ligostaeva2013@mail.ru

³ katya.nikitenko.03.11@mail.ru

Abstract. This article examines the forms of mass physical culture and sports events organized in higher educational institutions and their role in the life of students. The relevance of the study lies in the fact that there is a contradiction between the low level of physical fitness of modern youth, fatigue and decreased performance, and the lack of interest of students in sports events. The purpose of the study is to determine the essence and importance of mass physical culture and sports events in universities. The results of the article can be useful in organizing mass sports events in higher educational institutions and for students, in order to familiarize themselves with the diversity and importance of sports events, and possible further involvement in the sports life of the university.

Keywords: student, physical culture and sports events, mass sports, essence, student youth

For citation: Aleksina A.O., Ligostaeva N.D., Nikitenko E.Yu. The essence of mass physical culture and sports events in universities // OlymPlus. (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2023. No.1(16). Pp. 26-30. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.26.

Спортивные мероприятия – это спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, показательные выступления и мастер-классы, целью которых является приобщение населения к спорту и формирование приоритетов здорового образа жизни. Задачами спортивных мероприятий являются: привлечение к занятиям спортом и физической культурой; внедрение в массы вида спорта, по которому проводится соревнование; выявление спортсменов среди населения; формирование сборных команд для участия в дальнейших соревнованиях; популяризация различных видов спорта [1, 2, 3].

В Самарской области проходит множество массовых физкультурно-спортивных мероприятий. Так, например, можно привести сравнительные данные по количеству спортивных мероприятий, проведенных в Самарской области за последние 5 лет (см. рисунок).

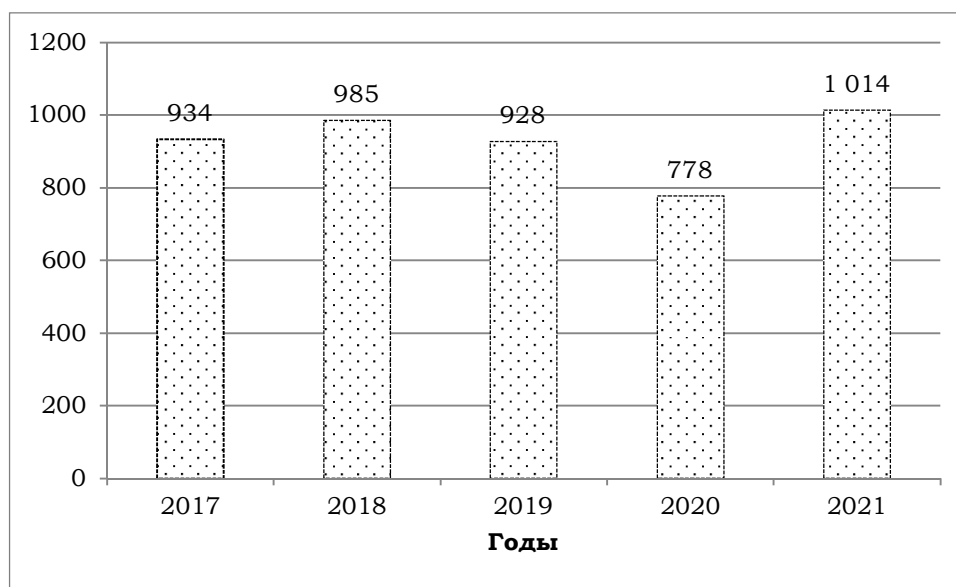


Рис. Количество массовых физкультурно-спортивных мероприятий, проведенных в г. Самара [1]

На основании данной таблицы можно сделать вывод о том, что в Самарской области проводят довольно большое количество мероприятий ежегодно, но можно заметить, что в 2020 году произошло снижение количества проводимых мероприятий, основной причиной сокращения явилась пандемия.

Таким образом, спортивные мероприятия значимы и актуальны для области, государство проводит активную политику в области спорта: ориентирует сферы физической культуры и спорта на человека; обеспечивает наличие сооружений, помещений, учреждений, призванных максимально удовлетворять потребности граждан в занятиях спортом и физической культурой; обеспечивает гармонию между всеми разновидностями физической активности, приоритетность их взаимодействия, взаимодополняемость и взаимозависимость; обеспечивает информационную доступность, открытость коммуникаций; обеспечивает безопасность функционирования учреждений физической культуры и спорта; обеспечивает равные возможности для всех категорий и групп населения для занятий спортом [3, 4, 5].

В связи с этим высшие учебные заведения стремятся активно проводить спортивно-массовые мероприятия для учащихся в следующих направлениях: по видам спорта, товарищеские матчи, розыгрыши кубков, эстафеты, матчевые встречи. Самарский государственный экономический университет (СГЭУ) не является исключением.

Как правило, в СГЭУ спортивные мероприятия реализуются в несколько этапов: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовительный этап – это очень трудоёмкий и важный процесс организации соревнований и мероприятий, который включает в себя организацию спортивного события, а именно: формирование календарного плана спортивных мероприятий; подготовку положения о проведении соревнований; организацию безопасности проведения; создание

информационного контента (информацию о проведении мероприятий СГЭУ предоставляет в своих социальных сетях и на официальном сайте СГЭУ), решение технических вопросов; подготовку протоколов соревнований.

Если вуз придерживается цели получения финансовой поддержки местных или федеральных органов управления физической культурой и спортом, ему следует заблаговременно подать заявку на включение данного мероприятия в их календарный план. Мероприятие, которое попало в календарный план органов управления, по закону обеспечивается государственной поддержкой и финансированием.

Основной этап включает в себя: проведение спортивного мероприятия в полном объеме, итоговые (внутренние) протоколы соревнований, составление ведомости, награждение победителей. В данном этапе проводится организация мероприятия, согласование и соблюдение всех норм и планов работ.

Рассматривая заключительный этап проведения спортивно-массовых соревнований, следует выделить особую роль составления отчетов о проведении мероприятий, подведению итогов и вручению грамот, дипломов, благодарственных писем.

При организации любого спортивного мероприятия стоит отвести немаловажную роль финальному этапу мероприятия, в котором награждают участников соревнований, а также выражают благодарность всем активистам и причастным к организации соревнований. Данная процедура способна положительно повлиять на активность в последующих мероприятиях и дать хорошую обратную связь.

Подводя итог вышеизложенной информации, можно сказать, что, всем высшим учебным заведениям необходимо стремиться к организации спортивных мероприятий на высшем уровне, с применением инновационных технологий. Спортивные и оздоровительные массовые мероприятия должны вовлекать учащихся в спорт, быть познавательными и приобщать молодёжь к здоровому образу жизни.

Отметим, что СГЭУ активно поддерживает политику государства в области укрепления здоровья студенческой молодёжи, организует секции для студентов по следующим видам спорта: настольный теннис, чир-спорт, пауэрлифтинг, плавание, баскетбол, волейбол, мини-футбол, легкая атлетика; а также ежегодно участвует в спартакиадах среди ВУЗов и проводит различные спортивно-массовые мероприятия.

Так за прошедший 2022 год на базе СГЭУ было проведено 10 спортивных мероприятий, среди которых [2,3]:

1) 13.04.22 - в спортивном зале №2 СГЭУ прошли командные соревнования в рамках Спартакиады 2022 по настольному теннису, 1 место- команда ИНиМЭ (женщины), 1 место – команда ИЭП (мужчины);

2) 30.04-14.05.22 – I открытый турнир среди команд Самарской области по волейболу, посвященный памяти преподавателя кафедры физического воспитания СГЭУ, Шиховцовой А.Г., в котором выделили «лучшего защитника» игрока из СГЭУ;

3) 15.05.22 – в СГЭУ прошла Открытая Лига по тхэквондо «Юная Россия»;

4) 18.05-23.05.22 - в СГЭУ прошли соревнования по мини-футболу среди женских и мужских команд, в которых команда СГЭУ (женщины) заняла 2 место;

5) 24.09.22 и 15.10.22- на площадке у озера СГЭУ прошёл «Студенческий патриотический забег»;

6) 26.09.22 – в спортивном зале №2 СГЭУ состоялся традиционный турнир по мини-футболу на «Приз первокурсника СГЭУ 2022»;

7) 4.10.22- в спортивном зале №2 СГЭУ прошли личные соревнования по настольному теннису на «Приз первокурсника»;

8) 28.10.22 - в спортивном зале №2 СГЭУ была проведена «Всероссийская студенческая патриотическая акция «Знай наших». В рамках которой был представлен комплекс упражнений на развитие физической подготовки и проведен баскетбольный матч среди студентов СГЭУ;

9) 14.11-16.11.22 в спортивном зале №2 СГЭУ прошел турнир по баскетболу на «Приз первокурсника»;

10) 19.11.22 – состоялся открытый турнир по волейболу среди женщин, посвященный памяти героя Социалистического Труда, в котором СГЭУ заняло 1 место.

Стоит отметить, что студенты и преподаватели СГЭУ также регулярно участвуют в физкультурно-спортивных соревнованиях, проходящих за пределами университета. За

прошедший 2022 год было принято участие в следующих спортивно-массовых мероприятиях:

- 1) 15.04-17.04.22 – областная Универсиада по плаванию среди ВУЗов Самарской области, 4 место – СГЭУ;
- 2) 14.05-15.05.22 – кубок Самарской области по легкой атлетике: «Звёзды королевы»-студент СГЭУ занял 1 место в прыжках в длину и 2 место в тройном прыжке;
- 3) 9.09-11.09.22 – 22 спартакиада профсоюза работников образования и науки Самарской области, в которой работники СГЭУ заняли 2 место;
- 4) 21.09.22 - областной фестиваль спорта и здоровья «Молодая Россия говорит наркотикам – НЕТ» - студенты в личном забеге заняли призовые места ;
- 5) 25.12.22 - онлайн Фестиваль по чир-спорту среди студенческих команд «СТУДЛИ-ДЕР», в котором команда СГЭУ заняла 1 место в общекомандном зачете.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что СГЭУ - территория развития спорта, здорового образа жизни, привлечения студентов в активную спортивную жизнь университета и развития спортивных навыков молодёжи.

Однако, говоря об особенностях спортивно-массовых мероприятий в образовательных учреждениях, следует отметить такой момент, как не развитость зрелищности мероприятий такого уровня, вследствие чего можно обосновать отсутствие большого количества зрителей, а, следовательно, и спонсоров, так как они не смогут получить какую-либо экономическую выгоду.

Таким образом, развитие зрелищности спортивных мероприятий проводимых в учебных заведениях является актуальным вопросом на сегодняшний день, ведь наличие спонсоров для таких мероприятий оказало немаловажную финансовую поддержку организации, которая могла бы реализоваться в ремонте спортивных залов; закупке нового инвентаря и формы для спортсменов; благоустройстве вуза. А спонсорам, в свою очередь, предоставление эксклюзивности, создание имиджа и узнаваемости бренда, общие рейтинговые показатели, оформление рекламного пространства (и др. экономические выгоды), привилегии в обеспечении доступа к спортивному событию: приглашение на различные турниры, встречи и банкеты, благотворительные мероприятия в рамках соревнований и другие мероприятия, в которых участвуют спортсмены.

Список источников

1. Алексина, А. О. Создание педагогических условий спортивных технологий в вузе / А. О. Алексина, О. А. Казакова, Н. В. Гурова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 1(12). С. 14-16. DOI 10.46554/OlymPlus-2021.1(12)-pp.14.
2. Иванова, Л.А. Анализ популярности физической культуры и спорта среди студенческой молодежи // Наука XXI века: актуальные направления развития. Самара. Изд-во: СГЭУ. 2022. № 1-2. С. 182-186.
3. Иванова, Л.А., Алексина А.О., Михайлова П.А. Социологические исследования отношений населения к проведению чемпионата мира по футболу 2018г. // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 1 (6). С. 69-71.
4. Савельева, О.В., Иванова, Л.А., Суркова, Д.Р. К вопросу о реализации культурно-целевой программы по развитию физической культуры и спорта в РФ // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 198-202.
5. Спорт как средство социализации студенческой молодежи / О. А. Казакова, А. О. Алексина, Д. Р. Суркова, А. С. Шилихин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 178-182. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.7.p178-182.

References

1. Aleksina, A. O. Creation of pedagogical conditions of sports technologies in higher education / A. O. Aleksina, O. A. Kazakova, N. V. Gurova // OlymPlus. Humanitarian version. – 2021. – № 1(12). – Pp. 14-16. – DOI 10.46554/OlymPlus-2021.1(12). pp.14.
2. Ivanova, L.A. Analysis of the popularity of physical culture and sports among students // Science of the XXI century: current directions of development. Samara. Publishing house: SSEU. 2022. No. 1-2. pp. 182-186.
3. Ivanova, L.A., Aleksina A.O., Mikhailova P.A. Sociological studies of the attitudes of the population to the 2018 FIFA World Cup. // OlymPlus. Humanitarian version. 2018. No. 1 (6). pp. 69-71.

4. Savelyeva, O.V., Ivanova, L.A., Surkova, D.R. On the issue of the implementation of the cultural-target program for the development of physical culture and sports in the Russian Federation // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2016. No. 5 (135). pp. 198-202.

5. Sport as a means of socialization of student youth / O. A. Kazakova, A. O. Aleksina, D. R. Surkova, A. S. Shilikhin // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 7(209). – Pp. 178-182. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.7.p178-182.

Информация об авторах:

A.O. Алексина - к.э.н., доцент Самарского государственного экономического университета;

Н.Д. Лигостаева - кандидат культурологии, доцент Самарского государственного института культуры;

Е.Ю. Никитенко – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors:

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

N.D. Ligostaeva - Candidate of cultural studies, Associate Professor of Samara State Institute of Culture;

E.Yu. Nikitenko – student of Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья
УДК 338:796
doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.31

СУЩНОСТЬ ПРИНЦИПОВ И МЕТОДОВ ПЛАНИРОВАНИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

**Анастасия Олеговна Алексина¹, Наталья Дмитриевна Лигостаева²,
София Игоревна Шафран³**

^{1,3} Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

² Самарский государственный институт культуры, Самара, Россия

¹ aleksinaphd@gmail.com

² Ligostaeva2013@mail.ru

³ shafran03_00@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрена необходимость планирования в физкультурно-спортивных организациях, при условиях экономики нашей страны. В данном исследовании выявлено, что эффективная деятельность любой организации, в том числе физкультурно-спортивной, нуждается в четком планировании. Современные условия экономики свидетельствуют о том, что любые действия и профессиональный прогноз этих действий не могут идти вразрез с процессом планирования. Для того, чтобы достигнуть положительных результатов в работе – следует пошагово понимать свои профессиональные ориентиры. Проблема заключается что только путем планирования организация может достигнуть высоких и стабильных результатов. Нужно отметить, что процесс планирования представляет собой важнейшую составляющую в управленческой деятельности спортивной организации. Вместе с тем, планирование позволяет достичь не только профессиональных целей, но и экономических результатов. Но иногда физкультурно-спортивные организации подвергаются плохим результатам в своей деятельности, не соблюдая планирования.

Ключевые слова: планирование, метод, план, принцип, экономика, организация, разработка, работа

Для цитирования: Алексина А.О., Лигостаева Н.Д., Шафран С.И. Сущность принципов и методов планирования в физкультурно-спортивных организациях // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. №1(16). С. 31-36. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.31.

Original article

THE ESSENCE OF THE PRINCIPLES AND METHODS OF PLANNING IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ORGANIZATIONS

**Anastasia Olegovna Aleksina¹, Natalia Dmitrievna Ligostaeva²,
Sofia Igorevna Shafran³**

^{1,3} Samara State University of Economics, Samara, Russia

² Samara State Institute of Culture, Samara, Russia

¹ aleksinaphd@gmail.com

² Ligostaeva2013@mail.ru

³ shafran03_00@mail.ru

Abstract. This article discusses the need for planning in physical culture and sports organizations, under the conditions of the economy of our country. In this study, it was revealed that the effective activity of any organization, including physical culture and sports, needs clear planning. Modern economic conditions indicate that any actions and professional forecast of these actions cannot run counter to the planning process. In order to achieve positive results in your work, you should understand your professional guidelines step by step. The problem is that only through planning can an organization achieve high and stable results. It should be noted that the planning process is an essential component in the management of a sports organization. At the same time, planning allows you to achieve not only professional goals, but also economic results. But sometimes physical culture and sports organizations are exposed to poor results in their activities, not following the planning.

Keywords: planning, method, plan, principle, economy, organization, development, work

For citation: Aleksina A.O., Ligostaeva N.D., Shafran S.I. The essence of principles and methods of planning in physical culture and sports organizations // OlymPlus. (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2023. No.1(16). Pp. 31-36. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.31.

В условиях кризиса и нестабильной экономической среды возросла актуальность проблемы поиска способов обеспечения устойчивой работы и эффективного управления в физкультурно-спортивных организациях. На сегодняшний день всё большее значение приобретает потребность в нахождении эффективной методологии, включая весь ее инструментарий, способный модернизировать организационную и информационную структуру физкультурно-спортивной организации. Посредством использования данных инструментов разрешаются многие проблемы, связанные, в первую очередь, с уровнем конкурентоспособности, что напрямую оказывает влияние на успехи и стабильность организации как в сегодняшний момент времени, так и в будущем [6].

Практика мирового опыта показывает, что только путем планирования организация может достигнуть высоких и стабильных результатов. Нужно отметить, что процесс планирования представляет собой важнейшую составляющую в управленческой деятельности спортивной организации. Вместе с тем, планирование позволяет достичь не только профессиональных целей, но и экономических результатов. К примеру, физкультурно-спортивная организация, которая внедряет в свою деятельность систематическое планирование, достигнет намного больших результатов в сравнении с той организацией, которая этого не делает.

Нужно отметить, что при переходе от плановой к рыночной экономике в России были утрачены в большинстве своем необходимые навыки планирования. В результате этого появилась острая необходимость в усовершенствовании уже существующей системы планирования, в связи с тем, что экономическое развитие России не стоит на месте, к примеру, регулярно меняется экономика труда. Таким образом, можно сделать вывод, что на современном этапе развития экономики, процесс планирования в физкультурно-спортивных организациях только начинает формироваться и набирать свои обороты.

Как отмечает Гетман Е.П., планирование представляет собой «процесс разработки планов, которые рассчитываются на самые разные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач, а также содержания физкультурно-спортивной работы». Автор также отмечает, что эффективные результаты работы физкультурно-спортивной организации в основном зависят от качественных показателей процесса планирования [3].

Другие авторы рассматривают планирование с точки зрения «самостоятельной подсистемы», включающей в свое содержание совокупность определенных правил, а также инструментов, реализация которых способствует достижению намеченных целей в работе». Подчеркнем, что любая деятельность организации, в частности физкультурно-спортивной, нуждается в грамотном планировании, которое формируется на базе специально разработанных планов и программ. Особое внимание процессу планирования уделяется в связи с тем, что он представляет собой структурный базис, обеспечивающий реализацию выбранных направлений в деятельности.

Таким образом, планирование физкультурно-спортивной деятельности – это упорядоченная система знаний, принципов и методов, на основе которых строятся дальнейшие организационно-информационные планы. Простыми словами, планирование – это важнейшая управленческая функция физкультурно-спортивных организаций. Данная функция включает в себя:

1. составление плана деятельности физкультурно-спортивной организации;
2. реализацию контроля за надлежащим его исполнением;
3. внесение корректировок в ранее намеченный план в связи с изменениями в экономике и политике [5].

В этой связи интересным считается отметить, что эффективность планирования во многом определяется тремя фундаментальными составляющими:

1. четкое понимание состояния физкультурно-спортивной организации в настоящий момент времени (т.е. в момент составления плана);

2. ясное представление о том, каких результатов необходимо достичь в планировании;

3. составление плана по переходу из одного состояния физкультурно-спортивной организации в другое.

Актуальность планирования деятельности организации можно подтвердить известным афоризмом: «Планировать или быть планируемым». Смысл данного тезиса заключается в том, что без планирования своей деятельности возрастает риск быть управляемым, то есть организация может стать объектом, посредством которого достигаются чужие планы и цели [3].

Стоит отметить, что планирование может классифицироваться в зависимости от степени координации своей деятельности, срочности, точности, а также в связи с внесенными в него поправками. Для наиболее комплексного рассмотрения представленного вопроса представляется необходимым выделить ряд характерных черт, свойственных процессу планирования. К числу таковых можно отнести:

1. планирование представляет собой упорядоченную систему знаний, методов и принципов организации работы;

2. базисом процесса планирования выступает обработка информации;

3. план включает в себя разработку различных программ и специальных действий;

4. основной целью планирования является достижение эффективных и намеченных результатов в будущем [5].

В рамках настоящей работы необходимо уделить особое внимание специфике планирования деятельности в физкультурно-спортивных организациях. Так, процесс планирования требует составления специальных документов:

1. организация и проведение учебного и тренировочного процесса;

2. проведение занятий по физкультуре и спорту;

3. построение спортивных/физкультурно-оздоровительных сооружений;

4. предоставление услуг образовательного и информационно-консультативного характера.

Подводя итог вышесказанному хочется отметить, что принципы в организации физкультурно-спортивной деятельности играют важнейшую роль, поскольку они выступают фундаментом любого планирования. Так, например, основными принципами в процессе планирования физкультурно-спортивной деятельности являются следующие принципы. Рассмотрим их наиболее детально [7].

Принцип целеустремленности – представляет собой необходимость в четко сформулированных и поставленных целях. Для того, чтобы достигнуть эффективных результатов обращаются именно к принципу целеустремленности, поскольку он определяет дальнейшие действия по проведения спортивно-культурных мероприятий. Важно подчеркнуть, что данный принцип устанавливает четкие рамки выстраивания планового документа.

Принцип реальности – представляет собой объективную оценку нынешнего состояния физкультурно-спортивной организации. То есть нужно учитывать реальные ресурсы организации, которые у нее есть в реальный момент времени, поскольку составление планов, не отвечающих нынешнему положению организации, повышает риск негативных последствий.

Следующим принципом является принцип перспективности. Он отличается от принципа целеустремленности тем, что последний включает в себя определение основных целей проведения будущих мероприятий, а принцип перспективности включает в себя разработку всех плановых документов, стратегий и задач. Посредством данного принципа осуществляется достижение всех намеченных целей.

Принцип участия – представляет собой активную деятельность персонала в участии и разработке планов, стратегий и программ физкультурно-спортивной деятельности. Стоит отметить, что данным принципом, в первую очередь, должен апеллировать руководитель, поскольку именно он задает темп последующих действий для всего персонала. Активное участие в разработке планов и стратегий – является залогом достижения высоких результатов. Нужно подчеркнуть, что данный принцип имеет особую популярность и распространение как в России, так и за рубежом.

Другим немаловажным принципом является объединение оперативного и стратегического планирования. Нужно отметить, что оперативное планирование всегда вытекает

из стратегически обозначенных задач физкультурно-спортивной организации. Это объясняется тем, что именно стратегическое планирование обеспечивает достижение намеченных задач, а также конкретизирует их. Документы, связанные с оперативным планированием, отличаются от документов, связанных со стратегическим планированием, однако все они тесно связаны между собой.

И крайним принципом выступает принцип конкретности. Любая разработка плановых документов требует четкой и последовательной процедуры. Так, например, при составлении плановых документов необходимо:

1. четко формулировать и конкретизировать планируемые физкультурно-спортивные мероприятия;
2. включать в плановые документы четкие сроки согласно которым выполняются физкультурно-спортивные мероприятия;
3. плановые документы должны включать в себя персональную ответственность за реализацию физкультурно-спортивных мероприятий.

При планировании физкультурно-спортивной деятельности, как было отмечено ранее, составляются специальные плановые документы. Их разработка, как правило, требует использования определенных методов. Стоит отметить, что современная практика обладает достаточно обширным инструментарием, посредством которого разрешается множество проблем. Нельзя не отметить, что данные методы могут применяться как самостоятельно, так и комплексно путем применения нескольких методов одновременно. Таким образом, перейдем к наиболее детальному их рассмотрению.

К числу первых методов следует отнести метод баланса (или как его называют – балансовый метод). Его содержание включает в себя стоимостные и материально-вещественные пропорции в показателях. Как правило, данный метод используется при составлении таблиц, внутри которых производятся все необходимые расчеты. Важно отметить, что использование данного метода в планировании позволяет контролировать все производимые расчеты, а также взаимосвязь показателей и разделов. В качестве примера можно взять баланс трудовых ресурсов, а также баланс рабочего времени. Именно посредством использования данного метода, в физкультурно-спортивной деятельности достигается баланс качественно-количественных показателей.

Вторым методом выступает экономико-математический метод. Содержание данного метода заключается в том, что он способствует нахождению количественного выражения взаимосвязи между различными процессами, опосредованными в показателях, с наименьшими затратами средств и времени. Стоит отметить, что актуальность использования данного метода обуславливает свою значимость за счет того, что с его помощью можно рассчитать абсолютно любой показатель, который требуется для расчета в плановых документах. Применение данного метода позволяет:

1. увеличить качественные показатели обоснованности разработанного плана;
2. минимизировать субъективизм в процессе планирования [4].

Третьим методом является нормативный метод, который базируется на специальных нормативах расхода овеществленного и живого труда с целью определения переменных величин. В качестве примера можно взять распространенные экономические расчеты, касающиеся экономического труда, финансовых ресурсов на единицу и т.д.

Стоит отметить, что для увеличения числа занимающихся, а также для расширения материально-технической базы менеджмент физкультурно-спортивной организации применяет «Свод правил по проектированию и строительству» [8].

Наряду с этим хочется подчеркнуть, что в физкультурно-спортивной организации используются также специальные нормативы. К примеру, нормативы спортивного мастерства либо же нормативы физической подготовленности различных категорий граждан. Данные нормативы активно используются в наши дни, поскольку они оказывают сильное воздействие на социально-экономическое развитие физкультурно-спортивной организации.

В научных трудах уделяется также внимание опытно-статистическому методу, однако он включает в себя ряд недостатков, которые порождают определенные трудности на практике. Например, посредством этого метода можно рассчитать плановые показатели за прошлый период, однако его минус заключается в том, что он допускает большую погрешность в расчетах.

Таким образом, отметим, что планирование в физкультурно-спортивных организациях может быть:

1. текущим (т.е. – месячным/квартальным/годовым);
2. перспективным (т.е. – долгосрочным/краткосрочным);
3. оперативным (т.е. – недельным/месячным/квартальным) [7].

Так, например, Таймазов В.А. в своих научных трудах отмечает, что «планирование базируется на сведениях прошлого и настоящего для того чтобы контролировать будущее» [8]. Также стоит отметить, что планирование в физкультурно-спортивных организациях основывается на нормах Федерального закона «О стратегическом планировании в Российской Федерации», вступившем в силу в 2014 году [1]. Анализ научной и учебной литературы показал, что система управления спортом и физической культуры на территории Российской Федерации включает в себя две основные подсистемы: спорт и физическую культуру.

Важно отметить, что значимым шагом в усовершенствовании стратегического планирования в области физической культуры и спорта является разработка «стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [2]. Данное утверждение определяет среднесрочную перспективу развития физкультурно-спортивных организаций.

Таким образом, необходимо уделять особое внимание процессу планирования в спортивных организациях, поскольку от стратегически разработанных задач зависит успех и результативность поставленных и достигнутых целей.

Список источников

1. Федеральный закон "О стратегическом планировании в Российской Федерации" от 28.06.2014 N 172-ФЗ (последняя редакция) // СПС «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164841/ (дата обращения 06.11.2022)
2. 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.
3. Гетман, Е.П. Планирование и экономический анализ в деятельности физкультурно-спортивной организации / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2016. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/planirovanie-i-ekonomicheskij-analiz-v-deyatelnosti-fizkulturno-sportivnoy-organizatsii> (дата обращения: 06.11.2022).
4. Коваленко М.Г. Экономическая устойчивость развития предприятий физической культуры и спорта / М.Г. Коваленко // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 5: Экономика. 2017. №4 (210). – С. 2-5.
5. Кудинова В.А. Прогнозирование показателей развития физической культуры и спорта в Российской Федерации / В.А. Кудинова // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №11 (165). – С. 1-3.
6. Обожина, Д. А. Управление физкультурно-спортивной организацией: учеб. пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. С. 9-12.
7. Таймазов В.А. Особенности стратегического планирования в системе управления физической культурой и спортом в России / В.А. Таймазов, А.В. Таймазов, С.А. Никитин, Е.П. Корольков // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. № 4 (182). – С. 2-5.
8. Савельева, О.В., Иванова, Л.А., Суркова, Д.Р. К вопросу о реализации культурно-целевой программы по развитию физической культуры и спорта в РФ // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 198-202.

References

1. Federal Law "On Strategic Planning in the Russian Federation" dated 06/28/2014 N 172-FZ (latest edition) // SPS "ConsultantPlus" [Electronic resource]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164841/ (accessed 06.11.2022)
2. State policy of financing physical culture and sports in Russia / L.A. Ivanova, D.S. Minasyan, O.A. Kazakova, E.V. Makhova // OlymPlus. Humanitarian version. 2018. No. 2 (7). pp. 62-64.
3. Hetman, E.P. Planning and economic analysis in the activity of a physical culture and sports organization / E.P. Hetman, L.A. Gremina // Physical culture, sport - science and practice. 2016. No.2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/planirovanie-i-ekonomicheskij-analiz-v-deyatelnosti-fizkulturno-sportivnoy-organizatsii> (date of reference: 06.11.2022).
4. Kovalenko M.G. Economic sustainability of the development of physical culture and sports enterprises / M.G. Kovalenko // Bulletin of the Adygea State University. Series 5: Economics. 2017. No. 4 (210). – pp. 2-5.

5. Kudinova V.A. Forecasting indicators of the development of physical culture and sports in the Russian Federation / V.A. Kudinova // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2018. No. 11 (165). – pp. 1-3.

6. Obozhina D. A. Management of physical culture and sports organization: studies. Manual. Ural. feder. un-t. Yekaterinburg: Ural Publishing House, 2017. pp. 9-12.

7. Taymazov V.A. Features of strategic planning in the management system of physical culture and sports in Russia / V.A. Taymazov, A.V. Taymazov, S.A. Nikitin, E.P. Korolkov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta.. 2020. No.4 (182). – pp. 2-5.

8. Savelyeva, O.V., Ivanova, L.A., Surkova, D.R. On the implementation of the cultural-target program for the development of physical culture and sports in the Russian Federation // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2016. No. 5 (135). pp. 198-202.

Информация об авторах:

А.О. Алексина - к.э.н., доцент Самарского государственного экономического университета;

Н.Д. Лигостаева - кандидат культурологии, доцент Самарского государственного института культуры;

С.И. Шафран – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors:

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

N.D. Ligostaeva - Candidate of Cultural Studies, Associate Professor of Samara State Institute of Culture;

S.I. Shafran – student of Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья
УДК 796:378
doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.37

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА**

**Анастасия Олеговна Алексина¹, Наталья Дмитриевна Лигостаева²,
Кристина Романовна Шпак³**

^{1, 3} Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

² Самарский государственный институт культуры, Самара, Россия

¹ aleksinaphd@gmail.com

² Ligostaeva2013@mail.ru

³ kristina.shpak.03@list.ru

Аннотация. Вопрос физического воспитания обучающихся является одним из самых актуальных на сегодняшний день. В данной статье исследователи анализируют особенности организации занятий по физической культуре и спорту в рамках деятельности ВУЗов. Авторы рассматривают вопрос организации спортивной деятельности с точки зрения теории и практики, что является особенно важным в области изучения темы.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, университет, спортивная работа

Для цитирования: Алексина А.О., Лигостаева Н.Д., Шпак К.Р. Особенности организации занятий по физической культуре и спорту со студентами ВУЗа // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. № 1 (16). С. 37-40. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.37.

Original article

**FEATURES OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
CLASSES WITH UNIVERSITY STUDENTS**

**Anastasia Olegovna Aleksina¹, Natalia Dmitrievna Ligostaeva²,
Kristina Romanovna Shpak³**

^{1, 3} Samara State University of Economics, Samara, Russia

² Samara State Institute of Culture, Samara, Russia

¹ aleksinaphd@gmail.com

² Ligostaeva2013@mail.ru

³ kristina.shpak.03@list.ru

Abstract. The issue of physical education of students is one of the most urgent today. In this article, researchers analyze the features of the organization of physical culture and sports classes within the framework of the activities of universities. The authors consider the issue of organizing sports activities from the point of view of theory and practice, which is especially important in the field of studying the topic.

Keywords: physical culture, sports, students, university, sports work

For citation: Aleksina A.O., Ligostaeva N.D., Shpak K.R. Features of the organization of physical culture and sports classes with university students // OlymPlus. (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2023. No.1(16). Pp. 37-40. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.37.

На сегодняшний день достаточно важным является вопрос об организации качественной работы преподавателей физической культуры со студентами, что подтверждается большим количеством научных и практических разработок по данной тематике. В

число учёных, которые изучают тему организации занятий по спорту со студентами ВУЗов, входят А.И. Коробченко, С.Ш. Намозова, В.А. Громов, С.В. Кузьминых, Т.П. Бегидова и другие.

Общепризнанным фактом является утверждение о том, что занятия физической культурой способствуют повышению работоспособности и воспитывают в людях дух, силу воли, указывая на приоритеты в рабочих и бытовых вещах, именно поэтому очень важно верно и продуктивно заниматься спортом, учитывая всевозможные моменты в области организации спортивного досуга, причем, как в образовательной организации, так и в любом ином пространстве, где субъект может себя реализовать в данном направлении.

Организация занятий по физической культуре также способствует развитию национальной экосистемы спортивных направлений, выделяя и рекомендуя перспективные кадры в инфраструктуре ВУЗов на различные соревнования, причем, совершенно разного уровня, начиная от региональных, заканчивая международными, что является показательным моментом в области развития внутренних и внешних спортивных коммуникаций.

Организация занятий по физической культуре и спорту во многом зависит от возможностей преподавательского состава и материально-технической базы университета, так как в современных реалиях, вполне возможно для большего процента принятой информации студентами, при подготовке занятий использовать средства информационного освещения, Интернет, как одну из актуальных технологий, также различные онлайн-ресурсы и контент с целью более подробного и качественного процесса изучения теоретического материала в гибридной форме.

Безусловно, многое зависит также от отношения государства к спорту, к примеру, в Великобритании спорт введён в культ, именно поэтому граждане осознанно относятся к спортивной жизни.

Перейдем к существенной части нашего исследования, выявим особенности организации занятий по физической культуре и спорту со студентами высшего учебного заведения.

1. Нужно определить материально-техническую базу университета для адаптации современных программ и последующего обращения студентов к материалам, располагающимся в сети Интернет.

2. Стоит более подробно рассмотреть вопрос о имеющихся в университете программах обучения студентов по направлению «физическая культура и спорт» с целью проработывания пробельных и острых вопросов в области актуализации информации и внедрения новых инструментов развития спортивной экосистемы ВУЗа;

3. Наибольшее внимание стоит также уделить вопросу адаптации спортивного зала к тренажерной и иным зонам спортивной подготовки с целью внедрения высших категорий качества проведения практических занятий;

4. Преподавательскому составу стоит задуматься о спортивном сознании студентов, провести в начале учебного года тестирования с целью определения физической подготовки и теоретической базы знаний студентов в области физической культуры;

5. Одним из значимых моментов в инфраструктуре организации спортивных занятий в университете является грамотное построение системы физического воспитания посредством дополнительных часов в учебном плане, которые рассчитаны на выявление студентов, у которых более хорошая физическая подготовка и спортивная осознанность для того, чтобы в последующем участвовать в мероприятиях спортивного характера различного уровня;

6. Важно обратить внимание на опыт других стран в области ориентации учебного процесса по рассмотренной дисциплине в плане систематизации и стандартизации методико-практических физкультурно-спортивных занятий;

7. Стоит сделать упор на развитие традиционно-тренировочных процессов в университете с целью последующего воспитания физических качеств у подрастающего поколения и определения с последующим освоением техники тех или иных упражнений.

8. Важным моментом является квалификация преподавательского состава. В данном случае, стоит помнить, что определяющим является момент требований, предъявляемых к преподавателям по дисциплине «физическая культура и спорт». Полагаем, что важным моментом является дополнительная квалификация по направлениям спортивной деятельности;

9. Стоит делать упор на то, что физическая культура должна рассматриваться как основополагающая теория воспитания сознания молодежи в области спортивной культуры;

10. Преподавательскому составу стоит проработать систему мотивации студентов.

Все данные моменты указывают на то, что систему организации спортивных мероприятий в вузе стоит усовершенствовать и брать в пример опыт зарубежных стран, а именно, Китая, США и Великобритании.

Обратимся к практике.

На примере рассмотрения ФГАОУ ВО «СГЭУ» можно сказать, что современные учебные заведения активно внедряют предложение выше варианты модернизации спортивной экосистемы. Так, в СГЭУ действует бально-рейтинговая система, способствующая развитию мотивации студентов к учебному процессу. Хочется особенно заметить, что с первого курса обучающиеся проходят медицинское обследование на основании него подразделяются на группы: основную, специально-медицинскую, освобожденную от физической нагрузки. Исходя из того, в какой группе студент находится, преподаватели формируют индивидуальный подход и согласно рейтинговой системе реализуют его следующим образом:

- в основной группе студенты получают баллы за нормативы, выполненные в процессе занятий;

- в специальной группе существуют те же самые нормативы, но по состоянию здоровья их можно выполнять без учета времени.

- освобожденные от физических нагрузок студенты набирают баллы путем прохождения тестов и выполнения научных работ - написания эссе на актуальную тему по изучаемой дисциплине.

В ВУЗе также присутствуют спортивные кружковые и секционные движения, способствующие развитию дополнительных спортивных навыков у студентов. Так, к некоторым секциям, которые активно реализуются в СГЭУ можно отнести волейбол, баскетбол, футбол, причем, существует, как мужская, так и женская сборные, также настольный теннис, плавание, легкая атлетика, чирлидинг. СГЭУ активно принимает участие в студенческих спортивных спартакиадах.

Необходимо отметить, что для того, чтобы вывести государство на совершенно новый уровень в области образовательного процесса по спортивным направлениям, стоит более тщательное внимание уделять теории и практике, обращаться к опыту ВУЗов, которые уже адаптировали новые программы для удобства занятий студентов физической культурой в рамках образовательного процесса.

Список источников

1. Алексина, А.О. Создание педагогических условий спортивных технологий в вузе / А.О. Алексина, О.А. Казакова, Н.В. Гурова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2021. – № 1(12). – С. 14-16. – DOI 10.46554/OlymPlus-2021.1(12). pp.14.

2. Громов, В.А. Взаимодействие компонентов физической культуры в профессиональном обучении в университете / В.А. Громов, И.Ф. Черкасов, А.В. Скутин // Известия ТулГУ. 2022. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimodeystvie-komponentov-fizicheskoy-kultury-v-professionalnom-obuchenii-v-universitete> (дата обращения: 02.11.2022).

3. Иванова, Л.А. Педагогические условия применения лично ориентированного обучения студентов (на материале занятий по физическому воспитанию): автореферат диссертации... кандидата педагогических наук / Саратовский гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. Саратов, 2003.

4. Казакова, О.А., Иванова Л.А. К вопросу о мотивации физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза // Образование в современном мире: роль вузов в социально-экономическом развитии региона. Сборник научных трудов Международной научно-метод. конференции. Самара. Изд-во: СамГУ. 2014. С. 318-320.

5. Намозова, С.Ш. Организация физической культуры и спорта в классическом университете / С.Ш. Намозова, Ш.З. Хуббиев // Теория и практика физической культуры. 2013. № 9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-klassicheskom-universitete> (дата обращения: 02.11.2022).

References

1. Aleksina, A. O. Creation of pedagogical conditions of sports technologies in higher education / A. O. Aleksina, O. A. Kazakova, N. V. Gurova // OlymPlus. Humanitarian version. – 2021. – № 1(12). – Pp. 14-16. – DOI 10.46554/OlymPlus-2021.1(12). pp.14.

2. Gromov, V.A. Interaction of physical culture components in vocational training at the University / V.A. Gromov, I.F. Cherkasov, A.V. Skutin // Izvestiya TlSU. 2022. No. 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimodeystvie-komponentov-fizicheskoy-kultury-v-professionalnom-obuchenii-v-universitete> (accessed: 02.11.2022).

3. Ivanova, L.A. Pedagogical conditions for the use of personality-oriented education of students (based on the material of physical education classes): abstract of the dissertation... Candidate of Pedagogical Sciences / Saratov State University named after N. G. Chernyshevsky. Saratov, 2003.

4. Kazakova, O.A., Ivanova L.A. On the issue of motivation of physical culture and sports activity of university students // Education in the modern world: the role of universities in the socio-economic development of the region. Collection of scientific papers of the International Scientific Method. conferences. Samara. Publishing house: Samara State University. 2014. pp. 318-320.

5. Namozova, S.S. Organization of physical culture and sports in the classical university / S.S. Namozova, S.Z. Hubbiev // Theory and practice of physical culture. 2013. No. 9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-klassicheskom-universitete> (accessed: 02.11.2022).

Информация об авторах:

А.О. Алексина - к.э.н., доцент Самарского государственного экономического университета;

Н.Д. Лигостаева - кандидат культурологии, доцент Самарского государственного института культуры;

К.Р. Шпак – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors:

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

N.D. Ligostaeva - Candidate of cultural studies, Associate Professor of Samara State Institute of Culture;

K.R. Shpak – student of Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья
УДК 159.947.5:796
doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.41

МОТИВАЦИЯ В СПОРТЕ

Юлия Владимировна Андриющенко¹, Мария Константиновна Гоманюк²

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

¹ bachurinay75@mail.ru

² mariamaria.2002@mail.ru

Аннотация. Цель статьи – изучение современных видов мотивации в спорте. Для достижения поставленной цели при исследовании использовались следующие методы: анализ научно-исследовательской литературы – метод теоретического обобщения, анализ сетевых источников и социологический метод сбора первичной информации – опрос. В статье указано определение спортивной мотивации, выявлены ее виды и приведены основные компоненты мотивации в спорте. Особое внимание уделено детской и подростковой спортивной мотивации. Научная новизна исследования заключается в изучении мотивации через ее компоненты и сравнение теоретических положений с практическим опытом обучающихся в университете. В результате исследования было обосновано, что знания о мотивации и умение их использовать важны для гармоничного развития спортсменов и влияют на их достижения в спортивной деятельности.

Ключевые слова: виды мотивации, мотивация, спорт, тренировка, физическая культура

Для цитирования: Андриющенко Ю.В., Гоманюк М.К. Мотивация в спорте // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. № 1 (16). С. 41-47. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.41.

Original article

MOTIVATION IN SPORTS

Yulia Vladimirovna Andryushchenko¹, Maria Konstantinovna Gomanyuk²

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

¹ bachurinay75@mail.ru

² mariamaria.2002@mail.ru

Abstract. The purpose of the article is to study modern types of motivation in sports. To achieve this goal, the following methods were used in the study: analysis of research literature - the method of theoretical generalization, analysis of network sources and the sociological method of collecting primary information – a survey. The article specifies the definition of sports motivation, identifies its types and provides the main components of motivation in sports. Special attention is paid to children's and adolescent sports motivation. The scientific novelty of the research lies in the study of motivation through its components and the comparison of theoretical positions with the practical experience of students at the university. As a result of the study, it was proved that knowledge about motivation and the ability to use them are important for the harmonious development of athletes and affect their achievements in sports activities.

Keywords: types of motivation, health, motive, motivation, sport, athlete, training, physical culture

For citation: Andryushchenko Y.V., Gomanyuk M.K. Motivation in sports // OlymPlus (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2023. № 1 (16). Pp. 41-47. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.41.

Спорт для достижений и физическая активность в целом – это всегда сильное преодоление себя со стороны начинающего, продолжающего и даже профессионального спортсмена. Ежедневная нагрузка организма сопровождается приложенными усилиями

и затрачиваемой энергией. Человек может задаться любой из всевозможных целей в спорте. Например, желанием похудеть, которое является одним из самых распространенных путей связи жизни со спортом. Приходя на первую тренировку, будущий атлет, словно бросает себе вызов, перебарывая внутреннее чувство неохоты в выполнении движений, выходя из зоны комфорта. Самым важным аспектом здесь являются позитивные мысли о результате, создающие мотивацию. Именно мотивация делает человека сильнее, придавая ему веру в осуществление главной спортивной цели и ее составляющих [1, 4].

Мотивация – это «движение» или же стремление к действию, помогающее направить, организовать, активизировать и улучшить деятельность человека. Мотивация крайне важна в спорте, так как помогает приобщиться к нему без сильных эмоциональных нагрузок и ментальных проблем. Однако в настоящее время не все понимают то, насколько мотивация недооценивается. Мало кто из новичков в спорте знает о множестве способов мотивации, помогающих развить стремления спортсменов.

Мотивация бывает разных видов. Называют как основные следующие из них: простейшая, мотивация саморазвития, мотивация на результат, социального признания, жизненного предназначения. Следует различать каждый из видов.

Простейшая мотивация представляет собой мотивы, связанные с врожденными естественными базовыми потребностями, для которых необходимо подкрепляться. Человек, руководствующийся начальными мотивами, обычно не понимает элементарных действий и их последствий. Примером этому может служить пренебрежение родителями желаниями ребенка при выборе спортивной секции. Одни родители руководствуются стремлением развить у ребенка волю, укрепить характер, другие хотят воспитать будущего чемпиона-победителя. Однако ребенку, которого водят на изнурительные тренировки по несколько раз в неделю, гораздо интереснее было бы поиграть с друзьями на улице или собрать дома конструктор. Польза от таких спортивных занятий приравнивается к нулю. Тогда и подключается простейшая мотивация, или же мотивация методом «кнута и пряника». Она работает напрямую с базовыми потребностями маленького человека. За проявленную активность на тренировке ребенок получает сладость, деньги или одобрение, за безделье и лень – ничего. Такой подход эффективен лишь первые две-три недели. Затем он изживает себя, так как ребенок учится понимать и распознавать, что и зачем следует. Это негативная мотивация, так как в дальнейшем спортсмены начинают ставить перед собой недостижимые планки, не соизмеряя их с возможностями. У людей возникает необходимость в призах и постоянном стороннем ободрении. Или же спортсмен может сдать и бросить спорт из-за того, что достижения перестали радовать его, а стремления не оправдались. Негативной стороной такой мотивации является также инфантильность. Юный спортсмен привыкает к подаркам и постоянным наградам от родителей за каждую проявленную инициативу и незначительные усилия, поэтому впоследствии ожидает синонимичного великодушия от сторонних людей. Саморазвитие или поиск своего места в жизни у такого человека почти не растет, так как высшие потребности для него не имеют никакого значения. Этот человек не обладает выдающимися успехами и его профессиональное развитие при данном подходе быстро останавливается или же замедляется, постепенно сходя на «нет». Категоричный метод «кнута и пряника» хорош исключительно на начальных этапах занятий спортом.

Следующая – мотивация саморазвития. Она выше по уровню, чем предыдущая и едина с отношением человека к своей активности. Также ее называют мотивацией «от – к». Основу составляют позитивные эмоции, выработанные в результате успешной деятельности в определенной сфере. Спортсмен энергичен, когда побеждает, так как самореализация не имеет границ, поэтому такая мотивация длительна. Подобная мотивированность может быть усилена родительскими одобрением и поддержкой в развитии. Например, юный спортсмен самостоятельно не всегда объективно оценивает свои силы и стремления. В данном методе мотивации большую роль играет и тренер, который составляет приоритеты, следит за путем и прогрессом тренировок. Не лишним будет дневник, в который записываются количественные показатели и нормативы. Несмотря на положительное влияние, некоторые тренеры часто не используют возможность эффективно подействовать на подопечного. Напротив, они указывают на одни и те же ошибки по несколько раз, не придавая должного значения успехам. Иногда требовательность тренера относят к хорошим качествам. Но нужно помнить, что такое взаимодействие ограничивает спортсмена в эмоциях и отрицает метод проб и ошибок. В будущем человек

представляет тренировки как наказание, под конец которого он обречен на замечания и негатив.

Еще одним популярным видом мотивации считают мотивацию на результат. Прогресс, при котором рекорды и победы награждаются родителями, тренером, общественным одобрением – это отличная мотивация, но она становится отрицательной, если возносится на ключевое место в развитии. Нельзя допускать такую мотивацию исключительной и главенствующей, так как она является подавляющей без достижения поставленных целей. Важно понимать, что победа зависит от множества факторов, а не только от усилий и навыков. Большую роль играет благоприятное стечение обстоятельств. Случалось так, что соперники, обладающие сильным соревновательным духом, внезапно дисквалифицировались или же свою роль играли погодные условия, непрофессиональный судья. Не все будут готовы признать, что медаль была получена в результате случая. После чего спортсмен и тренер станут стараться превзойти или показать такой же уровень, сравнимый недостижимому. По понятным причинам после неудачи часто наступает несоответствие желаний имеющимся возможностям, которое приводит к депрессии. Утрачивается уверенность в собственных силах, каждая победа воспринимается как что-то нереальное. Перед тем, как настраиваться на серьезные соревнования, нужно непременно объективно и точно оценить свои возможности. Даже если человек хорошо тренируется и проявляет активность, нет полной вероятности, что ему ничего не помешает и на соревнованиях он покажет такой же результат. Невозможно в кратчайшие сроки натренировать человека, чтобы показатели резко возросли для ожидания грандиозных побед или высшей лиги. Вероятно, такой способ поможет спортсмену преодолеть сразу несколько этапов достижений, но также быстро его рост в спорте и прекратится. При этом изматывающие физические нагрузки подкрепляются обычно более бескомпромиссными взглядами со стороны тренера, родителей. В данном случае продолжает действовать внушение: «Первое место, либо ничто». Родственники уверяют юного спортсмена, что победа – это то, что не позволит им расстроиться и станет поводом, чтобы им гордиться. Под таким постоянным моральным гнетом, которому ребенок наивно верит, он ставит перед собой установку: «Я – чемпион или я – нелюбим». Взрослея, человек непременно старается отказаться от навязанного девиза.

Другая мотивация, мотивация социального признания, довольно сложна по своей структуре и пониманию. В различных социальных сферах она выражается в разных формах. Жители страны СНГ стремятся к признанию близкими с рождения до старости. Цель – оправдать надежды и ожидания семьи, товарищей, сотрудников. Такая мотивация условна и не может быть главенствующей для людей, чьему воспитанию противоречит. Есть люди, для которых свои желания превыше всего. Однако тенденция большинства – это стремление быть признанным и «достойным». Общественное признание выражается в отдаче долга стране. Публичное одобрение не является исключением, но его мотив имеет границы. Соответствие стандартам поведения, внешнего вида. В спорте – это выход за рамки возможного, достижение немислимых высот. Общество не перестает сообщать о некоторой обязанности перед родственниками. Данная мысль используется для управления подрастающими умами и при этом не забывает указать на чувство вины. Детей и подростков убеждают в том, что они прилагают недостаточно усилий, чем огорчают семью. Например, переживания и потеря нервов из-за проигрыша на соревнованиях или неверно понятого упражнения тренера. Бывают случаи, когда спортсмены становятся антигероями, выставляющими страны в нелестном свете. Их обвиняют в неудачах. Все начинается с детства, когда ребенок обременяется непосильной ответственностью, с которой даже не все взрослые могут справиться. Форсированные ожидания, упреки, укоры становятся грузом для человека, приводя его к скованности, отстраненности, пессимизму. Юный спортсмен замыкается в себе, не нуждаясь больше во внимании, в проигрышах, в победах. Упрямство и уверенности помогает некоторым из них принять правильную позицию: «Я не обязан другим в своем деле». Иногда отрицательная реакция на давление может перерасти в эгоизм, равнодушие. Соревнования – это зрелищное мероприятие для публики, благосклонной к настоящим личностям. Поддержка с трибун может подарить спортсмену недостающие силы для победы. Вот в чем основное преимущество мотивации публичного признания – она действует в любое время соревнований.

Последней из перечисленных мотиваций является мотивация жизненного предназначения. Она не будет понята детьми в возрасте от 6 до 8 лет, так как они редко задумываются о будущем успехе. Но она знакома опытным спортсменам, которые осознают то, к чему стремятся. Их личность сформирована. Профессиональные спортивные достижения воспринимаются ими как доказательство собственной уникальности. Новое испытание в спорте для них – проверка способностей и навыков. Наивысшие потребности – фундамент мотивации жизненного предназначения. Реализация собственных умений бывает: интеллектуальной, личностной и профессиональной. Сформировавшаяся личность – та, которая до конца может реализовать свои скрытые ресурсы. Чувство неудовлетворенности у таких людей наступает, если результат деятельности не совпадает с поставленной целью. Из-за чего человек перестает воспринимать любимое занятие и вещи в радость. Многие люди находят дело жизни, будучи уже взрослыми и опытными, так как с возрастом меняются их цели и потребности.

С целью понимания того, насколько спортивно мотивированы студенты Тихоокеанского государственного университета исследователями был проведен опрос. Опрашиваемые – студенты института социальных технологий и коммуникаций кафедры «Журналистика» группы Ж(б)-01. В опросе приняли участие 22 человека.

Опрос показал, что тема спортивной мотивации актуальна и должна освещаться среди студентов, поскольку не всем известны виды мотивации и не многие ими пользуются.

Опрос. Список задаваемых вопросов:

- 1) Вы занимаетесь спортом регулярно? Да/Нет
- 2) Вы знаете множество видов мотивации в спорте и используете их? Да/Нет
- 3) Вы слушаете музыку во время тренировок? Да/Нет
- 4) Вам важно, чтобы о ваших результатах и достижениях в спорте знали люди, с которыми вы общаетесь? Да/Нет
- 5) Все достижения в спорте – это обязательно приложенные усилия и труд? Да/Нет
- 6) Результат в спорте оправдывает средства его достижения? Да/Нет
- 7) Использовали ли когда-нибудь фразу «начну заниматься спортом завтра или в понедельник»? Да/Нет
- 8) На ваш взгляд, заниматься спортом с кем-то, чем в одиночку, эффективнее? Да/Нет
- 9) Вы стараетесь питаться правильно? Да/Нет
- 10) Вы ведете спортивный блокнот? Да/Нет

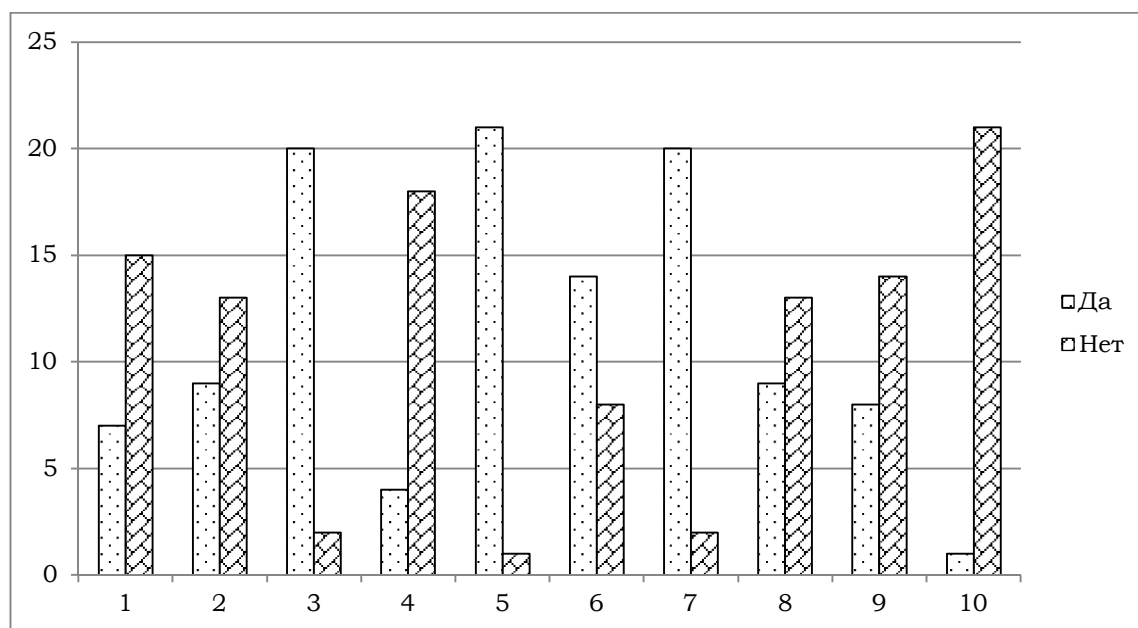


Рис. Опрос студентов о мотивации*

* Составлено и разработано автором.

Также был составлен список главных видов мотивации и их компонентов:

1. Специальная одежда для спорта.

Спортивная форма выбирается спортсменом самостоятельно, чтобы тренировка прошла комфортно. Правильно подобранные кроссовки и удобная одежда (футболка и шорты) помогут создать большую амплитуду в движениях. Специализированная одежда – первый шаг на пути к развитию мотивации.

2. Напоминание о тренировках.

Начинающий спортсмен часто откладывает тренировку на следующий день, ища различные причины и поводы, чтобы пропустить запланированные физические упражнения. В данном случае отличным компонентом мотивации станут ежедневные напоминания о тренировке. Для этого можно использовать онлайн приложения. Например, «GymUp» – дневник тренировок; «Карманный тренер: тренировочные программы, дневник»; «Мой тренер: программы тренировок для дома и зала»; «GymKeere» – дневник тренировок, «WeNote» и другие приложения на смартфоне. Не стоит забывать о важности периодичности тренировок, так как на начальном этапе происходит формирование привычки занятий спортом.

3. Напоминание о причинах, побудивших к занятиям спортом.

К примеру: проблема с лишним весом, постоянная усталость, апатия, нехватка мышечной массы, плохая гибкость, снижение активности, отдышка после поднятия по лестнице через пару пролетов и так далее. Если взять за правило – не забывать о самом главном, то спорт будет не в тягость, а наоборот станет самым приятным занятием.

4. Реальные цели и план.

Для того чтобы достичь целей в спорте нужно их правильно ставить. Неправильным посылом будут фразы: «Хочу похудеть в лету», «Похудею ради одного человека», «Займусь спортом, чтобы нравиться окружающим». Такая анти-мотивация может подействовать лишь в первые недели занятий спортом. Однако больше, чем на пару тренировок ее не хватит. Заниматься спортом следует в свое удовольствие, и придерживаться конкретных целей, так как при желании сдать, спортсмен отвечает за свое решение самостоятельно.

5. Правильное питание.

Сбалансированная и насыщенная полезными для здоровья микроэлементами и витаминами пища становится лучшим мотиватором для спортсменов. На сегодняшний день существует достаточное количество приложений, помогающих распланировать и составить меню для здорового и качественного питания. В число таких программ входят: «Правильное питание», «Здоровое питание», «Lifesum», а также различные приложения для подсчета калорий с настраиваемыми напоминаниями, будильниками и календарями.

6. Здоровая пища.

Правильное питание – это не просто соблюдение особого меню, это еще и умение отказаться от нездоровых продуктов, мешающих развитию в спорте. Такими категорически отрицательными являются жареные, острые, чрезмерно жирные блюда, сдобные, домашние, печные изделия, сладкие и соленые продукты. Исключив из повседневного рациона вышеперечисленные наименования, можно мотивировать себя намного сильнее, чем употребляя их.

7. Ежедневник/Блокнот/Дневник для записи тренировок.

Любой опытный спортсмен, понимающий важность распределения нагрузки и ведущий график упражнений, понимает всю важность и полезность записей во время или после тренировки. С помощью спортивного дневника налаживается контроль наблюдений за собственной проделанной работой. Записи в блокноте помогают увидеть прогресс, динамику или же спад спортивного развития и понять, как лучше организовать физическую активность. Безусловно, мгновенный успех подобная вещь не принесет. Однако со временем, останавливаясь на страницах дневника и осознавая объем приложенных усилий, приходит осознание о пройденных этапах на пути к поставленной спортивной цели. Это укрепляет веру в собственные силы для последующих результатов.

8. Объявление о занятиях спортом в своем окружении.

В XXI веке технического прогресс люди сильнее, чем когда-либо, прислушаются к мнению общества. Сильное влияние оказывают на человека близкие люди – друзья, родственники, на втором месте социум – знакомые и случайные люди, например, в интернете.

Само-мотивация или обещание в мыслях/на бумаге – хорошее начало, но с психологической точки зрения, более действенным способом будет мотивация общественной

поддержкой. При возможности стоит рассказывать другим о своих неудачах и победах в спорте, чтобы не сломиться духом и чувствовать некое давление, то есть не останавливаться на достигнутом этапе, не расслабляться.

9. Мыслить оптимистично.

Многие перестают заниматься спортом после пары тренировок, поскольку не добиваются первых результатов за короткие сроки. Начиная думать о возможных неудачах, человек заранее программирует сознание на поражение, на плохое завершение занятия. Полезнее думать о более удачном исходе, не ставя перед собой жестких, практически нереальных задач.

10. Медитация и спокойствие равно вознаграждение.

Лучшая награда по завершении силовых тренировок - правильно спланированный отдых. Важно не только расслабить мышцы (физически), но также поспособствовать отдыху мозга (психологически).

11. Режим сна, баланс активности и отдыха.

Из предыдущего пункта мотивации исходит данный вывод. Любые физические упражнения должны сопровождаться полной отдачей энергичного ресурса, который необходимо обновлять. Для этого необходимо соблюдать все естественные биоритмы человеческого организма. Для взрослого человека приемлемыми считаются 8-9 часов здорового сна. Лучшее время для этого с 23 часов вечера до 7 часов утра.

12. Реальные вознаграждения за тренировки.

Новым способом мотивации для малоподвижных людей стала возможность получить что-то материальное, осязаемое вследствие приложенных усилий. Так, стали появляться приложения, нацеленные на результат. Например, за выполненные упражнения в срок даются деньги, а за пропущенные наоборот отнимаются без возможности возврата.

13. Абонемент в тренажерный зал.

Тренировки в домашних условиях сопровождаются постоянным искушением сорваться. Неверно организованное место для физических упреждений может стать анти мотивацией для спортсмена. К примеру, если упражнения будут выполняться в зоне отдыха или учебы, всегда возможно появление желания отвлечь или переключит внимание на другие дела. В то же время абонемент в спортзал стоит недешево. Потратив деньги, человек понимает, что необходимо реализовать уже вложенные средства. В таком случае пренебречь тренировками станет гораздо сложнее в моральном плане.

14. Групповые занятия.

Не менее мотивационным способом укрепления спортивного духа станут спортивные упражнения в больших группах. Такие тренировки часто становятся наиболее продуктивными. Руководствуясь лишь своими потребностями или занимаясь с личным тренером, знающим обо всех слабых и сильных сторонах своего подопечного, возможно отключение сознания, расслабленность, не концентрированность.

Тренировки группами подразумевают мотивацию в окружении единомышленников, разделяющих одни желания и идущих к похожим целям. Срабатывает умение подстраиваться. Спортсмен начинает повторять упражнения с наглядным примером намного эффективнее точнее, становится более сосредоточенным.

15. Представить худшее в будущем.

Сильнейшей мотивацией служит нежелание смириться с собственными страхами. Чтобы достичь большего, нужно представить версию своей жизни без спорта, задать себе вопросы о статичном будущем, где нет места активности.

16. Гаджеты и специальные устройства для спортивного удобства.

Термокружки, фитнес-браслеты, перчатки для веса, музыка передают уверенности и мотивируют.

Таким образом, основу мотивации спортсмена оставляет мотив – общее понимание явлений и вещей, которые имеют свою значимость для каждого человека. Мотив подкрепляется эмоциональными переживаниями. Он направляет человеческую деятельность. При достижении поставленных целей люди испытывают ожидаемое чувство радости и расстраиваются, если все идет не так, как было задумано. От мотива напрямую зависят принимаемые решения. Он - связующие звено понятий «цель» и «потребность», составляющих цепочку из трех компонентов. Потребность – это то, что крайне необходимо человеку, чтобы избавиться от неудобства, выполнить недостаток.

В спорте потребность обозначает мотив, который определяет цель. Мотивы делают спортсменов целеустремленными. Понимание мотивов поможет спортсменам пользоваться источниками мотивации и осознать смысл своей деятельности.

Список источников

1. Беспалова, Т. А. Особенности мотивации к спорту у спортсменов-любителей / Т. А. Беспалова // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе. – 2019. – С. 93-97.
2. Григорьева, И. В. Роль мотивации в спортивной деятельности студентов / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, У. Г. Фомина // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2021. № 1. С. 131-134.
3. Евсеев, В. В. Физическая культура в студенческой среде и мотивация занятий спортом / В. В. Евсеев, Л. М. Волкова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – 2018. – С. 20-22.
4. Казакова О.А., Иванова Л.А. К вопросу о мотивации физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза // Образование в современном мире: роль вузов в социально-экономическом развитии региона. Сборник научных трудов Международной научно-метод. конференции. Самара. Изд-во: СамГУ. 2014. С. 318-320.
5. Ландарь, А. А. Мотивация к спорту в нашей жизни / А. А. Ландарь, О. В. Носик, О. Л. Иванова // Успехи в химии и химической технологии. 2017. Т. 31. №. 14 (195). С. 113-115.
6. Уколова, Г. Б. Мотивация студенческой молодежи к занятиям спортом / Г. Б. Уколова, Д. С. Шонина // Исследование инновационного потенциала общества и формирование направлений его стратегического развития. 2020. С. 185-190.

References

1. Bepalova, T. A. Features of motivation for sports among amateur athletes / T. A. Bepalova // Actual problems of health, physical culture and sports at the present stage. – 2019. – p. 93-97.
2. Evseev, V. V. Physical culture in the student environment and motivation for sports / V. V. Evseev, L. M. Volkova // Physical education and student sports through the eyes of students. – 2018. – p. 20-22.
3. Grigorieva, I. V. The role of motivation in students' sports activity / I. V. Grigorieva, E. G. Volkova, U. G. Fomina // Bulletin of the Voronezh Institute of High Technologies. – 2021. – №. 1. – p. 131-134.
4. Kazakova O.A., Ivanova L.A. On the question of motivation of physical culture and sports figure-news of university students // Education in the modern world: the role of universities in the socio-economic development of the region. Collection of scientific papers of the International Scientific Method. conferences. Samara. Publishing house: Samara State University. 2014. pp. 318-320.
5. Landar, A. A. Motivation to sport in our life / A. A. Landar, O. V. Nosik, O. L. Ivanova // Successes in chemistry and chemical technology. – 2017. – Т. 31. – №. 14 (195). – p. 113-115.
6. Ukolova, G. B. Motivation of student youth to sports / G. B. Ukolova, D. S. Shonina // Research of innovative potential of society and formation of directions of its strategic development. – 2020. – p. 185-190.

Информация об авторах:

Ю.В. Андриющенко – старший преподаватель Тихоокеанского государственного университета;
М.К. Гоманюк – студент Тихоокеанского государственного университета.

Information about the authors:

Y.V. Andryushchenko – senior lecturer at the Pacific State University;
M.K. Gomanjuk – student of the Pacific State University.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья

УДК 796.092

doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.48

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО СОВРЕМЕННОГО СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Юлия Владимировна Андриющенко¹, Вероника Николаевна Зотова²,
Софья Сергеевна Попова³

^{1, 2, 3} Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск, Россия

¹ bachurinay75@mail.ru

² 2020100929@pnu.edu.ru

³ 2020102558@pnu.edu.ru

Аннотация: В статье рассматриваются основные отличительные черты современного спорта высших достижений. Раскрываются причины популярности спорта высших достижений. Делается вывод, какое влияние оказывает спорт высших достижений на его взаимодействие с миром всего спорта.

Ключевые слова: спорт, коммерциализация спорта, профессионализация спорта, методы спорта высших достижений, спорт высших достижений

Для цитирования: Андриющенко Ю.В., Зотова В.Н., Попова С.С. Особенности развития российского современного спорта высших достижений // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2023. №1 (16). С. 48-51. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.48.

Original article

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF RUSSIAN MODERN SPORTS OF THE HIGHEST ACHIEVEMENTS

Yulia Vladimirovna Andryushchenko¹, Veronika Nikolaevna Zotova²,
Sofya Sergeevna Popova³

^{1, 2, 3} Pacific State University, Khabarovsk, Russia

¹ bachurinay75@mail.ru

² 2020100929@pnu.edu.ru

³ 2020102558@pnu.edu.ru

Abstract: The article discusses the main distinctive features of modern high-performance sports. The reasons for the popularity of high-performance sports are revealed. It is concluded what influence does the sport of the highest achievements have on its interaction with the world of all sports.

Keywords: sports, commercialization of sports, professionalization of sports, methods of high-performance sports, high-performance sports

For citation: Andryushchenko Y.V., Zotova V.N., Popova S.S. Features of the development of Russian modern sports of the highest achievements // OlymPlus (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2023. №1 (16). Pp. 48-51. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.48.

На сегодняшний день исследователи выделяют два основных вида спорта, различающиеся по целевым подходам, – это массовый спорт и спорт высших достижений.

Массовый спорт (он же любительский) доступен любому человеку, жалеющему заниматься для поддержания хорошей физической формы и здоровья в целом. Данный вид спорта помогает противостоять отрицательным влияниям извне, а также является досугом и моральным отвлечением от повседневных дел. Обратная направленность и другие задачи у спорта высших достижений.

Спорт высших достижений нацелен на планомерную и серьезную подготовку, которая осуществляется систематически при участии тренера, как индивидуально, так и в команде. Важно отметить, что профессиональным спортсменам необходимы результаты, поэтому их тренировки разрабатываются по графику, с учетом того, что в дальнейшем они будут принимать участие в соревнованиях [4]. Спорт в специализированном направлении постоянно расширяет зоны своего влияния, поэтому его можно считать важным общественным институтом. Он становится более доступным, благодаря технологическим инновациям, которые интегрируются также и в спортивную сферу, и осуществляет посреднические функции между спортсменами и государством. Вместе с чем, он все больше развивает коммерческую сторону, так как подогревает интерес болельщиков со всего мира.

Важный аспект, оказывающий непосредственное влияние на развитие спорта высших достижений – облик спортсмена и страны, от имени которой он выступает. Участник спортивных соревнований, побеждая, повышает статус страны и создает себе положительную репутацию, с помощью которой может в дальнейшем развеяться в других сферах деятельности, например, в социальных сетях или в политике.

Соревнования по всевозможным видам спорта проводятся постоянно и считаются основополагающим социальным фактором, который оказывает непосредственное влияние на формирование личности спортсмена, его представлений о дальнейших достижениях. К ним относят три фактора влияния.

1) Финансовый фактор, когда профессиональный спорт спонсируется из муниципального и частного бюджетов. Поскольку инвесторы вкладывают немалые суммы денежных средств, они имеют право запрашивать определенный результат, поэтому зачастую спорт высших достижений сопровождается дорогой рекламой. Однако, из-за немалой траты финансов, спорт высших достижений скорее приносит вред людям, так как большие суммы расходуются на организацию и проведение состязаний и самих спортсменов, а не на развитие общественно-значимой составляющей.

2) Политический фактор влияния реализуется за счет того, что государство имеет возможность отвлечь внимание населения и скрыть насущные проблемы, перенаправить интерес зрителей от реальных проблем к спортивным.

3) Нравственно-этический фактор, подразумевающий такой вариант развития событий, когда внимание общества и СМИ к положению спортсмена отрицательно сказывается на отношениях, происходящих внутри общества.

Основные критерии спортивного успеха – регулярные тренировки и соревновательная практика. Сложнейшие физические нагрузки, особые диеты и постоянный контроль являются привычным образом жизни для профессиональных спортсменов и также своеобразным путем к мечте, доступной самым целеустремленным из них. Этот путь связан с большими лишениями, с психологическими зависимостями от достижений и признательности. Многие не выдерживают испытаний воли и прибегают к использованию допинга, выявление которого в свою очередь лишает спортсмена, его принявшего, всех ранее полученных наград и дальнейшей карьеры в спорте.

На современном этапе развития спорта высших достижений можно выделить несколько основополагающих характеристик происходящих процессов.

Во-первых, это стремительный процесс глобализации, то есть мировой интеграции во всех общественно значимых сферах жизни, который подразумевает вынесение спортивных взаимодействий на общемировой уровень. Появляется запрос на подготовку не только высококвалифицированных спортсменов с обширным соревновательным опытом, но и личностей исторического значения, авторитетных персон. Часто данный процесс имеет прямое отношение к спортивной миграцией ведущих атлетов и именитых тренеров.

Во-вторых, происходит процесс углубления специализации спорта, то есть его становление как независимого вида деятельности, с возможностью официального дохода от него.

В-третьих, общемировые экономические тенденции ведут к получению постоянной прибыли от спорта высших достижений. Так разрабатываются схемы привлечения бизнес финансирования компаний-лидеров в развитие спортивных баз и в осуществление коммерческой помощи спонсоров в тренировках спортсменов. Как пример, это «покупка»,

или же по-другому – заключение контрактов на определенный временной срок с профессиональными спортсменами [5].

В-четвертых, в спорте высших достижений особенно важна правовая, финансовая, социальная государственная поддержка спортивных сообществ. Например, российские фигуристы, которые выступают на соревнованиях в составе сборной, также удостоиваются наград от страны, различных званий и пенсионных денежных поступлений.

И, наконец, к числу спортивных процессов можно отнести использование профессиональными спортсменами современных ученых разработок на различных тренировочных этапах становления перед соревновательной частью [5].

Современный спорт высших достижений обширен и многогранен в своих проявлениях. Он включает следующие наиболее популярные направления: любительский спорт высших достижений, профессиональный спорт высших достижений и профессионально-коммерческий спорт высших достижений.

Первый из перечисленных – спорт для любителей имеет составляющие специализированного спорта в аспекте, касающемся требований к нагрузкам, структурирования тренировок и соревновательного процесса. Последователи этого вида спорта это обычно школьники, студенты вузов или военнослужащие. Иногда их уровень дохода соотносится со спортсменами профессионалами. Такие спортсмены могут строить тренировочную подготовку с целью на главные соревнования, например, беговые марафоны, городские и краевые чемпионаты и тому подобные соревнования. Их успешное участие позволяет поднять личный рейтинг, и в дальнейшем появляется возможность монетизации своей спортивной практики с перемещением в специализированную среду.

Основное различие спонсируемого спорта от не финансируемого состоит в реализации первого как на предпринимательских площадках в качестве сферы для вложений, так и на спортивных. Спортсменов-профи принято относить к следующим ключевым группам:

1) Спортсмены, стремящихся на качественном уровне показать свои способности на Олимпиадах, мировых чемпионатах, кубковых сериях и коммерциализированных площадках.

2) Спортсмены, уже имеющие определенные результаты, но не стремящиеся участвовать в масштабных состязаниях. У них в приоритете результативные выступления в разнообразных соревнованиях, спонсирующихся бизнес-партнерами.

3) Спортсмены-ветераны, делающие акцент на спортивные игры, единоборства и подобное. Данная группа сохраняет оптимальный среднестатистический уровень спортивной подготовки и объективно слаженный технический уровень, который представляет спортивное мастерство для привлечения целевой аудитории и получения прибыли.

В спортивной структуре отдельное место между массовым спортом и спортом высших достижений отведено несовершеннолетним спортсменам, которые занимаются в спортивных школах, клубах, секциях. По статистике, в Российской Федерации распределение в названной группе следующее:

- первичная подготовка составляет 70,6%;
- первичный и усиленный уклон в определенный вид спорта – 27,1%;
- физическое и духовное совершенствование при достижении отдельных высоких результатов – 1,7%;
- единение силы и духа, а также высокие спортивные достижения в своем виде спорта и в своей возрастной категории – 0,45% [1].

Из чего делаем вывод, что в спорт высших достижений попадает лишь 2% от всех начинающих заниматься детей. Из примерно 2 миллионов несовершеннолетних спортсменов лишь 34,5 тысяч приходят в высококвалифицированный спорт. Так, существующая система спортивных школ и организаций подготовки юных спортсменов функционирует как в спорте высших достижений, так и в общедоступном спорте.

Таким образом, спорт высших достижений является методом, который используется для достижения предельно возможных результатов при поддержке развития персональных способностей отдельно взятых людей. Этим спорт оказывает позитивное воздействие для способов физического развития, поскольку достижения на спортивных состязаниях дают мощнейший толчок для укрепления сферы любительского спорта и побуждают людей к массовым занятиям физической культурой на постоянной основе, заставляют общество все чаще прибегать именно к такому методу самосовершенствования. При этом

не стоит забывать, что для подготовки резерва спортсменов нужно еще создавать у маленьких детей и молодых людей устойчивый интерес и потребность в занятиях физической культурой, прививать навыки и обучать азам здорового образа жизни, повышать уровень образования в различных разделах спорта. Это приведет к созданию действенной и устойчивой системы подготовки спортсменов высокого класса.

Список источников

1. Иванова, Л.А. Психолого-педагогические технологии в подготовке спортсменов (на примере женских сборных команд по футболу в вузах) / Л.А. Иванова, / О.А. Казакова, А.А. Селезнев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). С. 271-277.
2. Особенности развития спорта высших достижений. – URL: https://stud-books.net/672286/turizm/osobennosti_sovremennogo_razvitiya_sporta_vysshih_dostizheniy
3. Попков, В. И. Спорт высших достижений: проблемы, задачи, особенности и личность спортсмена / В. И. Попков, И. И. Вдовкин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2018. - № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-vysshih-dostizheniy-problemy-zadachi-osobennosti-i-lichnost-sportsmena> (дата обращения: 26.10.2022).
4. Развитие спорта высших достижений в современных условиях. – URL: http://www.rusnauka.com/27_NNM_2011/Sport/2_92890.doc.htm
5. Терехина, Д. Г. Самореализация студентов в спортивной деятельности: проблемы и условия поддержки / Д. Г. Терехина, А. О. Алексина // Молодежь и будущее: управление экономикой и социумом: Сборник статей участников всероссийской научно-практической конференции. Челябинск. ЧГУ. 2019. С. 441-444.

References

1. Ivanova, L.A. Psychological and pedagogical technologies in the preparation of athletes (on the example of women's national football teams in universities) / L.A. Ivanova, / O.A. Kazakova, A.A. Seleznev // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2017. No. 3 (145). pp. 271-277.
2. Features of the development of high-performance sports. – URL: https://stud-books.net/672286/turizm/osobennosti_sovremennogo_razvitiya_sporta_vysshih_dostizheniy
3. Popkov, V. I. Sport of higher achievements: problems, tasks, features and personality of an athlete / V. I. Popkov, I. I. Vdovkin // Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation. - 2018. - No. 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-vysshih-dostizheniy-problemy-zadachi-osobennosti-i-lichnost-sportsmena> (date of reference: 10/26/2022).
4. Development of high-performance sports in modern conditions. – URL: http://www.rusnauka.com/27_NNM_2011/Sport/2_92890.doc.htm
5. Terekhina, D. G. Self-realization of students in sports activities: problems and conditions of support / D. G. Terekhina, A. O. Aleksina // Youth and the future: management of economy and society: A collection of articles by participants of the All-Russian scientific and practical conference. Chelyabinsk. ChSU. 2019. pp. 441-444.

Информация об авторах:

Ю.В. Андрияшченко – старший преподаватель Тихоокеанского государственного университета;
В.Н. Зотова – студент Тихоокеанского государственного университета.
С.С. Попова – студент Тихоокеанского государственного университета.

Information about the authors:

Y.V. Andryushchenko – senior lecturer at the Pacific State University;
V.N. Zotova – student of the Pacific State University.
S.S. Popova – student of the Pacific State University.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья

УДК 796.011

doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.52

РОЛЬ СПОРТА В РАЗВИТИИ ОБЩЕСТВА

**Елена Игоревна Жукова¹, Петр Петрович Николаев²,
Анастасия Ашотовна Козловская³**

¹ Самарский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия

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

¹ zhukova_ei@mail.ru

^{2,3} niv2017@bk.ru

Аннотация. В статье поднимаются актуальные вопросы физической культуры в процессе гуманизации и социализации личности через занятия спортом. Ставятся цели по развитию и укреплению физического и морального здоровья человека, формированию здорового образа жизни. Проводится анализ основных направлений государственной политики, которые затрагивают развитие нынешнего поколения. Проводится сравнительный анализ данных аспектов с зарубежными странами.

Ключевые слова: социализация, гуманизация, физическая культура, спорт, политика, личность, физическая активность

Для цитирования: Жукова Е.И., Николаев П.П., Козловская А.А. Роль спорта в развитии общества // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. № 1 (16). С. 52-54. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.52.

Original article

THE ROLE OF SPORT IN THE DEVELOPMENT OF SOCIETY

**Elena Igorevna Zhukova¹, Petr Petrovich Nikolaev²,
Anastasia Ashotovna Kozlovskaya³**

¹ Samara State Transport University, Samara, Russia

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

¹ zhukova_ei@mail.ru

^{2,3} niv2017@bk.ru

Abstract. The article raises topical issues of physical culture in the process of humanization and socialization of the individual through sports. Goals are set to develop and strengthen the physical and moral health of a person, the formation of a healthy lifestyle. An analysis is made of the main directions of state policy that affect the development of the current generation. A comparative analysis of these aspects in foreign countries is being carried out.

Keywords: socialization, humanization, physical culture, sports, politics, personality, physical activity

For citation: Zhukova E.I., Nikolaev P.P., Kozlovskaya A.A. The role of sport in the development of society // OlymPlus. (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2023. №1 (16). Pp. 52-54. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.52.

К большому сожалению, в современном мире физическая активность среднестатистического человека падает с каждым днём. Вследствие этого происходит множество негативных явлений. Ключевым из них является демографический спад. Из-за отсутствия физических нагрузок здоровье граждан неустанно ослабевает, а соответственно и продолжительность жизни по всей стране падает.

Существует огромное количество исследований на тему того, что физическое здоровье человека напрямую связано с продолжительностью его жизни. В этой связи особую значимость приобретает создание условий для понимания роли физической культуры и формирования самой культуры здоровья у населения [3].

В нашей стране уже на протяжении 30 лет в рамках реализации социальной политики проводятся мероприятия, направленные на развитие сфер, занимающихся вопросом спорта на уровне государства [2]. На рисунке представлены факторы, которые оказывают влияние на продолжительность жизни.

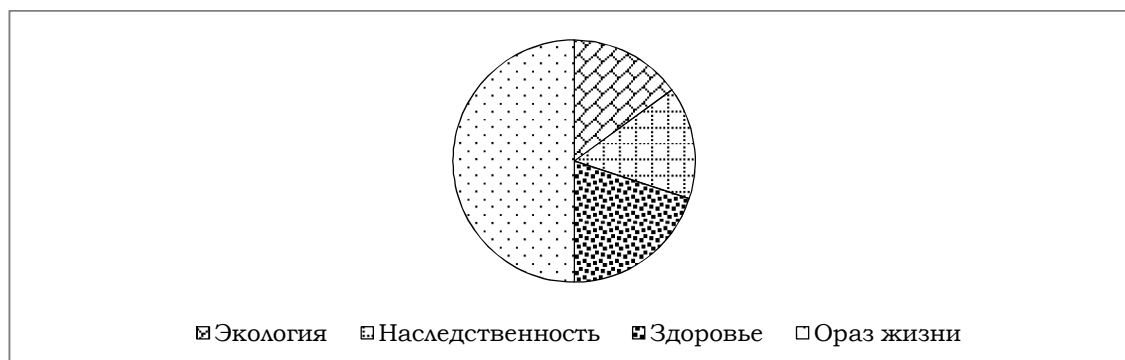


Рис. Факторы, влияющие на продолжительность жизни

Необходимо обратить внимание на то, что физическая культура и спорт в целом, это не просто занятия по развитию мышечной массы и поддержания тонуса во всем организме. Это еще и один из наиболее важных рычагов, влияющих на социальный аспект жизни человека [6]. Недаром существуют различные примеры того, как спорт рождает целые идеологии, на которых в дальнейшем строится государственная политика. Научные деятели в сфере истории приводят аргументы того, как спорт дает возможность развития населения стран и во многих случаях является объектом национального достояния. Также не стоит забывать о том, что благодаря развитию физической культуры у населения появляется общая цель, что несет за собой объединение различных слоев общества, а иногда и целых стран. Спорт – это удивительный феномен того, как у человека появляются силы и воля к победе в невыносимо трудных условиях.

Ярким примером может послужить развитие Англии 19 века. Именно в этом временном отрезке происходит огромный скачок в развитии футбола как национального достояния страны. Поэтому для властей наиболее приоритетным становится развитие социальной сферы. Строятся стадионы и спортивные школы, активно проходят обучения для молодых футболистов. По данным историков, спорт становится неофициальной идеологией всей страны [1]. Таким образом, большая часть населения начала перестраивать свой образ жизни таким образом, что важнейшими его аспектами являлись развитие и сохранение здоровья, от которого в дальнейшем и зависят дом, работа и личная жизнь.

Социологические исследования также отражают большую роль физической культуры в нашей жизни [4].

По мнению ученых, спорт является одним из важнейших компонентов, влияющих на физическое и духовное развитие человека. Так как с самого рождения посредством игр человек развивает в себе не только физические навыки, но и психологические качества. Потому что во время различных игр и упражнений в каждом из нас может проявляться сила воли, умение работать в команде, смекалка, общительность, дружелюбие и стремление к победе. Таким образом, физическая культура во многом формирует личностные качества молодого поколения [5].

На сегодняшний день новое поколение может с интересом и гордостью наблюдать за старой школой. Той школой, которая дала нам чемпионов по различным видам спорта. Спорт – это победа для человека. Причем не только в материальной форме в виде кубков, грамот, медалей и денежных вознаграждений, но и в духовном. Духовной победой будет являться получение авторитета и престижа среди своего окружения, достижение личных целей и повышение самооценки.

Основной характеристикой спорта является собственно, соревновательная деятельность. Но при этом в спорте существует определенная система правил, регламентов, санкций за нарушение правил, что говорит о незыблемости такого принципа, как справедливость.

Также спорт является двигателем сближения целого ряда стран. Таким рычагом к сближению можно назвать Олимпийские игры. В них принимают участие множество наций и народов, что дает огромную возможность для обмена спортивным опытом, ценностями и идеями.

Что касается образования в России, можно смело утверждать, что оно направлено на развитие ценностей и приоритетов в области спорта и физической культуры для искоренения вредных привычек, повышения рождаемости и продолжительности жизни. Однако требуется гораздо больше времени и сил уделять к воспитанию молодежи, чтобы воплотить в жизнь все задуманные стратегии.

Подводя итог, можно заключить, что сегодня спорт и физическая культура являются первостепенными направлениями в воспитании подрастающего поколения. Мероприятия социальной политики должны быть направлены на оздоровление общества. Государство должно создавать условия для занятий физической культурой в детских садах, школах, вузах, на улице и даже дома. Весь этот комплекс мер необходим для развития личности человека и развития здорового общества в целом.

Список источников

1. Жунева, Е.С. Национальный культ спорта в Англии: история формирования / Е.С. Жунева // Тамбов: Грамота. 2020. № 10. С.221-226.
2. Иванова Л.А. Психолого-педагогические технологии в подготовке спортсменов (на примере женских сборных команд по футболу в вузах) / Л.А. Иванова, / О.А. Казакова, А.А. Селезнев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). С. 271-277.
3. Николаева, И.В. Современные представления о культуре здоровья / И.В. Николаева, С.В. Левченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 254-258.
4. Николаева, И.В. Роль физической культуры в жизни человека / И.В. Николаева, К.В. Бабикова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 2 (11). С. 42-43.
5. Пискайкина, М.Н. Влияние физической культуры на формирование личностных качеств современной молодежи / М.Н. Пискайкина, Д.Р. Суркова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1 (1). С. 34-37.
6. Смирнова, У.В. Физическая культура как фактор социализации личности студента / У.В. Смирнова, М.Н. Пискайкина // Известия института систем управления СГЭУ. 2018. №2 (18). С. 32-34.

References

1. Zhuneva, E.S. National cult of sports in England: history of formation / E.S. Zhuneva // Tambov: Diploma. 2020. No. 10. pp. 221-226.
2. Ivanova, L.A. Psychological and pedagogical technologies in the preparation of athletes (on the example of women's national football teams in universities) / L.A. Ivanova, / O.A. Kazakova, A.A. Seleznev // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2017. No. 3 (145). pp. 271-277.
3. Nikolaeva, I.V. Modern ideas about the culture of health / I.V. Nikolaeva, S.V. Levchenko // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2020. No. 10 (188). pp. 254-258.
4. Nikolaeva, I.V. The role of physical culture in human life / I.V. Nikolaev, K.V. Babikova // OlymPlus. Humanitarian version. 2020. No. 2 (11). pp. 42-43.
5. Piskaikina, M.N. Influence of physical culture on the formation of personal qualities of modern youth / M.N. Piskaikina, D.R. Surkova // OlymPlus. Humanitarian version. 2015. No. 1 (1). pp. 34-37.
6. Smirnova, U.V. Physical culture as a factor of student's personality socialization / U.V. Smirnova, M.N. Piskaykina // Izvestiya instituta sistem upravleniya SSEU. 2018. No. 2 (18). pp. 32-34.

Информация об авторах:

Е.И. Жукова – старший преподаватель Самарского государственного университета путей сообщения;

П.П. Николаев – кандидат педагогических наук, доцент Самарского государственного экономического университета;

А.А. Козловская – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors:

E.I. Zhukova - Senior Lecturer, Samara State Transport University;

P.P. Nikolaev - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Samara State University of Economics;

A.A. Kozlovskaya - Student of the Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья
УДК 796:378
doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.55

**РОЛЬ И СУЩНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ НАУЧНЫХ ИСТОЧНИКОВ)**

**Ольга Александровна Казакова¹, Мария Александровна Архипова²,
Татьяна Алексеевна Хусаинова³, Лидия Александровна Иванова⁴**

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

⁴ Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

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

⁴ kfv2012@mail.ru

Аннотация: В данной статье авторы проанализировали пять статей, за последнее десятилетие, по теме «Физическая культура и спорт в системе высшего образования», предоставили обзор и короткие выводы по данной теме. Проанализировав и систематизировав информацию дали оценку содержанию этих работ. Затронули вопрос отношения государства к данной проблематике и высказали свою точку зрения.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура и спорт, Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2023, здоровый образ жизни

Для цитирования: Роль и сущность физической культуры и спорта в системе высшего образования (обзор современных научных источников) / О.А. Казакова, М.А. Архипова, Т.А. Хусаинова, Л.А. Иванова // ОlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2023. № 1 (16). С. 55-58. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.55.

Original article

**THE ROLE AND ESSENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE SYSTEM
OF HIGHER EDUCATION (REVIEW OF MODERN SCIENTIFIC SOURCES)**

**Olga Alexandrovna Kazakova¹, Maria Alexandrovna Arkhipova²,
Tatiana Alekseevna Khusainova³, Lidiya Alexandrovna Ivanova⁴**

^{1, 2, 3} Samara National Research University named after Academician S.P. Korolev, Samara, Russia

⁴ Samara State University of Economics, Samara, Russia

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

⁴ kfv2012@mail.ru

Abstract. In this article, the authors analyzed five articles over the last decade on the topic "Physical culture and sport in the higher education system", provided an overview and short conclusions on this topic. After analyzing and systematizing the information, we assessed the content of these works. They touched upon the issue of the state's attitude to this issue and expressed their point of view.

Keywords: health, physical culture and sports, Strategies for the development of physical culture and sports in the Russian Federation until 2023, healthy lifestyle

For citation: The role and essence of physical culture and sports in the system of higher education (review of modern scientific sources) / O.A. Kazakova, M.A. Arkhipova, T.A. Khusainova, L.A. Ivanova // OlymPlus (Humanitarian version): International Scientific and Practical Journal. 2023. No. 1 (16). Pp. 55-58. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.55.

Вопрос физической культуры и спорта является одним из приоритетных, на котором заострено внимание, как государственных органов власти, так и исследователей данной сферы.

Физическая культура в общесоциальном плане представляет собой обширнейшую область творческой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни, это и укрепление здоровья, развитие физических способностей и двигательных навыков и многое другое.

Однако сегодня мы наблюдаем снижение общего здоровья населения, что может повлиять на национальную безопасность Российской Федерации.

Поэтому для анализа в рамках данной работы была выбрана тема физической культуры и спорта в системе высшего образования. Данная тема, по праву, считается актуальной. Актуальность заключается в том, что Россия, культивирующая себя как спортивная держава, обращает пристальное внимание на физическое воспитание подрастающего поколения. С этой целью организована многоуровневая система, обеспечивающая развитие физической культуры и спорта на разных уровнях.

Особенно ярко, политика государства иллюстрируется посредством выявления роли и сущности физической культуры и спорта в системе высшего образования.

С этой целью мы проанализировали несколько статей, за последнее десятилетие, в данном направлении.

Первая статья, которую мы взяли проанализировать, написана Прибыток Александром Константиновичем и носит название «Физическая культура и спорт в системе высшего образования» [1]. По мнению автора, физическая культура и спорт в системе высшего образования Российской Федерации, в последнее время приобрела особенное значение. Отмечаются усилия Правительства, наиболее ярко демонстрируемые посредством Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2023 года, а также мероприятия соответствующих ведомств и министерств. В то же время автором признается тот факт, что современная молодежь характеризуется низким уровнем физической активности, а также ростом заболеваний. Причиной этого, по его мнению, является недостаточное финансирование образовательной системы в целом, а так же физической культуры в частности, как элемента учебного плана вуза, несмотря на все проведенные мероприятия Правительства РФ по развитию и укреплению физического здоровья. Автор уверен в том, что пропаганда здорового образа жизни в студенческой среде является условием развития как физических, так и умственных способностей. Далее Прибыток А. К. перечисляет основные цели физической культуры в системе высшего образования и резюмирует о том, как важно заниматься физической культурой и спортом именно в рамках вуза для целостного развития личности.

Авторами второй статьи с аналогичным названием являются Идрисова Р.Ф. и Крылов В.М. [2]. Они обозначают цель, задачи, а также выделяют практическую значимость исследования. После перечисления отечественных ученых, занимающихся данными вопросами, в статье представлено определение физической культуры. По аналогии с предыдущим автором, Идрисова и Крылов считают, что развитие физической культуры и спорта в системе высшего образования способствует физическому, эстетическому и умственному развитию студента, который посредством инструментов физической культуры и спорта одинаково развивает как тело, так и ум. Считая студентов – основными представителями молодежи, они полагают, что посредством повышения численности занимающихся студентами, удастся значительно продвинуться в вопросе повышения общего уровня физического воспитания.

Как мы видим, и Прибыток А.К. и Идрисова Р.Ф. с Крыловым В.М. едины в том, что считают физическую культуру и спорт одним из самых основных направлений в системе высшего образования, которым зачастую пренебрегают, считая, что вузы нацелены на некоторые другие цели связанные с профобучением.

Эрдонов Ориф Латипович – следующий автор, который занимался исследованием физической культуры и спорта в системе высшего образования [3]. По традиции, он начал с определения физической культуры в различных вариациях. Очевидно, что данная мера обусловлена тем, что так легче проследить мысль основной темы исследования. Он, хотя и на примере иностранного государства (Узбекистан), описывает необходимость занятия физической культурой и спортом, которые выполняют функции, полезные как для индивида, так и для государства. Автор, не отличаясь от предыдущих, видит основным вариантом реализации данной стратегии - развитие студенческого спорта.

Ориф Латипович, перечисляя «опасные явления», с которыми сталкивается каждый студент в учебном процессе, уверен в том, что средства физической культуры и спорта в

вузе призваны нивелировать влияние данных факторов. Он, первым заговорил о важности личности преподавателя дисциплины физической культуры в ВУЗе, который личным примером должен показывать студентам важность занятия спортом.

Хисматуллина Н.Н. Ермолаев А.П. «Физическая культура и спорт в системе высшего образования» ставят вопросы относительно необходимости занятия физической культурой и спортом в ВУЗах в контексте спорности [4]. Перечисляя задачи преподавания физической культуры в вузах, выделяют развитие ведущих двигательных качеств, обучение студентов физическим умениям и навыкам, формирование у студентов здорового образа жизни и физического совершенства. Отмечают, что результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, стрессоустойчивость, эстетическое и интеллектуальное развитие [4]. Таким образом, физическая культура и спорт, представленные в вузах в качестве дисциплины, призваны сохранить и укрепить здоровье студентов. Современный уровень общественного развития требует постоянного повышения физической и спортивной подготовленности студентов. Именно поэтому физическая и спортивная работа среди студентов будет способствовать увеличению массовости в данной отрасли.

Однако, следует констатировать, что заявленный критерий спорности относительно необходимости занятия физической культурой и спортом в вузах в рамках данной работы подробно затронут не был, и остается только догадываться что под этим подразумевали авторы.

Статья написана Лютаевой Е.С. и Жеребцовой И.В., название статьи совпадает с предыдущими авторами, так же дает определение физической культуры и здорового образа жизни, перечисляются условия, которым должен соответствовать предмет физической культуры в системе высшего образования. Среди которых можно выделить: стимулирование поддержания здорового образа жизни, укрепление здоровья, формирование специальных знаний и навыков, мотивация студентов на участие в различных спортивных мероприятиях [5]. Кроме того, они кратко осветили физическую культуру и спорт в законодательном аспекте. А также по аналогии с предыдущими авторами сфокусировали внимание на том, что изменчивая реальность создала такие условия, при которых роль занятий физической культурой и спорта значительно возрастает параллельно с возрастанием рисков: техногенных, военных, политических, экологических.

Кроме того, авторами отмечены основные направления образования в сфере физической культуры:

1. Общее «двигательное образование»
2. Профессионально-прикладное физкультурное образование.
3. Образование с целью получения знаний относительно биологических резервов и адаптационных возможностей человека на субпредельных и предельных уровнях двигательной активности.

Далее Лютаева Е.С. и Жеребцова И.В. выделяют социальную необходимость деятельности в области физической культуры, которая отражает объективные потребности общественного развития.

Проанализировав и систематизировав информацию, полученную путем изучения вышеперечисленных статей можно прийти к выводу о том, что большинство авторов убеждены в том, что средства физической культуры и спорта в системе высшего образования несут в себе ряд уже известных, но полезных функций, о которых было упомянуто в рамках данной работы.

Мы согласны с мнением коллег анализируемых статей, что студенты, являясь основной движущей силой современного общества, столкнулись с условиями повышенной напряженности и стресса, которые изо дня в день только растут. В этой связи основная роль физической культуры, представленная в виде развития двигательной активности дополняется ролью, отвечающей за умственные и эстетические категории.

Кроме того, помимо общего занятия физической культурой, система высшего образования пристальное внимание уделяет спорту высших достижений, который зачастую пополняется студентами-спортсменами, представляющими вузы в рамках областных, региональных и федеральных спортивных соревнований. Следовательно, система организации занятий физической культурой и спортом в вузах, помимо того, что решает вопрос

двигательной активности студентов, участвует в реализации стратегических задач в профессиональном спорте, представляющих интерес для государства.

Список источников

1. Прибыток, А.К. Физическая культура и спорт в системе высшего образования / А.К. Прибыток // StudNet. 2020. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-sisteme-vysshego-obrazovaniya-1/viewer> (дата обращения: 18.12.2022).
2. Идрисова, Р.Ф. Физическая культура и спорт в системе высшего образования / Р.Ф. Идрисова, В.М. Крылов // Вопросы науки и образования. 2017. №10 (11). С. 139-141. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-sisteme-vysshego-obrazovaniya/viewer> (дата обращения: 18.12.2022).
3. Эрдонов, О. Л. Физическая культура и спорт в системе высшего образования / О. Л. Эрдонов // Молодой ученый. 2015. № 2 (82). – С. 113-117. – URL: <https://moluch.ru/archive/82/14708>
4. Хисматуллина, Н.Н. Физическая культура и спорт в системе высшего образования / Н.Н. Хисматуллина, А.П. Ермолаев // NovaInfo. 2018. № 78. С. 209-212. URL: <https://novainfo.ru/article/14643> (дата обращения: 18.12.2022).
5. Лютаева, Е.С. Жеребцова И.В. Физическая культура и спорт в системе высшего образования / Е.С. Лютаева, И.В. Жеребцова // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2017. № 2. С. 189-198. URL: [https://docviewer.yandex.ru/view/0/?*="](https://docviewer.yandex.ru/view/0/?*=) (дата обращения: 18.12.2022).

References

1. Pribitok, A.K. Physical culture and sport in the system of higher education / A.K. Pribitok // StudNet. 2020. No. 11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-sisteme-vysshego-obrazovaniya-1/viewer> (accessed: 12/18/2022).
2. Idrisova, R.F. Physical culture and sport in the system of higher education / R.F. Idrisova, V.M. Krylov // Questions of science and education. 2017. No.10 (11). pp. 139-141. Access mode: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-sisteme-vysshego-obrazovaniya/viewer> (date of reference: 12/18/2022).
3. Erdonov, O. L. Physical culture and sport in the system of higher education / O. L. Erdonov // Young scientist. 2015. No. 2 (82). Pp. 113-117. URL: <https://moluch.ru/archive/82/14708>
4. Hismatullina, N.N. Physical culture and sport in the system of higher education / N.N. Hismatullina, A.P. Ermolaev // NovaInfo. 2018. No. 78. pp. 209-212. URL: <https://novainfo.ru/article/14643> (accessed: 12/18/2022).
5. Lyutaeva, E.S. Zherebtsova I.V. Physical culture and sport in the system of higher education / E.S. Lyutaeva, I.V. Zherebtsova // Bulletin of the Scientific Society of Students, postgraduates and young scientists. 2017. No. 2. pp. 189-198. URL: [https://docviewer.yandex.ru/view/0/?*="](https://docviewer.yandex.ru/view/0/?*=) (accessed: 12/18/2022).

Информация об авторах:

О.А. Казакова – кандидат педагогических наук, доцент Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева;
М.А. Архипова – старший преподаватель Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева;
Т.А. Хусаинова – старший преподаватель Самарского национального исследовательского университета имени 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 named after Academician S.P. Korolev;
M.A. Arkhipova – Senior lecturer of Samara National Research University named after Academician S.P. Korolev;
T.A. Khusaïnova – Senior Lecturer of 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 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья
УДК 796.011.1
doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.59

СПОРТ КАК ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

**Наталья Евгеньевна Курочкина¹, Юлия Викторовна Кудинова²,
Игорь Францевич Межман³, Алина Алексеевна Алехина⁴**

^{1, 4} Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия
^{2, 3} Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики,
Самара, Россия

¹ e-mail natalyabarti@mail.ru

² e-mail lulu9625@mail.ru

³ e-mail mezhman@psati.ru

⁴ e-mail alina.alekhina.03@mail.ru

Аннотация. Актуальность исследования. В современном мире перед учёными, работающими в разных областях науки, стоит задача разработки комплекса мер, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека и способных продлить активную его жизнь, и снизить вероятность заболеваний различного рода.

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, физическая форма, молодежь, социализация личности, метод, здоровый образ жизни

Для цитирования: Спорт как институт развития личности / Ю.В. Кудинова, Н.Е. Курочкина, А.А. Алехина, Межман И.Ф. // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. № 1 (16). С. 59-62. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.59.

Original article

SPORT AS AN INSTITUTION OF PERSONALITY DEVELOPMENT

**Natalia Evgenievna Kurochkina¹, Yulia Viktorovna Kudinova²,
Igor Frantsevich Mezhman³, Alina Alekseevna Alekhina⁴**

^{1, 4} Samara State University of Economics, Samara, Russia

^{2, 3} Volga State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia

¹ e-mail natalyabarti@mail.ru

² e-mail lulu9625@mail.ru

³ e-mail mezhman@psati.ru

⁴ e-mail alina.alekhina.03@mail.ru

Abstract. Relevance of the study. In the modern world, scientists working in various fields of science are faced with the task of developing a set of measures that contribute to the preservation and strengthening of human health and can prolong his active life and reduce the likelihood of diseases of various kinds.

Keywords: sport, physical education, physical fitness, youth, socialization of personality, method, healthy lifestyle

For citation: Sport as a personality development institute / Yu.V. Kudinova, N.E. Kurochkina, A.A. Alekhina, I.F. Mezhman // OlymPlus. (Humanitarian version): International scientific and practical journal. 2023. № 1 (16). Pp. 59-62. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.59.

Сегодня формируется ряд тенденций в области физического воспитания: увеличивается число молодёжи, занимающейся физической культурой; внимание отдаётся массовому спорту; изменяется мотив занятия спортом, усиливаются мотивы получения удовольствия, приобретения хорошей физической формы, укрепления здоровья; государство

стремится предоставить условия для семейных занятий спортом, что также решает ряд проблем взаимопонимания в семье; осуществляется профилактика социально-негативных явлений.

Большим приоритетом в работе с молодёжью обладает деятельность, связанная с физическим воспитанием и спортом в жизни школьников, студенческой и рабочей молодёжи. Спортивное воспитание формирует среди молодых людей фон для их социализации и интеграции в общество [1, 2].

Целью исследования является анализ роли спорта в социализации личности.

В рамках целенаправленного движения к достижению поставленной цели следует сформировать исследовательские задачи:

1. Выявить проблемы функционирования спорта и спортивной деятельности как социально-культурного феномена.
2. Представить понятие физическое воспитание, физическое образование, физическая подготовка.

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

Основываясь на существующих гуманистических идеалах построения современной социальной структуры организации общественных отношений, в интересах государства и гражданского общества развивать всесторонне развитую личность, в том числе и в сфере укрепления физиологических качеств человеческого капитала. Развитие и совершенствование сфер физической культуры и спорта позволяет выявить различные способности и специфические характеристики людей, активизировать человеческий потенциал, удовлетворять разнообразные потребности и интересы индивидов, а также способствовать решению межгосударственных проблем.

Важно отметить, что благодаря высокому уровню физической подготовки открывается возможность освоения иных социальных ценностей и областей человеческой жизни: интеллектуальных и нравственных качеств, формирования волевой составляющей, эмоциональной устойчивости, твёрдости характера, трудовой деятельности, самопознания.

Стоит отметить, что благодаря системе физкультурного и спортивного воспитания личности является вполне допустимым баланс между интересами индивидуума и задачами общественного строительства. Именно благодаря складывающему социальному балансу возможно формирование комфортной здоровой с точки зрения морали и психологии среды сосуществования людей.

Если обратиться к законодательной системе, регулирующей сферу физической культуры, то в п. 26 ст. 2 Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», то под физической культурой понимается часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Таким образом, физическую культуру необходимо рассматривать как процесс, основные мероприятия которого являются органически взаимосвязанными, но при это индивидуальными по своим задачам, функциям, целям и механизмам реализации. К основным элементам, которые входят в структуру физической культуры относят двигательную реабилитацию, физическое воспитание и физическую реакцию, спорт. Каждое из выше обозначенных явлений детерминирует социальный институт, которые характеризуется сложной структурой с различными экономическими, этническими, политическими, юридическими и иными органами и нормативами [3, 5].

В настоящее время физкультура является одним из основных средств воспитания физической активности и профессиональной отработки телодвижений, сопутствует их координации, а также формирует необходимые для человека физические качества.

Процесс физического воспитания сопровождается формированием воли личности, твёрдости характера, совершенствованием умения управлять собой в трудных ситуациях, что связано с занятиями спортом, которые основаны на работе в команде, где зарождается сопернический дух среди товарищей по соревновательной дисциплине, вследствие чего вырабатывается опыт общения, умение лучше понимать окружающих [2, 7].

Личность – человек, обладающий определённым набором психологических свойств, на которых основываются его поступки, имеющие значение для социума.

Приобретение специфических знаний, формирование двигательных навыков и умений, воспитание физических качеств являются одновременно компонентами физической культуры и физического воспитания, чем порождается необходимость разделить физическое воспитание на составляющие:

- физическое образование;
- физическая подготовка.

Физическое воспитание – это процесс приобщения индивида к физической культуре, в результате которого он усваивает систему знаний, ценностей, позволяющих осознанно развивать физические способности.

Физическое образование – это процесс педагогического влияния, направленный на формирование физической культуры личности и самовоспитания.

Физическая подготовка – это процесс формирования определённого рода физических и психологических качеств, навыков, умений для решения конкретных задач и достижения целей. Физическое воспитание школьника всегда связано с его физическим развитием.

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

Спорт – средство воспитания личностных качеств, формирования характера. Роль спортивной деятельности заключается в образовании потенциальной основы действий, которые выражают индивидуальные особенности индивида, проявление его чувств, воли, переживаний. 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.

Во время соревновательного процесса огромная роль отдаётся типу деятельности, темпераменту, эмоциональной устойчивости. Так, для циклических видов спорта (биатлон, бег, лёгкая атлетика, конькобежный спорт) важным качеством личности выступает эмоциональная устойчивость, а именно низкий уровень тревожности, которая помогает проявить выносливость и силу. Игровые виды спорта, где соревнуются команды, опираются на свойства темперамента, точнее возбуждение и подвижность нервных процессов, что позволяет быстрее адаптироваться к динамично развивающимся событиям игры.

В процессе занятий спортом человек создает сам себя, овладевает своими природными свойствами и приобретает социальные качества, учится корректному общению.

Основной мотивацией для опрошенной молодежи является желание быть здоровым, красивым, сильным.

Для повышения мотивации к системной самостоятельной работе над физиологическим состоянием организма индивидуума необходимо реализовать программу всеобъемлющей агитационной, информационной и популяризаторской работы с населением.

Для повышения интереса к физическим упражнениям рекомендуется активизация работы по усилению социальной значимости физической культуры, как для общества в целом, так и для отдельной личности.

Список источников

1. Алексина, А. О. Основы здорового образа жизни студентов / А. О. Алексина // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2021. № 2-2. С. 100-103. DOI 10.46554/Science XXI-2021.10-2.2-pp.100.
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. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И. Лубышева // 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Издат. центр «Академия», 2020. - С.193.
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. Оплетин, А.А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности / А.А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №5. – С.59.

6. Солнцев, И.В. Роль индустрии спорта в развитии современной экономики / В.И. Солнцев // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. – 2018. – №6 (24). – С.157.

7. Перцептивная антиципация в диагностике психических качеств боксеров / А.Г. Демчук, Л.А. Иванова, А.О. Алексина, Н.Е. Курочкина, О.А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 10 (164). С. 373-378.

References

1. Aleksina, A. O. Fundamentals of a healthy lifestyle of students / A. O. Aleksina // Science of the XXI century: current directions of development. 2021. No. 2-2. pp. 100-103. DOI 10.46554/ScienceXXI-2021.10-2.2- pp.100.

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. Lubyshcheva, L.I. Sociology of physical culture and sports: studies. Manual for students. higher. studies. institutions / L.I. Lubyshcheva // 3rd ed., reprint. and add. - M.: Izdat. Academy Center, 2020. – p.193.

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. – № 1 (10). – P. 51-53.

5. Opletin, A.A. Potential opportunities of physical culture as one of the leading stimuli of personal self-development / A.A. Opletin // Theory and practice of physical culture. 2019. No. 5. p.59.

6. Solntsev, I.V. The role of the sports industry in the development of the modern economy / V.I. Solntsev // Economic and social changes: facts, trends, forecast. – 2018. – №6 (24). – P.157.

7. Perceptual anticipation in the diagnosis of mental qualities of boxers / A.G. Demchuk, L.A. Ivanova, A.O. Aleksina, N.E. Kurochkina, O.A. Kazakova // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2018. No. 10 (164). pp. 373-378.

Информация об авторах:

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

Ю.В. Кудинова – кандидат педагогических наук, доцент, Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики;

И.Ф. Межман – кандидат биологических наук, доцент, Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики;

А.А. Алехина – студент Самарского государственного экономического университета, факультета СППО Экономика и бухгалтерский учет.

Information about the authors:

N.E. Kurochkina – senior lecturer, of Samara State University of Economics;

Yu.V. Kudinova – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Volga State University of Telecommunications and Informatics;

I.F. Mezhman – candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Volga State University of Telecommunications and Informatics;

A.A. Alekhina – student of Samara State University of Economics, faculty of SPPO Economics and Accounting.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья
УДК 796.01:002
doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.63

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Наталья Дмитриевна Лигостаева¹, Анастасия Олеговна Алексина²

¹ Самарский государственный институт культуры, Самара, Россия

² Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

¹ Ligostaeva2013@mail.ru

² aleksinaphd@gmail.com

Аннотация. Достижения научно-технического прогресса способствуют формированию информационного общества и развитию информационных технологий, которые все больше входят в жизнедеятельность человека, тем самым расширяя возможности воспитательного и образовательного процессов. В данной статье проводится анализ использования информационных технологий в области физического воспитания студенческой молодежи.

Ключевые слова: информационные технологии, физическое воспитание, учебная деятельность, дистанционное обучение, самостоятельная работа студента

Для цитирования: Лигостаева Н.Д., Алексина А.О. Физическое воспитание студенческой молодежи с использованием информационных технологий // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. №1 (16). С. 63-66. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.63.

Original article

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH USING INFORMATION TECHNOLOGY

Natalia Dmitrievna Ligostaeva¹, Anastasia Olegovna Aleksina²

¹ Samara State Institute of Culture, Samara, Russia

² Samara State University of Economics, Samara, Russia

¹ Ligostaeva2013@mail.ru

² aleksinaphd@gmail.com

Abstract. Advances in scientific and technological progress contribute to the formation of an information society and the development of information technologies, which are increasingly included in human life, thereby expanding the possibilities of educational and educational processes. This article analyzes the use of information technologies in the field of physical education of student youth.

Keywords: information technologies, physical education, educational activities, distance learning, independent work of a student

For citation: Ligostaeva N.D., Aleksina A.O. Physical education of student youth using information technologies // OlymPlus. (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2023. №1 (16). Pp. 63-66. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.63.

Информатизация является одной из важнейших тенденций развития современного общества. Как отмечает исследователь Т.В. Минькович: «Информационная технология всегда являлась неотъемлемой и существенной частью человеческой цивилизации, и ее многовековое развитие взаимообусловило параллельное развитие производства, науки, искусства и образования» [5]. Информатизация образовательной среды – это значит, что на выходе мы получим подготовленного и конкурентоспособного молодого специалиста, который имеет высокий уровень «информационной культуры», технически подготовлен и способен ориентироваться в окружающем мире, адекватно действовать в проблемных ситуациях.

Показатель компетентности в области информационной культуры молодого специалиста формируется из знаний об информационных процессах, технологиях и моделях, способность применять на практике умения и навыки анализа и обработки информации. Умением применять современные информационные технологии в профессиональной деятельности [3].

Система профессионального образования ориентирована на интегративное использование информационных технологий на всех этапах обучения для формирования у студента образа «информационной культуры». Так одной из важных задач в решении проблемы приобщения студентов к физической культуре является наличие соответствующих знаний и умений.

Однако тестирование студентов очного отделения, проведенное на базе кафедры физического воспитания Самарского государственного института культуры, выявило их низкий уровень осведомленности о роли физической культуры в профессиональной подготовке, слабые знания о роли двигательной активности в укреплении соматического здоровья, о важности здорового образа жизни, а также недостаточное овладение навыками самоконтроля за своим физическим состоянием в процессе физического воспитания.

Из выше сказанного можно сделать вывод о том, что работа преподавателей в основном направлена на развитие физических качеств и достижение спортивных результатов. Между тем образовательная программа в вузе по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает в себя не только практические занятия, но и изучение теоретических и методических разделов, анализ которых раскрывает перед студентом социальную значимость физической культуры и ее роль в развитии личности.

Необходимость применения информационных ресурсов в физическом воспитании неоспоримы, учитывая то значение, которое играет образование для обеспечения необходимых в конкурентной борьбе темпов научно-технического прогресса, достижения индивидуальных целей в жизни и карьере, а также для обеспечения сохранения и укрепления экономического и политического суверенитета государства, в чем заинтересовано все общество в целом [2].

Информационные технологии позволяют учащейся молодежи быть в центре событий, не отрываясь от учебного процесса, заниматься самообразованием и вести самостоятельную работу. Использование современных информационных технологий в учебной или профессиональной деятельности значительно облегчает сбор и анализ информации, позволяет эффективно и качественно изменять содержание, методы и формы обучения при организации физкультурно-оздоровительной работы с группой лиц или же при индивидуальной работе [1].

Особенно актуальным их использование стало в период пандемии в 2020 году. В условиях карантина и вынужденного перехода на дистанционное обучение, главной задачей преподавателей по физической культуре стал поиск форм реализации дисциплины, так как период карантина не предполагает освобождения студентов от учебной деятельности [7]. Использование информационных технологий в этот период дало возможность не только не остановить процесс физического воспитания, но успешно его продолжить.

Многие вузы в условиях экстренного перехода на удаленный формат обучения оперативно включились в процесс дистанционного обучения. Организовали процесс физического воспитания на основе электронной образовательной среды, наполнив контент электронных курсов учебным материалом, а также переориентировали студентов на учебу с применением электронных ресурсов.

В опорных вузах, которые по сравнению с небольшими образовательными учреждениями, изначально имели большие ресурсы и возможности, было разработано методическое обеспечение, позволяющее организовывать, осуществлять и контролировать процесс теоретической и методической подготовки студентов в системе физического воспитания, а также адаптировать к новым условиям формы и методы проведения лекционных и методико-практических занятий.

Как отмечает исследователь С.А. Марчук, электронные ресурсы позволили сформировать дидактический комплекс дисциплины, который включает в себя: методические разработки к лекциям, методические разработки к практическим занятиям, методико-практические задания для самостоятельной работы и онлайн-тесты, позволяющие контролировать знания студентов [4,6].

Необходимо отметить, что в дистанционном обучении есть несомненные плюсы: планирование графика обучения в удобное для себя время, зачастую более комфортное прохождение курса обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья, у которых присутствуют комплексы по поводу своих заболеваний. Все это открывает возможности по-новому организовать самостоятельную работу студентов и образовательный процесс в целом. Тем не менее, существуют и сложности, так достаточно сложно мотивировать самого себя к занятиям. В этих условиях приобретает огромное значение навыки и умения студентов к самоконтролю и самодисциплине; немаловажным фактором является и ограниченное пространство для занятий, отсутствие контакта с преподавателем который может корректировать в процессе технику.

Подводя итоги, подчеркнем, что модернизация образования шагает в ногу со временем и применение современных информационных технологий в сфере физического воспитания в вузе становится неоспоримым фактом, а также одним из базовых компонентов профессиональной подготовки для студентов. Однако при всех плюсах электронного образования в вузе, традиционная форма обучения имеет весомый аргумент и продолжает оставаться основой учебного процесса. Так как, при очном обучении образовательный процесс носит личностный характер, это, прежде всего совместная деятельность преподавателя и обучающегося. Только в тесном сотрудничестве с педагогом у студента выстраивается точный алгоритм успешного достижения своих целей. В целом, можно с уверенностью отметить, что информационные технологии имеют место быть в физическом воспитании и учебной деятельности студента, занимающегося по дисциплине «физическая культура и спорт».

Список источников

1. Богданов, В.М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов // Теория и практика физической культуры, 2001. – №8. – С. 55-59.
2. Вахитов, Д.Р. К вопросу о реформировании системы образования в РФ с целью сохранения суверенитета государства. Педагогический профессионализм в образовании / Д.Р. Вахитов, Т.Н. Кондратьева, Н.М. Габдуллин // Сборник научных трудов XII международной научно-практической конференции. Новосибирск: Издательство НГПУ 2016; Ч. 2. С. 19 - 28.
3. Жуков, Р.С. Новые информационные технологии в научно-методической деятельности специалистов физической культуры и спорта: состояние и перспективы / Р.С. Жуков // Вестник Кемеровского государственного университета, 2009. - №4. - С. 76-80.
4. Марчук, С.А. Физическое воспитание студентов с использованием информационных технологий в условиях пандемии / С.А. Марчук // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. – №2 (192). С.177-181.
5. Минькович, Т.В. Информационные технологии: понятийно-терминологический аспект / Т.В. Минькович // ОТО. 2012. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnye-tehnologii-ponyatiyno-terminologicheskii-aspekt> (дата обращения: 19.12.2022).
6. Савченко, О.Г. Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта. Проблемы внедрения / О.Г. Савченко // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №6 (184). – С.317-319.
7. The main directions in informatization of the sphere of physical culture and sports services / Aleksina A.O., Chernova D.V., Ivanova L.A., Aleksin A.Y., Piskaykina M.N. // Perspectives on the Use of New Information and Communication Technology (ICT) in the Modern Economy. Cham, 2019. С. 473-479.

References

1. Bogdanov, V.M. The use of modern information technologies in theoretical and methodological-practical training of students in physical education / V.M. Bogdanov, V.S. Ponomarev, A.V. Solovov // Theory and practice of physical culture, 2001. - No.8. – pp. 55-59.
2. Vakhitov, D.R. On the issue of reforming the education system in the Russian Federation in order to preserve the sovereignty of the state. Pedagogical professionalism in education / D.R. Vakhitov, T.N. Kondratieva, N.M. Gabdullin // Collection of scientific papers of the XII international scientific-practical conference. Novosibirsk: NGPU Publishing House 2016; Part 2. pp. 19 - 28.
3. Zhukov, R.S. New information technologies in scientific and methodological activities of specialists of physical culture and sports: state and prospects / R.S. Zhukov // Bulletin of Kemerovo State University, 2009. - No. 4. - pp. 76-80.
4. Marchuk, S.A. Physical education of students using information technologies in a pandemic / S.A. Marchuk // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2021. – №2 (192). – Pp.177-181.

5. Minkovich, T.V. Information technologies: conceptual and terminological aspect / T.V. Minkovich // ОТО. 2012. No. 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnye-tehnologii-ponyatiyno-terminologicheskij-aspekt> (accessed: 12/19/2022).

6. Savchenko, O.G. Information technologies in the field of physical culture and sports. Problems of implementation / O.G. Savchenko // Scientific notes of Lesgaft University. 2020. – №6 (184). – P.317-319.

7. The main directions in informatization of the sphere of physical culture and sports services / Aleksina A.O., Chernova D.V., Ivanova L.A., Aleksin A.Y., Piskaykina M.N. // Perspectives on the Use of New Information and Communication Technology (ICT) in the Modern Economy. Cham, 2019. С. 473-479.

Информация об авторах:

Н.Д. Лигостаева - кандидат культурологии, доцент Самарского государственного института культуры.

А.О. Алексина - к.э.н., доцент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors:

N.D. Ligostaeva - Candidate of cultural studies, Associate Professor of Samara State Institute of Culture.

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

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья
УДК 061.23:796
doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.67

**ВОЛОНТЁРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РАМКАХ МАССОВЫХ
СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

**Петр Петрович Николаев¹, Мария Валериевна Писцова²,
Евгений Павлович Крылов³, Татьяна Васильевна Давыдова⁴**

¹ Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

² Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 58 имени Героя Советского Союза Б.Г. Якушева» городского округа Самара, Россия

^{3,4} Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, Самара, Россия

^{1,2} niv2017@bk.ru

³ kopey12@mail.ru

⁴ daw.tatjana@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы волонтерского движения, его история и процесс становления, принципы волонтерства. Определяются задачи волонтеров спортивных мероприятий. Выделяются основные направления деятельности добровольцев в ходе проведения масштабных спортивных мероприятий. Приводятся критерии соответствия добровольцев для участия в массовых спортивных мероприятиях в качестве волонтеров. Показаны перспективы спортивного волонтерства для личностного развития, активного и здорового образа жизни.

Ключевые слова: волонтерское движение, спортивное волонтерство, массовые мероприятия, спортивные соревнования, добровольцы, волонтеры, личность

Для цитирования: Волонтерское движение в рамках массовых спортивных мероприятий / П.П. Николаев, М.В. Писцова, Е.П. Крылов, Т.В. Давыдова // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. №1 (16). С. 67-71. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.67.

Original article

VOLUNTEER MOVEMENT WITHIN MASS SPORTS EVENTS

**Petr Petrovich Nikolaev¹, Maria Valerievna Pistsova², Evgeny Pavlovich Krylov³,
Tatyana Vasilievna Davydova⁴**

¹ Samara State University of Economics, Samara, Russia

² Municipal budgetary educational institution "School No. 58 named after the Hero of the Soviet Union B.G. Yakushev" city district of Samara, Russia

^{3,4} Samara National Research University name Academician S.P. Koroleva, Samara, Russia

^{1,2} niv2017@bk.ru

³ kopey12@mail.ru

⁴ daw.tatjana@yandex.ru

Abstract. The article deals with the issues of the volunteer movement, its history and the process of formation, the principles of volunteering. The tasks of volunteers of sports events are determined. The main activities of volunteers in the course of large-scale sporting events are highlighted. The eligibility criteria for volunteers to participate in mass sports events as volunteers are given. The prospects of sports volunteering for personal development, an active and healthy lifestyle are shown.

Keywords: volunteer movement, sports volunteering, public events, sports competitions, volunteers, volunteers, personality

For citation: Volunteer movement within the framework of mass sporting events / P.P. Nikolaev, M.V. Pistsova, E.P. Krylov, T.V. Davydova // OlymPlus. (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2023. №1(16). Pp. 67-71. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.67.

В настоящее время волонтерское движение стало набирать обороты в своем совершенствовании не только в целом, но и стало развиваться в различных секторах. Участие добровольцев в крупных мероприятиях стало неотъемлемой частью крупных мероприятий и соревнований. Большое количество людей стало погружаться в данную сферу. Особенно привлекательным волонтерское движение является для студенческой молодежи.

На сегодняшний день ни одно масштабное спортивное мероприятие не обходится без продуктивной работы добровольцев. Размах события пропорционально воздействует на численность вовлекаемых волонтеров. Работа добровольческой группы может помочь улаживать большое число организационных моментов, порождать запоминающуюся атмосферу, создавая приятные воспоминания и неповторимые эмоции события, а еще создавать правильный настрой на оставшийся спортивный день для участников и наблюдателей.

За последнее время спортивное волонтерское движение не только стало актуальным, но и стало выделяться отдельной подгруппой, у которой существует определенная концепция поведения.

Предмет исследования – волонтерское движение в спортивных мероприятиях

Цель исследования – изучение основ спортивного волонтерского движения.

Задачи:

- 1) изучить историю создания волонтерского движения;
- 2) рассмотреть задачи и современную модель спортивного волонтерского движения;
- 3) изучить волонтерское движение на территории РФ;
- 4) сделать выводы из проделанной работы.

Важной задачей общества нашего времени считается развитие здоровой, патриотичной, начитанной, целеустремленной, социально-ответственной, нацеленной на увеличение благополучия собственной Отчизны молодежи.

В настоящий момент более актуально стало событийное волонтерство, развившееся во время Олимпийских и Паралимпийских игр в Сочи. Сейчас большая часть спортивных мероприятий проходит только с участием в них добровольцев, которые стараются быть полезными другим, набирая для себя бесценный опыт в коммуникации и саморазвитии. Спортивное волонтерское движение включает в себя не только организационные вопросы для добровольцев, но и ценный набор мотиваций и поощрений за эффективно выполненную работу. Такой вид добровольчества позволяет волонтерам обзавестись новыми знакомыми, пообщаться со спортивными звездами разных категорий, практиковать общение на иностранных языках. Волонтеры не только облегчают ход организационных вопросов, но и решают многие возникающие проблемы во время мероприятия.

Интенсивное привлечение молодежи разных возрастов способствует предотвращению эмоциональных конфликтов на мероприятии и поиском компромиссов. Можно сказать, что волонтеры – это не только помощники в организации, но и правая рука в разрешении споров между экспрессивными зрителями.

Перед добровольцами, занятыми в сфере спортивных мероприятий выделяют следующие задачи:

- сопровождение на мероприятии зрителей и участников;
- помощь в подготовке мероприятия (декорации, музыкальное сопровождение и прочее);
- услуги переводчика;
- работа с телевидением;
- ведение документации;
- помощь с размещением гостей и участников мероприятия;
- помощь органам, осуществляющим антидопинговый контроль.

Существует несколько вариантов при определении понятия «спортивный волонтер». Под спортивными волонтерами понимается определенная категория добровольцев, которая принимает участие в спортивных мероприятиях. Они выполняют такие виды деятельности, как работа непосредственно в месте проведения соревнований и в зонах, где

находятся спортсмены; подготовка места проведения мероприятия; содействие обеспечению безопасности как зрителей, так и спортсменов; информационная работа; регулярный осмотр мест отдыха атлетов и др.

Также важно отметить, что добровольцы не только выполняют свою работу, но и могут стать участниками мероприятия.

Спортивное волонтерство – добровольческая деятельность, которая напрямую связана с организацией и проведением спортивных мероприятий, различных проектов и программ по распространению тем спорта и здорового образа жизни на территории нашей страны.

Понятие «олимпийский волонтер» дало свое начало во времена подготовки Олимпийских игр в период с 1980 по 1992 год. При разработке плана грядущих игр, организаторы стали привлекать большое количество добровольцев для их проведения. В начале 80 годов минувшего века они были утверждены, как «официальные помощники» оргкомитетов больших состязаний. Тем самым организаторы положили начало спортивному добровольческому движению во всем мире. Именно после Олимпийских игр в 1992 году появился более четко сформулированный взгляд на основные функции волонтера, как в целом, так и в спортивном направлении.

Постепенно развиваясь, волонтерское движение стало глобальным спектром деятельности, который включал в себя различную безвозмездную помощь, затрагивая огромное количество людей и обширное число мероприятий.

Основные принципы любого вида волонтерства:

- деятельность не ради дохода;
- добровольческая деятельность ориентирована на общество и его проблемы;
- уважение к каждому человеку, вне зависимости от различных признаков;
- добровольчество не должно носить противоправный характер.

Каждый волонтер имеет свою личную книжку, в которой указывается информация всей его волонтерской деятельности.

В нашем тысячелетии ни одно крупное спортивное событие не может обойтись без напряженной и эффективной волонтерской работы [1, 5]. Огромное количество добровольцев делают запоминающимся любое спортивное мероприятие для спортсменов, болельщиков и журналистов. Без волонтеров невообразима ни идеальная организация соревнований, ни достойная работа со спортсменами, ни культурный обмен, ни обеспечение комфортного быта и интересного досуга многочисленных гостей.

Для каждого волонтера спортивные соревнования – это не только огромный праздник и океан положительных эмоций, но и опыт работы на уникальном мероприятии, знакомство с лучшими спортсменами мира, возможность увидеть и узнать, как становятся чемпионами, пообщаться со сверстниками из других стран, повысить свои знания в иностранном языке и многое другое. Спортивное волонтерское движение – это не только отличный способ отыскать личную дорогу в жизни, но и помощь в выборе будущей профессии [2, 4].

Добровольчество в нашей стране зародилось не так давно. Раньше в проведении спортивных мероприятий были задействованы специально обученные люди, и никто не догадывался, что в скором времени им на замену придут волонтеры. На сегодняшний день в России это направление очень актуально и спортивные волонтеры задействованы во всех крупных соревнованиях и мероприятиях. Добровольцам данного направления посвящают сайты, проводят специализированные курсы по волонтерству. Относительно недавно появился и официальный Международный День волонтерства, который празднуют все добровольцы разных направлений. Все эти факты способствуют привлечению к этой организации все большего количества человек.

Эффективная добровольческая работа была продемонстрирована и новичками в таких направлениях как встреча гостей, работа со зрителями. Волонтеры со стажем, обучившиеся и изучившие главные темы в организации мероприятий, владеющие каким-либо иностранным языком, работают в более сложных направлениях. Например, информационное оснащение, сопровождение гостей и их регистрация, осуществляли допинг-контроль и др.

В крупных спортивных мероприятиях обычно задействованы четыре направления добровольцев:

- волонтеры общего профиля – люди, которым не требуется профессиональная подготовка (школьники, иностранные граждане и пр.);
- волонтеры-специалисты – волонтеры, имеющие специальные навыки.
- спортивные волонтеры – волонтеры, помогающие в проведении спортивных соревнований, подготовкой которых занимались спортивные клубы, федерации по различным видам спорта и специальные учебные заведения;
- городские волонтеры – жители города, которые всегда готовы прийти на помощь [3].

В Самарской области на данный период времени образовано восемь добровольческих организаций. Такое движение, как «Спортивные Волонтеры» организывает и обеспечивает волонтерское сопровождение спортивных мероприятий разных уровней, проводимых в Самарской области.

Конечно, чтобы стать добровольцем международных спортивных мероприятий, каждый желающий должен подходить по требованиям, особенно это касается спортивных волонтеров.

Так, чтобы стать спортивным волонтером, нужно быть не только дружелюбным, готовым к самоотдаче, организованным, инициативным, пунктуальным, отзывчивым, терпеливым, коммуникабельным, добрым, умеющим работать в команде и готовым к обучению человеком, но и владеть иностранными языками, иметь специальные навыки и знания, обладать опытом в данной сфере [6].

Спортивное волонтерство способствует не только развитию личности, но и помогает развить новые навыки у человека, информирует его о новшествах в спорте и приобщает к здоровому образу жизни.

В заключение хотелось бы отметить, что направление волонтерского движения завершилось формированием самостоятельно существующей организации, которая способствует проведению спортивных мероприятий на высшем уровне.

Спортивное волонтерство – это особая по своей атмосфере и эмоциям существенная частичка волонтерского мира. Именно оно является центром притяжения активных и желающих помочь людей. Каждый человек, погрузившись в атмосферу такого мероприятия, наполняется положительными эмоциями и попадает в своеобразный мир праздника, добра и новых знакомств.

Став участником спортивного волонтерского движения, у молодежи появляется возможность приобщения к активному и здоровому образу жизни, используя для этого не только спортивные навыки. Даже не имея таковых можно участвовать в любых физкультурных мероприятиях, тем самым пропагандируя рациональный подход к здоровью и активному образу жизни.

Список источников

1. Алексина, А. О. Волонтерство как важная часть современного общества / А. О. Алексина // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2019. № 1(1). С. 69-71.
2. Габдрахманова, Р.А. Подготовка волонтеров Универсиады 2013 в Казанском государственном энергетическом университете / Р.А. Габдрахманова // Вестник Казанского государственного энергетического университета. 2013. № 1 (16). С. 142-148.
3. Вахрушева, М.А. Спортивное волонтерство в России и мире / М.А. Вахрушева, М.В. Попова // Формирование и развитие новой парадигмы науки в условиях постиндустриального общества: сборник статей Международной научно-практической конференции. Уфа, 2021. С. 145-148.
4. Ни, Д.В. МТО в ПГТ Мортка: опыт волонтерской деятельности / Д.В. Ни // Вестник Калужского университета. 2016. № 3. С.77-80.
5. Починкин, А.В. Спортивное волонтерство с позиции коммерческой выгоды организаторов соревнований / А.В. Починкин, И.Л. Дмитров, А.О. Зайцева // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. 2015. № 11 (129). С. 219-223.
6. Фатхуллина, Л.З. Воспитательные функции спортивного волонтерства в студенческой среде / Л.З. Фатхуллина // Актуальные психолого-педагогические проблемы в науке и практике: сборник научных статей V Международной научно-практической конференции. Омск, 2014. С. 413-417.

References

1. Aleksina, A. O. Volunteering as an important part of modern society / A. O. Aleksina // Science of the XXI century: current directions of development. 2019. No. 1(1). pp. 69-71.

2. Gabdrakhmanova, R.A. Training of volunteers for the Universiade 2013 at the Kazan State Power Engineering University / R.A. Gabdrakhmanova // Bulletin of the Kazan State Power Engineering University. 2013. No. 1 (16). pp. 142-148.

3. Vakhrusheva, M.A. Sports volunteering in Russia and the world / M.A. Vakhrusheva, M.V. Popova // Formation and development of a new paradigm of science in a post-industrial society: a collection of articles of the International Scientific and Practical Conference. Ufa, 2021, pp. 145-148.

4. Ni, D.V. MTO in the urban-type settlement Mortka: the experience of volunteering / D.V. Ni // Bulletin of the Kaluga University. 2016. No. 3. P.77-80.

5. Pochinkin, A.V. Sports volunteering from the standpoint of the commercial benefit of the competition organizers / A.V. Pochinkin, I.L. Dmitrov, A.O. Zaitsev // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2015. No. 11 (129). pp. 219-223.

6. Fathullina, L.Z. Educational functions of sports volunteering in the student environment / L.Z. Fatkhullina // Actual psychological and pedagogical problems in science and practice: a collection of scientific articles of the V International Scientific and Practical Conference. Omsk, 2014, pp. 413-417.

Информация об авторах:

П.П. Николаев – кандидат педагогических наук, доцент Самарского государственного экономического университета;

М.В. Писцова – педагог-психолог Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа №58 имени Героя Советского Союза Б.Г. Якушева» городского округа Самара;

Е.П. Крылов – старший преподаватель Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева;

Т.В. Давыдова – старший преподаватель Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева.

Information about the authors:

P.P. Nikolaev - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Samara State University of Economics;

M.V. Pistsova - Teacher-psychologist of the Municipal Budgetary General Educational Institution "School No. 58 named after the Hero of the Soviet Union B.G. Yakushev" city district of Samara;

E.P. Krylov - Senior Lecturer at Samara National Research University name Academician S.P. Koroleva;

T.V. Davydova - Senior Lecturer at Samara National Research University name Academician S.P. Koroleva.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья

УДК 797.1

doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.72

ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПЛОВЦОВ-КРОЛИСТОВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ С УЧЕТОМ РАЗНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Елена Николаевна Перова¹, Игорь Валентинович Рязанцев²,
Андрей Игоревич Рязанцев³, Михаил Романович Голомедов⁴

^{1, 2} Сибирский государственный педагогический университет,

^{3, 4} Новосибирский государственный педагогический университет

¹ plovec.ppc@mail.ru

^{2, 3} reza.a.i@mail.ru

⁴ mgolomedov@mail.ru

Аннотация. В настоящей статье рассматривается состояние соматометрических и физиометрических показателей юных пловцов-кролистов. Были исследованы весо-ростовые показатели, линейные размеры отдельных частей тела (размах рук, длина ног, длина и ширина кисти, длина стопы), а также компонентный состав тела (общее содержание и доля жира) и физиометрические показатели (жизненная емкость легких и жизненный индекс). Полученные результаты демонстрируют важность изучения уровня физического развития, как одного из атрибутов спортивного отбора и спортивной ориентации на подростковом этапе онтогенеза пловцов.

Ключевые слова: спорт, пловцы, морфофункциональные показатели, специализация

Для цитирования: Особенности морфофункциональных показателей пловцов-кролистов в подростковом возрасте с учетом разной специализации / Е.Н. Перова, И.В. Рязанцев, А.И. Рязанцев, М.Р. Голомедов // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. № 1(16). С. 72-77. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.72.

Original article

FEATURES OF MORPHOFUNCTIONAL INDICATORS OF CRAWLER SWIMMERS IN ADOLESCENCE WITH REGARD TO DIFFERENT SPECIALIZATION

Elena Nikolaevna Perova¹, Igor Valentinovich Ryazantsev²,
Andrey Igorevich Ryazantsev³, Mikhail Romanovich Golomedov⁴

^{1, 2} Siberian State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia

^{3, 4} Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia

¹ plovec.ppc@mail.ru

^{2, 3} reza.a.i@mail.ru

⁴ mgolomedov@mail.ru

Abstract. In the present article the state of somatometric and physiometric indices of young crawler swimmers is considered. Weight and height indices, linear dimensions of individual body parts (arm span, leg length, hand length and width, foot length), as well as body component composition (total and fat content) and physiometric indices (vital capacity and vital index) were studied. The obtained results demonstrate the importance of studying the level of physical development as one of the attributes of sports selection and sports orientation at the adolescent stage of ontogenesis of swimmers.

Keywords: sport, swimmers, morphofunctional indicators, specialization

For citation: Features of morphofunctional indicators of rabbit swimmers in adolescence, taking into account different specialization/ E.N. Perova, I.V. Ryazantsev, A.I. Ryazantsev, M.R. Golomedova // OlymPlus. (Humanitarian version): International scientific and practical journal. 2022. № 1(16). Pp. 72-77. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.72.

На сегодня вопросы отбора и ориентации в плавании занимают центральное место в проблематике биологических и теоретико-методических аспектов подготовки пловцов высокого класса. Постоянный рост спортивных результатов, изменения в технических и тактических нюансах соревновательной деятельности атлетов приводят к смене модельных характеристик. Например, за последнее пятидесятилетие развития плавания произошло смещение антропометрических данных пловцов в сторону увеличения тотальных размеров тела [2, 7, 8].

При подготовке спортсменов высокого класса тренерам и специалистам в области спорта необходимо учитывать соответствие и несоответствие показателей конкретного спортсмена модельным характеристикам в избранном виде спорта в избранной специализации. Но немалая часть характеристик имеет высокую генетическую детерминированность, что делает эти характеристики тяжело тренируемыми или совсем не поддающимися внешнему воздействию: речь идет о длине тела, отдельных его частях, конституциональном типе и о физиологических и биохимических показателях, таких как максимальная анаэробная мощность (алактатная), максимальный уровень лактата в крови, максимальный сдвиг pH крови в сторону ацидоза, размеры и масса миокарда и некоторые другие [5, 9-12].

При достаточно обширном перечне наследуемых показателей, определяющих успешность и результативность в спорте высших достижений, можно говорить о важности своевременного спортивного отбора по различным свойствам и качествам личности.

В подростковом возрасте отбор наиболее перспективных спортсменов должен осуществляться с учетом биологического возраста, а соответственно должны предъявляться разные требования к спортсменам-акселератам и спортсменам-ретардантам. Однако определение модельных характеристик пловцов в данном периоде онтогенеза необходимо для создания ориентира, относительного которого будет осуществляться не только отбор, но и специализация спортсменов по способу плавания и набору соревновательных дистанций, что безусловно будет учитываться при подготовке юных спортсменов.

Цель исследования - изучение морфофункциональных показателей пловцов-кролистов в подростковом возрасте с учетом разной специализации.

Исследование проходило в г. Новосибирске на базе лаборатории водно-спортивной подготовки «Водник». Научная работа длилась 116 дней (с 1 августа 2022 года по 26 ноября 2022 года).

Обследовано было 23 юноши-пловца в возрасте 13-14 лет с квалификацией I спортивный разряд (8 человек) и II спортивный разряд (15 человек). Спортсмены-пловцы были разделены на две условные группы: «тяготеющие к спринту» и «тяготеющие к средним дистанциям». Разделение спортсменов именно на такие группы осуществлялось на основе предположения, что «чистые» типы пловцов (имеется ввиду типология по специализации) практически не встречаются в популяции [1, 3, 8, 9].

Непосредственное практическое разделение контингента было проведено при помощи анализа их соревновательной деятельности (таблица 1). Учитывались результаты, показанные в 25-метровом бассейне, брался лучший результат с 01 января 2022 года по 31 октября 2022 года.

Таблица 1 - Показатели соревновательной деятельности пловцов-кролистов в подростковом возрасте с разной специализацией

№	Показатели	Специализация	
		Тяготеющие к спринту	Тяготеющие к средним дистанциям
1	50 м вольный стиль, с	27,19±0,34**	28,44±0,58
2	FINA ₅₀ , очки	413,12±16,28**	364,15±25,32
3	200 м вольный стиль, с	139,64±2,17**	135,94±1,61
4	FINA ₂₀₀ , очки	367,07±16,80**	393,09±14,88
3	800 м вольный стиль, с	630,11±10,11**	616,71±10,67
4	FINA ₈₀₀ , очки	355,93±18,24**	377,26±20,24

Примечания. * Различия достоверны при $p \leq 0,05$.
** Различия достоверны при $p \leq 0,01$.

Как видно, пловцы, отнесенные в первую группу «тяготеющие к спринту», имеют достоверно меньшее время преодоления дистанции 50 метров вольный стиль (27,19±0,34

и $28,44 \pm 0,58$ с) и соответственно большее количество очков FINA ($413,12 \pm 16,28$ и $364,15 \pm 25,32$ очков), что указывает на большую предрасположенность пловцов первой группы к спринту, чем спортсменов второй группы. В остальных двух видах соревновательной программы достоверно лучшие результаты имеют спортсмены группы «тяготеющие к средним дистанциям». Для точности распределения по группам использовался графический метод (см. рисунок).

Морфофункциональные показатели юных пловцов-кролистов изучались при помощи соматометрических методов (измерение длины и массы тела, индекса Кетле, окружности и экскурсии грудной клетки, размаха рук, длины ног, ширины и длины кисти, длины стопы), физиометрических методов (измерение ЖЕЛ, ЖИ), а также биоимпидансного метода (измерение общего содержания жира в организме, доли жира).

Статистический и графический анализ данных осуществлялся в программах Statistica for Windows и Excel, использовался t-критерий Стьюдента (для несвязанных выборок).

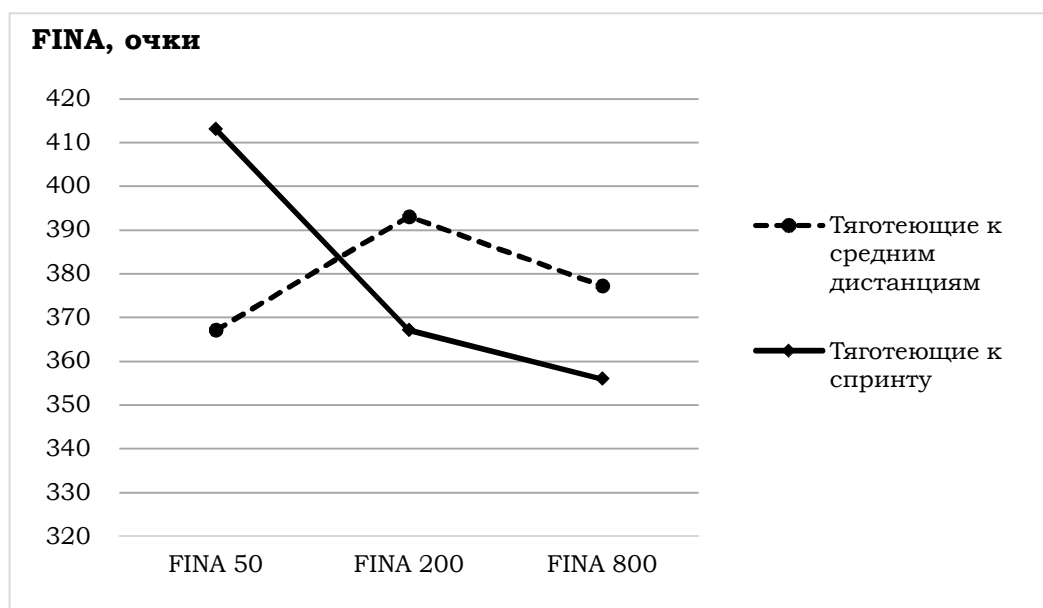


Рис. Показатели специальной физической подготовленности пловцов-кролистов в подростковом возрасте с разной специализацией

При сравнительном анализе показателей линейных и обхватных размеров тела было отмечено, что пловцы группы «тяготеющие к спринту» имеют достоверно большие размеры окружности грудной клетки ($83,25 \pm 1,02$ и $79,2 \pm 1,82$ см), размаха рук ($183,29 \pm 1,1$ и $174,32 \pm 3,02$ см), ширины ($9,65 \pm 0,12$ и $9,39 \pm 0,27$ см) и длины кистей ($18,32 \pm 0,23$ и $17,39 \pm 0,46$ см), длины стопы ($27,3 \pm 0,24$ и $26,31 \pm 0,32$ см), чем пловцы из второй группы (таблица 2).

Было замечено, что у всех пловцов, тяготеющих к спринту, размах рук превышает длину их тела. У пловцов, тяготеющих к средним дистанциям, в 77,8 % случаев также наблюдается вышеуказанная тенденция.

Среднегрупповые значения «тяготеющих к спринту» уступают группе «тяготеющие к средним дистанциям» в показателях экскурсии грудной клетки ($7,54 \pm 0,42$ и $8,09 \pm 0,33$ см). Показатели длины тела ($172 \pm 0,01$ и $171 \pm 0,03$ см) и длины ног ($94 \pm 0,91$ и $93,67 \pm 0,69$ см) обеих групп не имеют достоверных отличий, они сопоставимы.

Масса тела ($60,08 \pm 1,31$ и $57,3 \pm 2,55$ кг) и весо-ростовой индекс Кетле ($20,29 \pm 0,39$ и $19,58 \pm 0,65$ кг/см²) достоверно выше у представителей группы спринтеров.

В целом, закономерность наших данных соматометрии юных спортсменов совпадает с закономерностью аналогичных данных высоко квалифицированных спортсменов, показанной в работе В. Ю. Давыдова и В. Б. Авдиенко: пловцы-спринтеры обладают большими линейными и обхватными размерами тела, чем пловцы-средневики [4, 8]. Что скорее всего связано как со спецификой соревновательной деятельности, так и с некоторыми техническими особенностями.

Таблица 2 - Показатели физического развития пловцов-кролистов в подростковом возрасте с разной специализацией

№	Показатели	Специализация	
		Тяготеющие к спринту	Тяготеющие к средним дистанциям
1	ДТ, м	1,72±0,01	1,71±0,03
2	МТ, кг	60,08±1,31**	57,3±1,55
3	ИК, кг/м ²	20,29±0,39*	19,58±0,65
4	ОГК, см	83,25±1,02**	78,2±1,82
5	ЭГК, см	7,54±0,42**	8,89±0,33
6	РР (размах рук), см	183,29±1,1**	174,32±3,02
7	ДН (длина ног), см	94±0,91	93,67±0,69
8	ШК (ширина кисти), см	9,65±0,12*	9,39±0,17
9	ДК (длина кисти), см	18,32±0,23**	17,39±0,46
10	ДС (длина стопы), см	27,3±0,24**	26,11±0,22
11	ЖЕЛ, мл	3800±139,86	3733,33±111,8
12	ЖИ, мл/кг	63,4±2,17*	66,35±1,96
13	Общее содержание жира, кг	7,57±0,59	7,6±0,73
14	Доля жира, %	12,48	13,10

Примечания. * Различия достоверны при $p \leq 0,05$.
** Различия достоверны при $p \leq 0,01$.

На данном этапе онтогенеза и спортивной подготовки среднегрупповые результаты жизненной емкости легких пловцов не имеют статистически значимых отличий, они сопоставимы (3800±139,86 и 3733,33±111,8 мл). Показатели жизненного индекса достоверно выше в группе «тяготеющие к средним дистанциям» (63,4±2,17 и 66,35±1,96 мл/кг). Это может объясняться с одной стороны уже начавшимися спортивным отбором, а с другой стороны тренировочным эффектом: скорость плавания и индекс выносливости на средних дистанциях в большой мере зависят от показателей ЖЕЛ и ЖИ, так как последние влияют на поступление O_2 к работающим мышцам, а значит на мощность аэробного энергообразования, которое составляет от 30% до 60% всей энергопродукции организма при проплывании средних дистанций [10].

Биоимпидансный анализ компонентного состава тела не выявил достоверных отличий в уровне общего содержания жира в организме пловцов обеих групп (7,57±0,59 и 7,6±0,73 кг). Доля жира в организме спортсменов, тяготеющих к средним дистанциям, оказалась несколько больше, чем у представителей группы «тяготеющие к спринту» (12,48 и 13,10 %).

По итогу анализа морфофункциональных показателей юных пловцов-кролистов были составлены их соматические портреты (таблица 3):

Таблица 3 - Соматические портреты пловцов-кролистов в подростковом возрасте с учетом разной специализации

Специализация	
Тяготеющие к спринту	Тяготеющие к средним дистанциям
<p>Пловцы данной группы имеют большие длину тела, размах рук, длину и ширину кистей, длину стопы, окружность грудной клетки, массу тела и весо-ростовой индекс относительно своих ровесников-пловцов, специализирующихся преимущественно на средних дистанциях.</p> <p>Тяготеющие к спринту пловцы обладают несущественно большей ЖЕЛ, чем тяготеющие к средним дистанциям, но проигрывают последним в показателе ЖИ.</p> <p>Общее содержание жира у пловцов данной группы приблизительно равно аналогичному показателю у пловцов с иной специализацией. Доля жира у тяготеющих к спринту незначительно меньше, чем у тяготеющих к средним дистанциям.</p>	<p>Данная группа пловцов отличается относительно меньшими показателями массы тела и индекса Кетле, имеют относительно меньшие линейные и обхватные размеры тела.</p> <p>У пловцов, тяготеющих к средним дистанциям, более выражена экскурсия грудной клетки и ЖИ, чем у пловцов на том же этапе онтогенеза и спортивной подготовки, специализирующихся преимущественно на спринтерских дистанциях.</p> <p>Абсолютная величина жирового компонента состава тела у тяготеющих к средним дистанциям пловцов не отличается от подобного показателя в группе пловцов тяготеющих к спринту. Доля жира у пловцов данной группы малосущественно отличается от этого же показателя пловцов противоположной группы</p>

Стоит отметить, что экстраполяция составленных нами соматических портретов и полученных нами данных на генеральную совокупность (на всех или многих спортсменов в том же возрасте с той же специализацией) должна осуществляться предельно осторожно ввиду ограниченности выборки и отсутствия популяционных данных о биологическом возрасте, тренировочном стаже и методике спортивной подготовки.

Резюмируя итоги исследования, можно сказать, что значения соматометрических и физиометрических показателей пловцов-кролистов в подростковом возрасте отличаются друг от друга в зависимости от специализации, что говорит о важности изучения модельных характеристик, в том числе морфофункциональных показателей, для успешного проведения спортивного отбора и спортивной ориентации.

Список источников

1. Алексанянц, Г.Д. Методический подход к выявлению прогностических маркеров спортивной ориентации юных пловцов / Г. Д. Алексанянц, В. С. Юферев, Л.А. Блонская // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2019. - № 2.
2. Алексина, А. О. Плавание как эффективный способ нейропластичности / А. О. Алексина, П. О. Гаврилова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2022. - № 2(15). - С. 35-37. - DOI 10.46554/OlymPlus.2022.2(15). pp.35.
3. Булатова, М.М. Теоретико-методические аспекты реализации функциональных резервов спортсменов высшей квалификации: автореф. дис. ... д-ра физическое воспитание и спорт : (24.00.01) / Булатова Мария Михайловна, 1997.
4. Давыдов, В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты) / В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко. - М.: Советский спорт, 2014.
5. Линде, Е.В. Роль наследственных факторов в формировании гипертрофии миокарда левого желудочка у высококвалифицированных спортсменов / Е.В. Линде, И.И. Ахметов, И.В. Астратенкова, А.Г. Федотова // Международный журнал интервенционной кардиоангиологии. - 2007. - №13. [С. 56-62.
6. Мартиросов, Э.Г. Опыт оценки соматической зрелости пловцов / Э.Г. Мартиросов, Н.Ж. Булгакова, И.В. Чеботарева // Теоретические и методические аспекты проблемы отбора в спорте. 1990. С. 84-97.
7. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 2.
8. Тимакова, Т.С. Критерии и тенденции отбора в спорте высших достижений // Вестник спортивной науки. - 2013. - №5. С. 53-57.
9. Тимакова, Т.С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом / Т.С. Тимакова. - М.: Спорт, 2018.
10. Bouchard, C. Genetic determinants of endurance performance / C. Bouchard // Endurance in Sport. Blackwell Scientific Publications. - 1992. pp. 149-159.
11. Bouchard, C. Heredity and trainability of aerobic and anaerobic performances. An update / C. Bouchard, M.R. Boulay, J. A. Simoneau, G. Lorie, L. Perusse // Sports Medicine. - 1988. - No. 5. pp. 69-73.
12. Kovar, R. Human variation in motor abilities and its genetic analysis / R. Kovar // Pedagogical and Psychological Series. - 1985. - No. 119. P. 120-121.

References

1. Aleksanyants, G.D. Methodical approach to identifying prognostic markers of young swimmers' sports orientation / G.D. Aleksanyants, V.S. Yuferev, L.L. Blonskyaz // Physical culture, sport - science and practice. - 2019. - No. 2. pp. 39-44.
2. Алексина, А. О. Плавание как эффективный способ нейропластичности / А. О. Алексина, П. О. Гаврилова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2022. - № 2(15). - pp. 35-37. - DOI 10.46554/OlymPlus.2022.2(15). С.35.
3. Bulatova, MM Theoretical and methodological aspects of the implementation of the functional reserves of highly qualified athletes: Ph.D. dis. ... Doctor of Physical Education and Sports: (24.00.01) / Bulatova Maria Mikhailovna, 1997.
4. Davydov, V.Yu. Selection and orientation of swimmers in terms of physique in the system of long-term training (theoretical and practical aspects) / V.Yu. Davydov, V.B. Avdienko. - M.: Soviet sport, 2014. Pp. 384.
5. Linde, E.V. The role of hereditary factors in the formation of left ventricular myocardial hypertrophy in highly qualified athletes / E.V. Linde, I.I. Akhmetov, I.V. Astratenkova, A.G. Fedotova // International Journal of Interventional Cardioangiology. - 2007. - No. 13. pp. 56-62.

6. Martirosov, E.G. Experience in assessing the somatic maturity of swimmers / E.G. Martirosov, N.Zh. Bulgakov, I.V. Chebotareva // Theoretical and methodological aspects of the problem of selection in sports. - 1990. pp. 84-97.

7. Platonov, V. N. Fundamentals of training athletes in Olympic sports. Handbook of a trainer: in 2 volumes / V. N. Platonov. - M.: PRINTLETO LLC, 2021. - T. 2. pp. 608.

8. Timakova, T.S. Criteria and tendencies of selection in the sport of high achievements // Bulletin of sports science. - 2013. - No. 5. pp. 53-57.

9. Timakova, T.S. Factors of sports selection or Who becomes the Olympic champion / T.S. Timakova. - M.: Sport, 2018. Pp. 288.

10. Bouchard, C. Genetic determinants of endurance performance / C. Bouchard // Endurance in Sport. Blackwell Scientific Publications. - 1992. pp. 149-159.

11. Bouchard, C. Heredity and trainability of aerobic and anaerobic performances. An update /C. Bouchard, MR Boulay, JA Simoneau, G. Lorie, L. Perusse // Sports Medicine. - 1988. - No. 5. pp. 69-73.]

12. Kovar, R. Human variation in motor abilities and its genetic analysis / R. Kovar // Pedagogical and Psychological Series. - 1985. - No. 119. pp. 120-121.

Информация об авторах:

Е.Н. Перова - старший преподаватель Сибирского государственного университета водного транспорта;

И.В. Рязанцев - старший преподаватель Сибирского государственного университета водного транспорта;

А.И. Рязанцев - магистрант Новосибирского государственного педагогического университета;

М.Р. Голомедов - студент Новосибирского государственного педагогического университета.

Information about the authors:

E.N. Perova - senior lecturer at the Siberian State University of Water Transport;

I.V. Ryazantsev - senior lecturer at the Siberian State University of Water Transport;

A.I. Ryazantsev - master student of Novosibirsk State Pedagogical University;

M.R. Golomedov - student of Novosibirsk State Pedagogical University.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья

УДК 796:378

doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.78

ПРОДВИЖЕНИЕ МАССОВОГО СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Наталья Васильевна Покусаева¹, Ангелина Андреевна Бочкова²

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

¹ 000548@pnu.edu.ru

² 2019103311@pnu.edu.ru

Аннотация. Количество людей, активно занимающихся физической культурой в России существенно ниже, чем этот же показатель в других развитых странах. Если в Европе и США спортом регулярно занимается 40-50% населения, то в нашей стране, согласно исследованию информационного агрегатора в сфере спорта infosport.ru – только 11%. Данный показатель говорит о низком уровне мотивации граждан на ведение активного и здорового образа жизни. Любовь к ЗОЖ и спорту необходимо прививать с детского возраста и поддерживать эту тягу в студенческие годы. В данной статье рассматривается значение спорта и регулярных физических нагрузок для студентов, выявляются проблемы привлечения студентов к здоровому образу жизни. А также анализируется состояние студенческого спорта в Тихоокеанском государственном университете.

Ключевые слова: спорт, студенчество, вуз, физическая культура, здоровье

Для цитирования: Покусаева Н.В., Бочкова А.А. Продвижение массового спорта среди студентов высших учебных заведений // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. №1 (16). С. 78-81. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.78.

Original article

PROMOTION OF MASS SPORTS AMONG STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Natalia Vasilyevna Pokusaeva¹, Angelina Andreevna Bochkova²

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

¹ 000548@pnu.edu.ru

² 2019103311@pnu.edu.ru

Abstract. The number of people actively engaged in physical culture in Russia is significantly lower than the same indicator in other developed countries. If 40-50% of the population in Europe and the USA regularly engage in sports, then in our country, according to a study by an information aggregator in the field of sports infosport.ru, – only 11%. This indicator indicates a low level of motivation of citizens to lead an active and healthy lifestyle. Love for healthy lifestyle and sports should be instilled from childhood and maintain this craving in student years. This article examines the importance of sports and regular physical activity for students, identifies the problems of attracting students to a healthy lifestyle. It also analyzes the state of student sports at Pacific State University.

Keywords: sports, students, university, physical education, health

For citation: Pokusaeva N.V., Bochkova A.A., Promotion of mass sports among students of higher educational institutions // OlymPlus (Humanitarian version) : International Scientific and Practical Journal. 2022. №1 (16). Pp. 78-81. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.78.

Количество людей, активно занимающихся физической культурой в России существенно ниже, чем этот же показатель в других развитых странах. Если в Европе и США спортом регулярно занимается 40-50% населения, то в нашей стране согласно исследованию информационного агрегатора в сфере спорта infosport.ru, – 11% [4].

Такой низкий уровень двигательной активности и физических нагрузок среди населения Российской Федерации привел к тому, что за последние 20 лет число студентов с отклонениями здоровья выросло в два раза. Между тем доказано, что регулярные занятия спортом повышают работоспособность мозга, улучшают здоровье и иммунитет, а также формируют стойкую психику и позитивные личностные качества. [6] Повышенное внимание к физической активности особенно актуально в условиях дистанционного обучения, когда студенты вынуждены проводить 100% учебного времени в сидячем положении перед мониторами компьютеров. В силу высокой загруженности и утомляемости студентам приходится тщательно выбирать, на что тратить крупницы свободного времени. Все реже выбор останавливается на занятиях спортом. Это также связано с тем, в подростковом возрасте, используя максимум резервов организма, учащийся не может критически оценить свое физическое состояние и уровень здоровья. [3]

Для формирования психически и физически здорового общества необходимо не просто привлекать студентов к занятиям массовым спортом, а выработать у них любовь и привязанность к регулярным физическим нагрузкам.

Массовым спортом, согласно Федеральному закону, принято называть ту часть спорта, которая направлена на физическое воспитание граждан путем проведения самостоятельных или организованных занятий. А также путем привлечения людей к участию в спортивно-массовых мероприятиях. [5] Государство, понимая неудовлетворительное физическое состояние широких слоев населения, в том числе и учащейся молодежи, активно разрабатывает и реализовывает многочисленные инициативы для развития массового спорта. Так появились такие государственные программы и проекты как «Спорт – норма жизни», «Развитие физической культуры и спорта», «Россия – страна массового спорта», «Мы делаем спорт интереснее». Имея качественную информационную поддержку и продвижение в медиа пространстве, такие программы вызывают у студентов больше энтузиазма, чем плановые занятия физической культурой.

У плановых занятий физкультурой в высших учебных заведениях есть ряд недостатков, которые мешают студентам воспринимать предмет как нечто полезное, оздоровительное и увлекательное. Например, многих студентов первокурсников пугают высокие контрольные нормативы, которые ставят перед ними преподаватели, а перед теми, в свою очередь, система образования. [2]

Исследователи многократно доказали, что физические возможности каждого человека индивидуальны. Следовательно, высокие требования, предъявляемые к студентам, могут повлечь негативный эффект: перенапряжение, повышенный стресс, различной степени растяжения и ушибы. Опытные преподаватели физической культуры знают, что к каждому ученику нужен свой особый подход согласно его психофизическим возможностям. «Важно организовывать различные секции по интересам, – пишет в своем исследовании Попова А.А. – Вызывая интерес к занятиям физкультурой, можно побудить студентов к самостоятельному стремлению к занятиям, что является важнейшим путём к укреплению их здоровья, выборе здорового образа жизни». [2]

В Тихоокеанском государственном университете действует 22 спортивные секции и спортивный клуб «Политехник». До перехода на дистанционное обучение все секции были доступны для широкой массы студентов. При этом большая часть студентов не занята ни в одной из упомянутых секций. Это связано с тем, что спортивные секции ведут недостаточно активную агитационную работу, в том числе и в социальных сетях, а некоторые – не ведут ее вовсе. Информация о наличии тех или иных спортивных объединений чаще всего оглашается студентам при поступлении или на первом организационном занятии. Растерянные первокурсники не всегда способны быстро адаптироваться к новым условиям и определиться с дополнительными занятиями.

Для привлечения повышенного внимания студентов к физической культуре и спортивным секциям необходимо понимать мотивационную потребность студентов в этом вопросе. Эту сферу анализировали такие исследователи как Васильева О.С., Волбушко Е.А., Гусева С.В., Добровольская Н.А., Касаткина А.А., Ларичева И.А., Трефиловой Т.Г., Якубовская О. В. Эти авторы убедительно демонстрируют, что учащиеся высших учебных заведений имеют целый ряд мотивов для занятий физической культурой, а именно:

- укрепление здоровья;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости и т.д.);
- стремление быть лидером в группе;

- красивая фигура;
- стремление нравиться противоположному полу;
- получение зачета;
- коррекция лишнего веса;
- рекреационные формы физической культуры (отдых, развлечения и т.п.);
- отвлечение с умственной работы на физическую.

Анкетирование 100 студентов, проведенное исследование Мальченко А.Д. и Куницыной Е.А. показало, что 20% студентов, занимаются физкультурой для укрепления физического здоровья, 14,6% – для улучшения физической формы, 12,8% – для того, чтобы стать лидером группы, а 12,2% опрошенных желают иметь красивую фигуру.

Нами был проведен подобный опрос среди студентов Тихоокеанского государственного университета. В опросе поучаствовало 80 человек разного возраста, пола и специальности. Лидирующие ответы остались неизменными: 25% опрошенных занимаются физической культурой для укрепления своего здоровья, а 14,4% – стремятся улучшить свою физическую форму. При этом на третьем месте с результатом 10,4% оказалось желание студентов сдать зачет, а точнее, исходя из комментариев к анкете, нежелание тратить личное время на отработки долгов по дисциплине.

Таким образом, результат двух статистических опросов показывает, что агитируя молодежь на занятия спортом, нужно делать уклон на то, профилактикой каких заболеваний является физическая культура и на то, какие показатели организма улучшат регулярные занятия. При этом, рассматривая ситуацию в Тихоокеанском государственном университете, стоит больше внимания уделять положительной мотивации студентов. Учащиеся, посещающие занятия физической культурой только ради зачета, не проникнутся любовью к регулярным нагрузкам и не сформируют здоровое поколение. Также такая отрицательная мотивация сподвигнет студентов искать любой способ официально пропустить занятия. Многие исследователи сходятся в том, что важную роль в мотивации студентов играет личность преподавателя физической культуры. Учащимся важно видеть перед собой достойный пример здорового образа жизни, умного человека, способного слушать и слышать проблемы молодежи в области физической культуры. Для того, чтобы педагог мог проводить интересные, разнообразные, эмоциональные занятия, а также находить подход к каждому студенту ему необходима социальная поддержка. Для качественной работы в таких стрессовых условиях администрация вуза или государство должны создать для преподавателя комфортные условия труда, поддержать материально и выделить ряд льгот. В этом случае педагог будет располагать ресурсом для плодотворной работы с молодым поколением.

Развитие массового спорта и физической культуры в высших учебных заведениях необходимо для укрепления здоровья будущих поколений. Студенты, приученные к постоянным тренировкам и регулярным нагрузкам, после выпуска становятся ядром трудовой молодежи и обеспечивают страну сильными, физически и психически устойчивыми кадрами. Для привлечения учащихся к физической активности необходимо проводить спортивные акции и проекты, широко освещать работу секций и спортивных объединений, а также правильно мотивировать студентов и вдохновлять их личным примером.

Список источников

1. Лопатин, В. А. Проблемные аспекты физической культуры и спорта в вузе / В.А.Лопатин // ИнтерэкспоГео-Сибирь-2015. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemnye-aspekty-fizicheskoy-kultury-i-sporta-vvuze> (дата обращения: 10.01.2022);
2. Мальченко, А. Д. Изучение мотивации студентов вуза к занятиям культурой и спортом / А. Д. Мальченко, Е. А. Куницына // Вестник университета – №15 – 2014. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izucheniemotivatsii-studentov-vuza-k-zanyatiyam-kulturoy-i-sportom> (дата обращения: 10.01.2022);
3. Попова, А. А. Массовый и студенческий спорт в вузах: проблемы и перспективы / А.А. Попова // StudNet-№9-2021. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/massovyy-i-studencheskiy-sport-v-vuzah-problemyi-perspektivy> (дата обращения: 10.01.2022);
4. Стратегия развития физической культуры в России до 2021 г. – 2021. URL: <http://www.infosport.ru/strategiya/> (дата обращения: 10.01.2022).
5. Терехина, Д. Г. Самореализация студентов в спортивной деятельности: проблемы и условия поддержки / Д. Г. Терехина, А. О. Алексина // Молодежь и будущее: управление экономикой и

социумом: Сборник статей участников всероссийской научно-практической конференции, Челябинск: ЧГУ, 2019. – С. 441-444.

References

1. Lopatin, V. A. Problematic aspects of physical culture and sports in higher education/ V.A.Lopatin//Interexpogeo-Siberia-2015.URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemnye-aspekty-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-vuze> (date of application: 10.01.2022);
2. Malchenko, A.D. Studying the motivation of university students to engage in culture and sports / A.D. Malchenko, E. A. Kunitsyna // Bulletin of the University – No.15 – 2014. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-motivatsii-studentov-vuza-k-zanyatiyamkulturoy-i-sportom> (accessed: 10.01.2022);
3. Popova, A. A. Mass and student sports in universities: problems and prospects/A.A. Popova//StudNet-No.9-2021.URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/massovyuy-istudencheskiy-sport-v-vuzah-problemy-i-perspektivy> (accessed: 10.01.2022);
4. Strategy of physical culture development in Russia until 2021 – 2021. URL: <http://www.infosport.ru/strategiya/> (accessed: 10.01.2022);
5. Terekhina, D. G. Self-realization of students in sports activities: problems and conditions of support / D. G. Terekhina, A. O. Aleksina // Youth and the future: management of economy and society: A collection of articles by participants of the All-Russian Scientific and practical conference, Chelyabinsk: ChSU, 2019. – pp. 441-444.

Информация об авторах:

Н.В. Покусаева – преподаватель Тихоокеанского государственного университета;
А.А. Бочкова – студент Тихоокеанского государственного университета.

Information about the authors:

N.V. Pokusaeva – lecturer at Pacific State University;
A.A. Bochkova – student of the Pacific State University.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.
The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья

УДК 796:378

doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.82

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Наталья Николаевна Радова¹, Елена Владимировна Михайлова²,
Анатолий Геннадьевич Демчук³, Александр Алексеевич Галкин⁴**

^{1, 2} Самарский университет государственного управления «Международный институт рынка», Самара, Россия

³ Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

⁴ Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара, Россия

¹ e-mail: nata.radova@bk.ru

² e-mail: lenochka161272@mail.ru

³ e-mail: d639ag@yandex.ru

⁴ e-mail: kfv2012@mail.ru

Аннотация: данная статья посвящена описанию и исследованию методов физического развития, включающих в себя применение тренажеров и иных технических устройств. В статье рассматривается история возникновения физической культуры в России, изучается вопрос популярности тренажеров и других инструментов, способных помочь при занятиях физической культурой, описывается мнение о плюсах и минусах тренажеров, собранное у различных групп людей, в числе которых опрошены как увлеченные и занимающиеся спортом на регулярной основе, так и у людей, начавших свой путь развития в области физической культуры недавно. Статья включает в себя разбор некоторых тренажеров и других технических устройств, рассматриваются их характеристики, влияние на занятия спортом, стоимость и распространенность отдельных видов тренажеров. Затрагивается такая часть физической культуры, как калистеника, приверженцы которой в большинстве случаев используют лишь собственный вес при занятиях спортом.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, тренажеры, спортивный зал, тренажеры, калистеника, здоровье

Для цитирования: Использование тренажеров в физической культуре / Н.Н. Радова, Е.В. Михайлова, А.Г. Демчук, А.А. Галкин // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. №1 (16). С. 82-86. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.82.

Original article

THE USE OF SIMULATORS IN PHYSICAL CULTURE

**Natalia Nikolaevna Radova¹, Elena Vladimirovna Mikhailova²,
Anatoly Gennadievich Demchuk³, Alexander Alekseevich Galkin⁴**

^{1, 2} Samara University of Public Administration "International Market Institute", Samara, Russia

³ Samara State University of Economics, Samara, Russia

⁴ Volga Region State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia

¹ e-mail: nata.radova@bk.ru

² e-mail: lenochka161272@mail.ru

³ e-mail: d639ag@yandex.ru

⁴ e-mail: kfv2012@mail.ru

Abstract: this article is devoted to the description and research of methods of physical development, including the use of simulators and other technical devices. The article examines the history of the emergence of physical culture in Russia, examines the question of the popularity of exercise machines and other tools that can help with physical education, describes the opinion about the pros and cons of exercise machines collected from various groups of people, among whom both those who are passionate

and engaged in sports on a regular basis, and people who have started their journey development in the field of physical culture recently. The article includes an analysis of some simulators and other technical devices, discusses their characteristics, the impact on sports, the cost and prevalence of certain types of simulators. Such a part of physical culture as calisthenics is affected, whose adherents in most cases use only their own weight when doing sports.

Keywords: sports, physical culture, exercise equipment, gym, exercise equipment, calisthenics, health

For citation: The use of simulators in physical culture / N.N Radova, E.V. Mikhailova, A.G. Demchuk, A.A. Galkin // Olympus (Humanitarian Version): international scientific and practical journal. 2023. №1 (16). Pp. 82-86. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.82.

Новые технологии используются в современном мире во всех сферах жизни. Благами прогресса пользуются даже маленькие дети для удовлетворения своих потребностей, заключающихся в познании мира. В повседневную жизнь современные технологии вошли и в крупных компаниях, которые, в большинстве своем, уже давно отказались от старых методов ведения бизнеса, открыв дорогу и введя в регулярную эксплуатацию компьютеры, электронные базы данных, автоматические системы расчетов и многое другое. Разумеется, плоды информационных революций не прошли мимо обычных людей. Сегодня многие ведут сидячий образ жизни, сидя в кресле в офисе за выполнением очередной работы, или отдыхая дома, просматривая новую серию любимого сериала. К сожалению, все итоги прогрессирования технологий привели общество к отсутствию необходимости, времени или желания заниматься физическим трудом. Например, если ещё относительно недавно для выживания человек должен был работать физически, будь то вспахивание огорода и сбор урожая или, что характерно для более позднего и недавнего периода жизни общества, выполняя ручной труд на заводах, мастерских и других местах, где необходимо двигаться, то сегодня для получения заработной платы в некоторых профессиях достаточно лишь применять умственные способности, сидя в кресле за компьютером. Всё это неизбежно ведет к ухудшению здоровья людей. Хотя люди уже давно понимали и во все времена осознавали необходимость в наличии физических нагрузок для нормального функционирования всех систем и органов человеческого организма, а современные ученые доказывают это научными и экспериментальными путями, формируя объективные знания о вреде неактивного образа жизни, люди все равно в силу каких-либо факторов продолжают ставить физические нагрузки на последнее место в своем повседневном расписании.

Ситуацию исправляют порядки, зародившиеся ещё при Петре I, правление которого отличилось введением обязательного физического воспитания в учебных заведениях. Система физического воспитания прогрессировала, и к 1889 году была сформирована «Инструкция и программа преподавания гимнастики в мужских учебных заведениях и в армии», содержащая в себе 4 раздела, среди которых были описаны порядки тренировок с вольными движениями, строевые упражнения, и, что самое интересное – упражнения с подвижными и неподвижными снарядами, представителями которых, однако, согласно этой инструкции были мячи, палки, деревянные шары, шесты, канаты, лестницы и прочие, хотя и примитивные, но уже инструменты, позволяющие разнообразить или облегчить занятия спортом. Тем не менее, на практике этой инструкцией пользовались не так активно в силу отсутствия в учебных заведениях подготовленных преподавателей физической культуры или материальной базы.

Новый виток развития физическое воспитание получило в СССР. Первым фундаментальным документом, закрепляющим необходимость в развитии физической культуры, стали «Декларации и Положения о единой трудовой школе» от 1918 года. В этом труде выражалась точка зрения о необходимости проведения массовой гимнастики, индивидуального развития мускулатуры под наблюдением врача, и, в конце концов, предполагался переход в спорт, «лишенный нездорового духа соревнования». Вероятно, именно такие критерии, как индивидуальное ведение каждого обучающегося и отрицание соревновательности в физическом воспитании и явились основополагающими факторами успеха, достигнутого в СССР в части физической культуры. Уже в 1923 году Высший Совет физкультуры ввёл обязательное преподавание физической культуры в школах. Во время Великой Отечественной войны выделялось особое внимание физической подготовке, и, таким образом, было установлено определенное количество часов для каждого

класса: например, в 1 и 2 классе полагалось проводить занятия по физической подготовке 1 час в неделю, в 3 и 4 классах – 2 часа в неделю, а старшие классы уже занимались полноценной военной подготовкой.

После окончания войны были пересмотрены программы занятий физической культурой, были введены значки «ГТО». В послевоенное время всё ещё придерживались мнения о том, что спорт является не погоней за рекордами, а залогом здоровья и трудоспособности населения, хотя позднее проводились Олимпийские игры и различные соревнования. С 1961 года на территории СССР создавались специализированные спортивные школы, проводились различные съезды физкультурников со всей страны.

Именно период существования СССР и сопутствующего процветания физической культуры в повседневной жизни страны можно считать отправной точкой к массовому использованию различных тренажеров. Были созданы и внедрены в спортивные залы такие устройства, как эспандеры, гантели, рычажные тяги и другие.

Сегодня физическая культура входит в жизнь многих людей, которые смогли осознать необходимость в занятиях спортом для человеческого организма. Наиболее простым и надежным способом заниматься физической культурой в наше время является хорошо оборудованный спортивный зал. Спортивные залы и целые спортивные многофункциональные центры сейчас можно найти в любом городе России, и даже в некоторых посёлках и деревнях. Существуют и люди, которые предпочитают заниматься физкультурой дома. Вне зависимости от места действия, большинство тренировок осуществляется с использованием различных устройств и тренажеров. Достаточно тяжело представить тренировку, в ходе которой не будет использован, например, турник. Физическая нагрузка на мышцы с целью их укрепления и увеличения предполагает необходимость в использовании дополнительного веса, в качестве которого используют гантели, штанги, гири и прочие тяжелые предметы. Однако, существует направление физической культуры, представители которого предпочитают проводить тренировки исключительно с использованием собственного веса тела, иногда с применением простых тренажеров, например, перекладин, брусьев, шведских стенок или вообще без использования таковых. Этим направлением является калистеника, которая, однако, в большинстве случаев не является единственным способом занятий физической культурой, и часто комбинируется с другими методами. Важно понимать, что тренажёры есть ничто иное, как устройства, облегчающие и заменяющие более затратные по времени или средствам способы тренировок тех же групп мышц с использованием лишь земли и собственного тела, но часто тренажёры дают толчок к развитию той или иной группы мышц, что было бы невозможно без их использования. Современные спортивные залы вмещают в себя тренажёры для всех групп мышц. Все тренажёры можно поделить на четыре группы: кардиотренажёры, тренажёры на свободных весах, грузоблочные машины, гиперэкстензии, скамьи и стойки.

Для определения популярности различных тренажеров мною было проведено исследование мнений людей, тренировавшихся в спортивных залах. Исходя из проведенного опроса, ярчайшим представителем группы кардиотренажеров является беговая дорожка, за ней – велотренажёр. Перед выполнением основных упражнений с тяжелыми весами такие кардиотренажёры используются 83% опрошенных, оставшиеся 17% предпочитают осуществлять кардиотренировку и разминку без использования посторонних приспособлений. Все опрошенные, применявшие штанги, делали это на скамьях для жима. При работе с гантелями скамьи использовали 64% опрошенных, подвергающих фиксированной нагрузке определенную часть или группу мышц. Среди горизонтальных и вертикальных тяг наибольшей популярностью пользуются тренажёры без дополнительного веса, т.е. те, которые используют лишь массу тела. Такие тренажёры предпочли 66% опрошенных. Незначительные веса при использовании вертикальных и горизонтальных тяг использовали 20% опрошенных, и лишь 14% тренируются с применением значительного веса. Немаловажен и вопрос о желании тренироваться в домашних условиях: 75% опрошенных не могут себе позволить купить тренажёры в собственное жилище в связи с их высокой стоимостью, а оставшаяся часть в 25% посещают спортивные центры именно из-за возможности постоянного нахождения под наблюдением профессиональных тренеров, и не считают, что физическое нахождение может быть заменено набирающей популярность онлайн-занятиями с применением сети Интернет.

Исходя из проведенного опроса можно сделать вывод, что тренажёры стали неотъемлемой частью современных тренировок. Некоторая часть людей начала заниматься физической культурой и делать собственные рекорды именно благодаря планомерному началу, которое обеспечивается специальными устройствами для занятий спортом.

И по сей день, и в будущем, уже существующие тренажёры совершенствуются и будут совершенствоваться. Периодически создаются новые устройства, позволяющие влиять все более эффективно на ещё более разные или наиболее конкретные группы мышц. В настоящее время некоторые тренажёры стоят намного больше, чем готовы отдать приверженцы здорового образа жизни, которые, однако, не отчаиваются и посещают спортивные центры или занимаются спортом в домашних условиях или на улице без применения дорогостоящих устройств. Эту проблему стараются решить с помощью создания единого тренажёра, способного влиять на наибольшее количество групп мышц, но эта идея содержит свои очевидные минусы и сложности в реализации.

В настоящее время популяризация спорта и физической культуры набирает обороты, и многие люди, наконец, находят свободное время, которое выделяют на поход в спортивный центр или на тренировки в домашних условиях. Этот значительный прогресс в части осознания, произошедшего у людей о необходимости физических нагрузок, повлечёт положительные итоги во всех сферах жизни человечества.

Список источников

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. 493 с. ISBN 978-5-534-02309-1.
2. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2021. С.165. ISBN 978-5-406-08169-3.
3. Конеева, Е.В. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования. 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. 599 с. ISBN 978-5-534-13554-1.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. Москва : Издательство Юрайт, 2023. 424 с. ISBN 978-5-534-02612-2.
5. Физическая подготовка сотрудников частных охранных предприятий / О.Г. Савченко, Л.А. Иванова, А.М. Данилова, Т.С. Стороженкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. №2 (168). С. 310-314.
6. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. 197 с. ISBN 978-5-16-015948-5.
7. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. – Москва : Русайнс, 2022. 256 с. – ISBN 978-5-4365-9563-4.

References

1. Allyanov, Yu. N. Physical Culture: a textbook for the average professional education / U. N. Allyanov, I. A. Pisemsky. - 3rd ed., ISPR. - Moscow: Yurit Publishing House, 2023. 493 pp. - (Professional education). ISBN 978-5-534-02309-1.
2. Vilensky, M. Ja., Physical Culture: textbook / m. Ja. Vilensky, A. G. Gorshkov. - Moscow: Knorus, 2021. Pp. 214. ISBN 978-5-406-08169-3.
3. Koneeva, E.V. Physical education: training equipment for the average professional education / e. V. Koneeva. 2nd ed. perab. and DOP. - Moscow: Yurit Publishing House, 2023. Pp. 599 ISBN 978-5-534-13554-1.
4. Muller, A. B. Physical culture : textbook and workshop for secondary vocational education / A. B. Muller, N. S. Dyadichkina, Yu. A. Bogashchenko. Moscow : Yurayt Publishing House, 2023. 424 p. ISBN 978-5-534-02612-2.
5. Physical training of employees of private security companies / O/G. Savchenko, L.A. Ivanova, A.M. Danilova, T.S. Storozhenkova / / Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft.2019. No 2(168). Pp. 310-314.
6. Philippova, Yu. S. Physical culture : educational and methodological tool / U.S. Philippova. - Moscow: infra-m, 2023. - 197 pp. - (Secondary education). - ISBN 978-5-16-015948-5.
7. Fedonov, R. A., Physical Culture: textbook / P. A. Fedonov. - Moscow: Roussines, 2022. - 256 pp. – ISBN 978-5-4365-9563-4.

Информация об авторах:

Н.Н. Радова – старший преподаватель Самарского университета государственного управления «Международный институт рынка», Самара, Россия;

Е.В. Михайлова - старший преподаватель Самарского университета государственного управления «Международный институт рынка», Самара, Россия;

А.Г. Демчук – старший преподаватель Самарского государственного экономического университета, Самара, Россия;

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

Information about the authors:

N.N.Radova – Senior Lecturer at Samara University of Public Administration "International Market Institute", Samara, Russia;

E.V. Mikhailova - Senior Lecturer at Samara University of Public Administration "International Market Institute", Samara, Russia;

A.G. Demchuk – Senior Lecturer at Samara State University of Economics, Samara, Russia;

A.A. Galkin – Senior Lecturer at the Volga State University of Telecommunications and Informatics.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья
УДК 796:378
doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.87

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Ольга Викторовна Савельева¹, Герман Дмитриевич Шинкин²

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

¹ Saveleva_lelya@mail.ru

² artemervul@yandex.ru

Аннотация. Физическая культура как дисциплина, осваиваемая студентами в вузах относится к одной из наиболее значимых в жизни каждого обучающегося. Важность освоения дисциплины физической культуры заключается не только в пользе, которую человек несет себе, но и пользе, которую человек несет в общество в целом. Занятие физической культурой как в период школьного и студенческого обучения, так и самостоятельного занятия после окончания студенчества дает возможность лучше социализации личности, укрепление здоровья и также улучшению умственной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура; студент; учебное заведение; занятия

Для цитирования: Савельева О.В., Шинкин Г.Д. Физическая культура как фактор становления личности студента // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. № 1 (16). С. 87-90. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.87.

Original article

PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF FORMATION OF THE STUDENT'S PERSONALITY

Olga Viktorovna Savelyeva¹, German Dmitrievich Shinkin²

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

¹ Saveleva_lelya@mail.ru

² artemervul@yandex.ru

Abstract. Physical culture as a discipline mastered by students in universities is one of the most significant in the life of every student. The importance of mastering the discipline of physical culture lies not only in the benefits that a person brings to himself, but also in the benefits that a person brings to society as a whole. Physical education both during the period of school and student education, and self-study after graduation provides an opportunity for better socialization of the individual, strengthening health and also improving mental activity.

Keywords: physical culture; student; educational institution; lessons

For citation: Savelyeva O.V., Shinkin G.D. Physical culture as a factor in the formation of the student's personality // OlymPlus. (Humanitarian version): International scientific and practical journal. 2023. № 1 (16). Pp. 87-90. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.87.

В период студенчества у молодых людей вырабатывается комплекс привычек, с которыми они продолжают жить и после окончания учебы. Занятие физической культурой позволяет формировать положительные привычки у студентов, особенно в плане поддержания здоровья на перспективу.

Важную роль в данном вопросе играет уровень обеспеченности населения необходимой спортивной инфраструктурой: стадионами, бассейнами и прочими видами спортивных сооружений.

По официальным данным Росстата, ситуация с уровнем обеспеченности спортивной инфраструктурой в России сегодня выглядит следующим образом (см. рисунок).

Согласно данным, представленным на рисунке можно сказать о том, что обеспеченность регионов спортивной инфраструктурой составляет в среднем 60%. По сравнению с аналогичными показателями предыдущих лет можно отметить положительную динамику.

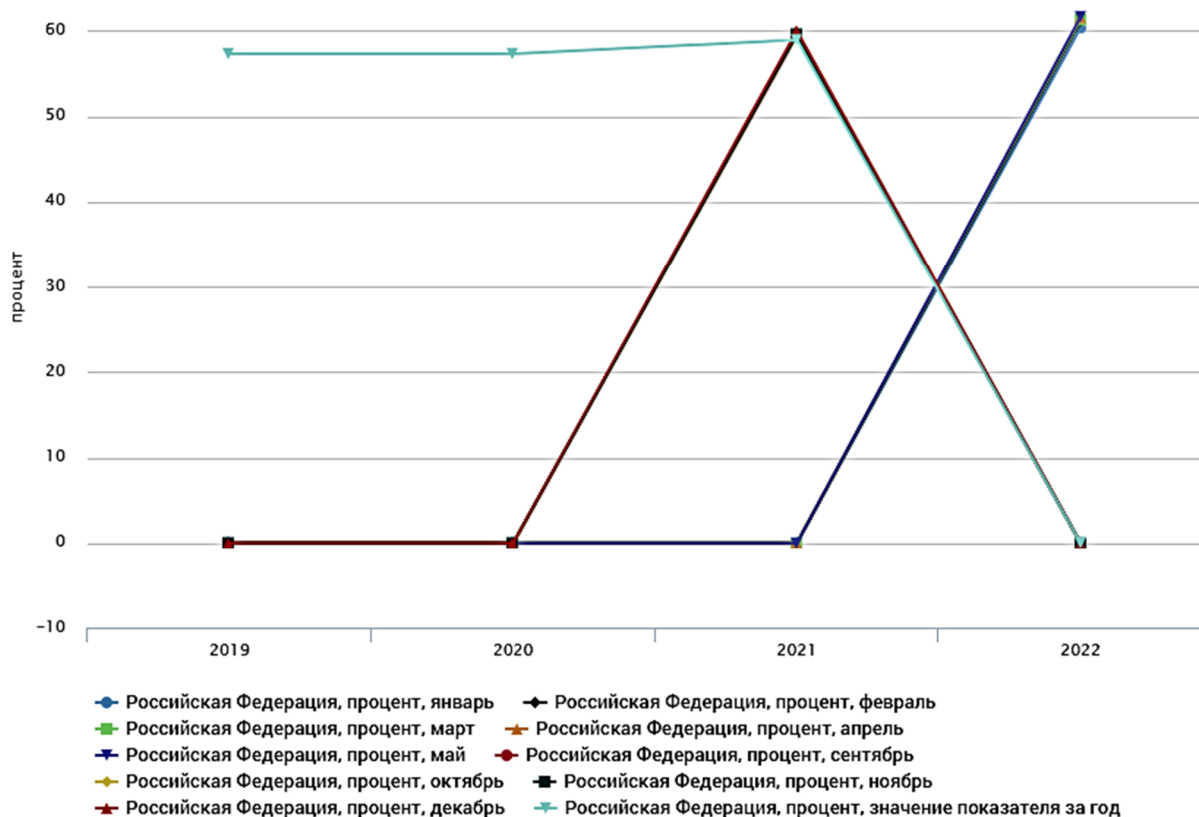


Рис. Уровень обеспеченности граждан спортивными сооружениями исходя из единовременной пропускной способности

Источник: Росстат. <https://www.fedstat.ru/indicator/59663>.

Согласно проведенному ими исследованию, сейчас систематически занимаются физической культурой и спортом около 40% россиян или 58,6 млн граждан. Для сравнения, в советские времена доля вовлеченных в массовый спорт и занятия физкультурой достигала 70-80%».

Рассмотрим некоторые показатели занятия населения спортом в отдельных странах (см. таблицу).

Особенности уровня физической активности в некоторых странах (Пашенко, 2017) [4]

Страна	Уровень физической активности	Причины
Германия	Более 40%	Государственная политика в сфере физкультуры и спорта
Испания, Бельгия, Франция	Менее 25%	Урбанизация, плотность застройки, сокращение плотности парков
США	54,8%	Мотивация к красивой физической формы
Южная Америка	50%	Этнические особенности поведения
Страны Африки	Менее 30%	Материальные условия
Страны Азии	7%	Темпы развития экономики привели к урбанизации и автомобилизации и как итог к изменению образа жизни

В таблице рассмотрены показатели физической активности населения некоторых стран и причины таких показателей. Как видно из таблицы, к одним из наиболее физически активных наций относятся жители США.

Рассмотрим подробнее влияние физической культуры и спорта на студентов. По мере перехода студента на более старшие курсы увеличивается нагрузка, с которой приходится сталкиваться молодым людям. Это связано и с нагрузками на учебу, а также и высокой долей студентов которые начинают совмещать учебу с работой. Как итог, такой подход приводит к повышенному уровню стресса и увеличению негативного влияния на состояние здоровья человека [4, 5].

В качестве инструментов снятия стресса, возникающего в результате такого образа жизни, многие студенты прибегают к алкоголю и прочим видам вредных привычек, совершенно не несущих пользу здоровью отдельно взятого человека.

Однако, в качестве альтернативного инструмента снятия стресса можно рассматривать занятие физической культурой. Причем не только занятие физической культурой, а формирование привычки, позволяющей интегрировать физическую культуру в жизнь человека в качестве регулярного опыта. Если говорить об освоении физической культуры в рамках обучения в университете, либо в каком-либо другом учебном заведении, то, необходимо отметить, что физическая культура в таком случае условно подразделяется на две составляющие: теоретическая часть и практическая часть. Практическая часть предполагает занятие непосредственно спортивной физической нагрузкой студентом, освоение практических навыков по выполнению тех или иных упражнений и т.д. Теоретическая часть же предполагает под собой освоение определенных техник безопасности в тех или иных спортивных дисциплинах, освоение основ физиологии, анатомии и биологии, для формирования у студентов понимания устройства человеческого организма и способов его тренировки.

Сегодня среди наиболее распространенных видов спорта, преподаваемых студентам в высшей школе в рамках физкультуры является аэробика, бадминтон, баскетбол, бокс, волейбол, вольная борьба, гандбол, греко-римская борьба, дзюдо, единоборства, легкая атлетика, лыжный спорт, футбол, мини-футбол, настольный теннис, плавание, регби, стрельба из лука, пулевая, стендовая, тяжелая атлетика, шахматы и пр.

Немаловажную роль в формировании положительного отношения к физической культуре у студентов играет организация и проведение регулярных спортивных мероприятий как на уровне учебного заведения, так и на уровне городских округов, районов и областей. Такие мероприятия формируют общий положительный настрой среди студенческого населения, укрепляют положительные качества и воспитывают целеустремленность.

Основные проблемы касающиеся здоровья, с которыми как правило сталкиваются студенты в период обучения в высшем учебном заведении это проблемы с осанкой из-за большого времени проводимого в сидячем положении, проблемы с желудочно-кишечным трактом из-за нерегулярного и несбалансированного питания, проблемы со зрением из-за большого количества времени проводимого на компьютере, а также высокие нагрузки на нервную систему как следствие повышенной нагрузки в периоды сессии и повседневной учебы [1].

Физическая культура направлена на формирование у студентов понимания всех этих проблем, механизмов их возникновения и развития, и что самое главное – путей и направлений их решения. Соответственно, такая дисциплина как физическая культура – это не только предмет изучаемых студентами исходя из потребностей освоения учебного плана, а прежде всего определенный образ жизни, прививаемый каждому из студентов [2].

Для повышения эффективности от освоения такой дисциплины как физическая культура возможно реализовывать практические действия в определенных направлениях, среди которых можно выделить следующие:

1. Организация турниров по определенным дисциплинам и видам спорта среди студенческих команд как внутри вуза, так и между вузами;
2. Организация и проведения акций, пропагандирующих здоровый образ жизни, в том числе приуроченных к дням здоровья и борьбы с определенными заболеваниями;
3. Организация и проведение встреч с выдающимися деятелями спорта и физической культуры.

Данный список не исчерпывающий, однако авторы статьи считают именно их наиболее важными и эффективным в плане привития студентам здорового образа жизни [3]. Отметим, что для повышения интереса студентов к занятию физической культурой важно и нужно организовывать встречи студентов с выдающимися спортсменами, организаторами спортивных мероприятий и т.д. К счастью каждый регион России обладает своими чемпионами в тех или иных областях спорта и физической культуры.

Делая выводы можем сказать, что физическая культура является чрезвычайно важным элементом в становлении студента как личности и в его жизни. Повышение эффективности физической культуры как образовательной дисциплины преподаваемой в учебных заведениях сопряжено с регулярными и систематически организовываемыми спортивными мероприятиями, встречами с профессиональными спортсменами и т.д.

Список источников

1. Влияние физических упражнений на организм студентов с заболеваниями органов зрения / О. А. Казакова, Р. Р. Самигулин, М. М. Разниченко, Л. А. Иванова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2022. – № 1(14). – С. 33-36. – DOI 10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.33. – EDN OMTEIZ.
2. 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. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p173-178. – EDN BOSJZM.
3. Иванова, Л. А. Анализ популярности физической культуры и спорта среди студенческой молодежи / Л. А. Иванова // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2022. № 1-2. С. 182-186. – DOI 10.46554/ScienceXXI-2022.03-1.2-pp.182. – EDN WOAIWE.
4. Пашченко Л.Г. Физическая активность и мотивы занятий физической культурой и спортом взрослого населения в России и за рубежом. Вестник НВГУ, 2017, No. 3, 110–116.
5. Спорт как средство социализации студенческой молодежи / О. А. Казакова, А. О. Алексина, Д. Р. Суркова, А. С. Шилихин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7(209). С. 178-182. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.7.p178-182.

References

1. Kazakova O. A., Samigullin R. R., Raznichenko M. M., Ivanova L. A. Influence of physical exercises on the body of students with diseases of the organs of vision // OlymPlus. Humanitarian version. - 2022. - No. 1(14). - S. 33-36. – DOI 10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.33. – EDN OMTEIZ.
2. Ivanova L.A., Azarov D.N., Gurova N.V., Kazakova O.A. Influence of physical exercises on students' working capacity // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. - 2022. - No. 3 (205). - S. 173-178. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p173-178. – EDN BOSJZM.
3. Ivanova, L. A. Analysis of the popularity of physical culture and sports among students / L. A. Ivanova // Science of the XXI century: actual directions of development. - 2022. - No. 1-2. - S. 182-186. – DOI 10.46554/ScienceXXI-2022.03-1.2-pp.182. – EDN WOAIWE.
4. Pashchenko L.G. Physical activity and motives for physical culture and sports of the adult population in Russia and abroad. Bulletin of NVGU, 2017, no. 3, 110-116.
5. Sport as a means of socialization of student youth / O. A. Kazakova, A. O. Aleksina, D. R. Surkova, A. S. Shilikhin // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. 2022. No. 7(209). Pp. 178-182. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.7.p178-182.

Информация об авторах:

О.В.Савельева – старший преподаватель Самарского государственного экономического университета;
Г.Д. Шинкин – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors:

O.V. Savelyeva - Senior Lecturer, Samara State University of Economics;
G.D. Shinkin - student of the Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Экономика и менеджмент в спорте и образовании

Научная статья
УДК: 339.138:796
doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.91

РЕКЛАМНАЯ КАМПАНИЯ КАК СПОСОБ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА

**Антон Юрьевич Алексин¹, Анастасия Олеговна Алексина²,
Дарья Дмитриевна Догошева³**

¹ Академия для одаренных детей (Наяновой), Самара, Россия

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

^{1, 2} aleksinaphd@gmail.com

³ dashadogosheva@gmail.com

Аннотация. Реклама стала частью любой сферы общества, и спортивная сфера не стала исключением. В работе раскрыта важность рекламы в популяризации спортивных брендов. Рассмотрено влияние механизма рекламы на популяризацию спорта и физической культуры в целом. Затронута тема различных подходов к рекламе одного из знаменитых спортивных брендов.

Ключевые слова: спорт, реклама, физическая культура, маркетинг

Для цитирования: Алексин А.Ю., Алексина А.О., Догошева Д.Д. Рекламная кампания как способ популяризации спорта // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. №1 (16). С. 91-94. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.91.

Original article

ADVERTISING CAMPAIGN AS A WAY TO PROMOTE SPORTS

**Anton Yuryevich Aleksin¹, Anastasia Olegovna Aleksina²,
Daria Dmitrievna Dogosheva³**

¹ Academy for Gifted Children (Nayanova), Samara, Russia

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

^{1, 2} aleksinaphd@gmail.com

³ dashadogosheva@gmail.com

Abstract. Advertising has become a part of any sphere of society, and the sports sector is no exception. The purpose of the work is to identify the importance of advertising in the popularization of sports brands. This article considers the influence of the advertising mechanism on the popularization of sports and physical culture in general. The theme of different approaches to advertising of one of the famous sports brands was also touched upon.

Keywords: sport, advertising, emergence of culture, marketing.

For citation: Aleksin A.Yu., Aleksina A.O., Dogosheva D.D. Advertising campaign as a way to popularize sports // OlymPlus. (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2023. №1 (16). Pp. 91-94. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.91.

В современных реалиях спорт – это не просто соревнования между спортсменами, это полноценный бизнес. Данный вид мероприятий успешно монетизируется, а участники получают достойные гонорары. Важнейшей составляющей и инструментом монетизации спорта является реклама.

данный бренд это яркий пример организации, которая активно популяризирует спорт, вполне удачно внедрив рекламу в свой обиход.

В последние годы компании инвестируют не только в отдельные виды спорта и соревнования, но и в наиболее известных спортивных звезд, за которыми следят миллионы болельщиков и когда их кумир предлагает на своем опыте попробовать какой-то товар или услугу, большинство согласится попробовать тоже.

Самой первой по известности рекламной интеграцией стала реклама бренда с известным спортсменом, а именно с Майклом Джорданом, благодаря содействию спортсмена компания значительно повысила свой имидж и узнаваемость.

Чтобы определить известность бренда среди потребителей рынка спортивных товаров в г. Самара, в 2022 году нами был проведен социологический опрос (в опросе приняло участие 100 респондентов). По результатам опроса (рисунок 3) мы можем сделать вывод, что Nike является вполне узнаваемым брендом: 73,7% респондентов указали, что знакомы с ним.

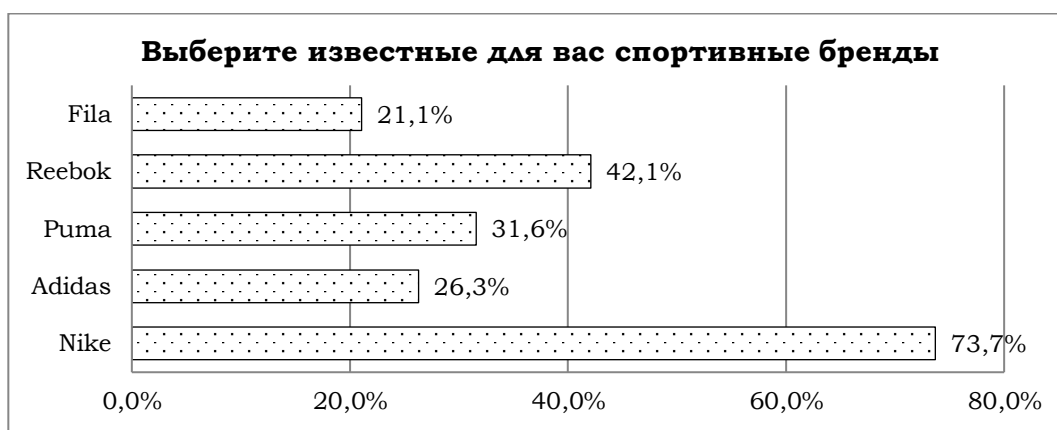


Рис. 3. Результаты проведенного опроса на выявление узнаваемости бренда

На рисунке 4 мы можем увидеть то, что 47% респондентов узнали об одном из брендов, а именно о Nike из рекламы, 37% знакомы с ней с помощью других источников и 16% знакомы с ней из спортивных магазинов. Таким образом, опираясь на ранее анализированные данные опроса, становится ясно, что эффективная рекламная политика Nike явилась лучшим проводником знакомства с брендом.

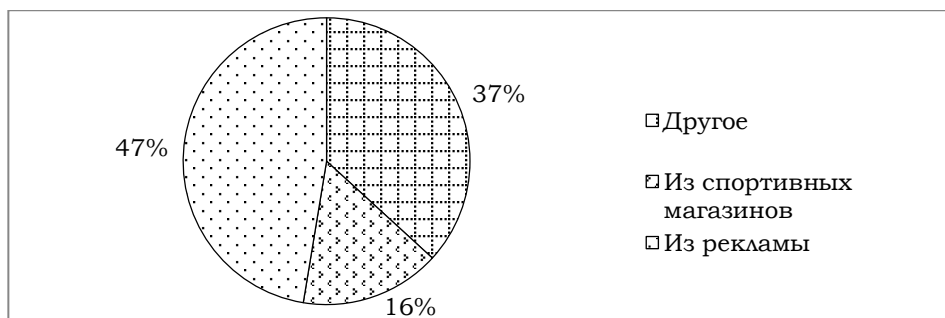


Рис. 4. Результаты проведенного опроса «Знакомство с брендом»

Одной из цели рекламы организаций, производящих спортивные товары / одежду является пропаганда здорового образа жизни, приобщение к занятиям физической культурой и спортом, что совпадает с ее миссией. В доказательстве данного факта, нами был проведен опрос среди потребителей товаров Nike для выявления цели покупаемых товаров. Число респондентов составило 100 человек (от 18 до 50 лет). В результате опроса было выявлено: 67% потребителей приобретают товары для систематического занятия спортом, 21% респондентов используют спортивный стиль одежды в повседневной жизни; 12% покупателей приобретают товары данного бренда для периодической физической активности. Следовательно, реклама важная часть спорта, которая позволяет все большему кругу людей приобщаться к нему.

Таким образом, реклама широко используется в физической культуре и спорте, она является инструментом воздействия на общественное сознание. Она необходима спортсменам, спортивным организациям и фирмам для успешного ведения своей профессиональной деятельности и обеспечения получения прибыли, а главное - ее основная функция состоит в распространении информации о спортивных товарах и услугах, пропаганде здорового образа жизни, здоровья нации, так как это важно для здорового поколения и для государства.

Список источников

1. Абдилова, А. Т. Влияние цифровизации на рынок рекламы: тенденции и новые тренды / А. Т. Абдилова // Цифровые технологии в социально-экономическом развитии России: взгляд молодых : сборник статей и тезисов докладов XVI национальной научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов с международным участием, Челябинск, 18 февраля 2020 года. – Челябинск: Издательство «Перо», 2020. – С. 470-474.
2. 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.
3. Карпова, С. В. Международная реклама: Учебник и практикум / С. В. Карпова // 3-е изд., пер. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 473 с.
4. 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.
5. Шарков, Ф. И. Интегрированные коммуникации: реклама, паблик рилейшнз, брендинг : учебное пособие / Ф. И. Шарков. // 2-е изд., стер. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^о», 2020. – 322 с.
6. Креативный пример спортивной рекламы. – URL: https://zg-brand.ru/statiy/top-10/10_kreativnyh_primerov_sportivnoj_reklamy/ (дата обращения: 05.12.2022).

References

1. Abdilova, A. T. The impact of digitalization on the advertising market: trends and new trends / A. T. Abdilova // Digital technologies in the socio-economic development of Russia: the view of the young : a collection of articles and abstracts of the XVI National Scientific and Practical conference of students, undergraduates and postgraduates with international participation, Chelyabinsk, February 18 2020. – Chelyabinsk: Publishing House "Pero", 2020. – pp. 470-474.
2. Ivanova, L.A. Analysis of the features of management in the fitness industry of Russia and Itself / L.A. Ivanova, O.V. Savelyeva, L.G. Shikhovtsova // Proceedings of the Institute of Control Systems of the SGEU. 2012. No. 1-2 (4-5). pp. 17-24.
3. Karpova, S. V. International advertising: Textbook and workshop / S. V. Karpova // 3 rd ed., trans. and add. – Moscow: Yurayt Publishing House, 2020. – 473 p.
4. State policy of financing physical culture and sports in Russia / L.A. Ivanova, D.S. Minasyan, O.A. Kazakova, E.V. Makhova // OlymPlus. Humanitarian version. 2018. No. 2 (7). pp. 62-64.
5. Sharkov, F. I. Integrated communications: advertising, public relations, branding : textbook / F. I. Sharkov. // 2nd ed., erased. - Moscow : Publishing and Trading Corporation "Dashkov and Co.", 2020. – 322 p.
6. A creative example of sports advertising. – URL: https://zg-brand.ru/statiy/top-10/10_kreativnyh_primerov_sportivnoj_reklamy/ (accessed: 05.12.2022).

Информация об авторах:

А.О. Алексина - к.э.н., доцент Самарского государственного экономического университета;
А.Ю. Алексин - учитель Академии для одаренных детей (Наяновой);
Д.Д. Догосева – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors:

A.O. Aleksina - Candidate of Economics, Associate Professor of Samara State University of Economics;
A.Yu. Aleksin - teacher of the Academy for Gifted Children (Nayanova);
D.D. Dogosheva – student of Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья
УДК: 339.13:796
doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.95

СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТИВНЫЙ МАРКЕТИНГ В РОССИИ

**Анастасия Олеговна Алексина¹, Юлия Владимировна Романова²,
Антон Юрьевич Алексин³,**

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

³ Академия для одаренных детей (Наяновой), Самара, Россия

^{1, 3} aleksinaphd@gmail.com

² jlrnmv@yandex.com

Аннотация. Спорт все больше входит в повседневную жизнь простых людей: в интернете мы видим рекламу фитнес-центров и всевозможных секций для занятий спортом, пропаганду здорового образа жизни на экранах телевизоров и мониторов. Нет сомнений в том, что спорт – это здорово, полезно и интересно. А спортивные мероприятия вызывают интерес не только людей, разбирающихся в спорте, но и людей далеких от него. Именно это и легло в основу спортивного маркетинга, который сейчас имеет множество инструментов влияния на сознание людей. В статье раскрывается потенциал спортивного маркетинга в России и инструментов, через которые осуществляется данная деятельность.

Ключевые слова: спортивный маркетинг, спорт, бренд, Олимпиада, чемпионат, рекламная кампания

Для цитирования: Алексина А.О., Романова Ю.В., Алексин А.Ю. Современный спортивный маркетинг в России// OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. № 1 (16). С. 95-97. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.95.

Original article

MODERN SPORTS MARKETING IN RUSSIA

**Anastasia Olegovna Aleksina¹, Julia Vladimirovna Romanova²,
Anton Yuryevich Aleksin³**

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

³ Academy for Gifted Children (Nayanova), Samara, Russia

^{1,3} aleksinaphd@gmail.com

² jlrnmv@yandex.com

Abstract. Sports are becoming more and more part of the everyday life of ordinary people: on the Internet, we see advertisements for fitness centers and all kinds of sections for sports, promotion of a healthy lifestyle on TV screens and monitors. There is no doubt that sport is great, useful and interesting. And sporting events are of interest not only to people who are familiar with sports, but to people who are far from it. This is what formed the basis of sports marketing, which now has: a lot of tools to influence people's minds. The article reveals the potential of sports marketing in Russia and the tools through which this activity is carried out.

Keywords: sports marketing, sport, brand, Olympiad, championship, advertising campaign

For citation: Aleksina A.O., Romanova J.V., Aleksin A.Yu. Modern sports marketing in Russia// OlymPlus. (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2023. №1 (16). Pp. 95-97. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.95.

Сегодня маркетинг имеет огромное множество направлений, начиная от социального, заканчивая виртуальным. Не секрет, что многие маркетологи играют на чувствах потребителей и вынуждают их приобретать товар под воздействием этих эмоций [1, 2, 4].

Спорт это одно из самых популярных, эмоциональных и зрелищных движений. Соревнования, чемпионаты, олимпиады заставляют «трепетать» даже самых далеких от спортивной деятельности людей. Именно по этой причине и зародилось такое направление, как «спортивный маркетинг».

Спортивный маркетинг это одно из самых динамично развивающихся направлений в мире маркетинга. Он занимает лидирующие позиции на мировой арене уже на протяжении 50 лет. В России это направление только начинает набирать обороты, но даже сейчас им успешно пользуются различные компании: рекламные баннеры, контракты с клубами, участие известных спортсменов в рекламных кампаниях. Кроме того, в нашей стране проводится все больше масштабных спортивных мероприятий, которые привлекают внимание не только наших соотечественников, но и граждан других стран [5].

Зимняя Олимпиада в г. Сочи в 2014 году стала поистине переломным моментом в истории спортивного маркетинга в России. Российские компании постарались максимально использовать Олимпиаду в качестве продвижения бренда как внутри страны, так и за ее пределами [2, 3]. По охвату реклама в спорте имеет самую широкую аудиторию, а значит, у брендов есть значительные возможности продвинуть свой товар. Многие российские бренды, такие как «Сбербанк», «МегаФон», «Ростелеком», «Аэрофлот» и «РЖД» во время олимпийских игр обрели ещё большую популярность среди любителей спорта. По мнению представителя компании «МегаФон», Ю. Дорохиной, в компании сразу же почувствовали эффективность рекламы на Олимпиаде. Рассмотрим показатели данных компаний за 2013 и 2014 год.

Таблица 1 – Показатели российских компаний до и после рекламной компании 2014 года

Компания	2013 год	2014 год
«Сбербанк»	649 млн. клиентов	866 млн. клиентов
«МегаФон»	68 млн. клиентов	72,2 млн. клиентов
«Ростелеком»	35 млн. клиентов	43,5 млн. клиентов
«Аэрофлот»	20,9 млн. клиентов	34,7 млн. клиентов
«РЖД»	1,004 млрд. клиентов	1,032 млрд. клиентов

Кроме того, компании запускали свои digital-проекты, которые показывали высокую популярность, как во время спортивных мероприятий, так и после них. Так, например, стриминговый сервис «СМОТРИ+» от компании «МегаФон» показывал рекордные показатели на протяжении нескольких месяцев после запуска. Даже сейчас приложение «СМОТРИ+» входит в топ спортивных стриминговых площадок.

В 2018 году в России состоялось не менее значимое событие – прошел Чемпионат мира по футболу, который также внес вклад в становление спортивного маркетинга в России. Такие компании как «Ростелеком», «Магнит» и платежная система «МИР» получили возможность стать еще более известными, как на территории страны, так и за ее пределами. Для большей наглядности рассмотрим показатели этих и других компаний за период с 2017 по 2018 год.

Таблица 2 – Показатели российских компаний до и после рекламной компании 2018 года

Компания	2017 год	2018 год
«Ростелеком»	41,8 млн. клиентов	45.6 млн. клиентов
«Магнит»	4040,5 млн. клиентов	4370 млн. клиентов
«МИР»	31,2 млн. клиентов	56 млн. клиентов
«Zenden»	3,6 млн. клиентов	4 млн. клиентов
«РЖД»	1,118 млрд. клиентов	1,157 млрд. клиентов

Компания «Ростелеком» смогла завоевать внимание не только простых потребителей, но и B2B-сегмента, разработав отдельную тарифную линейку для ресторанов, кафе и баров. Благодаря этому матчи Чемпионата смогли увидеть не только посетители стадионов, но люди, не успевшие купить билеты или не купившие их по тем или иным причинам, но очень нуждающиеся в атмосфере единства и причастности к данному событию.

Таким образом, спортивный маркетинг в России - это очень перспективное и динамично развивающееся направление, однако по сравнению с другими странами, Россия всё ещё находится в начале своего пути. Российские бренды используют современные маркетинговые кампании, которые показывают достаточно высокую эффективность в

масштабах нашей страны. Но на мой взгляд, для того, чтобы завоевать еще большую аудиторию российским маркетологам предстоит пройти долгий путь, который позволит отечественным брендам стать известными не только в нашей стране, но и по всему миру.

Список источников

1. Алексина, А. О. Возможности цифрового маркетинга на рынке физкультурно-спортивных услуг / А. О. Алексина, А. Ю. Алексин, Н. Д. Лигостаева // Модернизация культуры: потенциал искусства, науки, образования : Материалы VIII Международной научно-практической конференции.– Самара: СамГИК, 2022. С. 432-435.
2. 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.
3. Маркетинг спорта. Под ред. Джона Бича и Саймона Чедвика, перевод с англ. – М.: Альпина Паблишерз. 2010. 706 с.
4. Обожина, Д.А. Особенности маркетинга в спорте: учеб. пособие. Мин обр. и науки РФ, – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-т, 2017. 75 с.
5. Савченко, О.Г. Спортивный маркетинг в Российской Федерации как социально-правовой институт / О.Г. Савченко, А.Д. Самсонов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1 (1). С. 151-153.

References

1. Aleksina, A. O. Opportunities of digital marketing in the market of physical culture and sports services / A. O. Aleksina, A. Y. Aleksin, N. D. Ligostaeva // Modernization of culture: the potential of art, science, education : Materials of the VIII International Scientific and Practical Conference.– Samara: Samgpi, 2022. pp. 432-435.
2. 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 Control Systems of the SGEU. 2012. No. 1-2 (4-5). pp. 17-24.
3. Sports marketing. Ed. John Beach and Simon Chadwick, translated from the English – M.: Alpina Publishers. 2010. 706 p.
4. Pozhina, D.A. Features of marketing in sports: studies. stipend. Ministry of Education and Science of the Russian Federation, – Yekaterinburg : Ural Publishing House. unt, 2017. – 75 p.
5. Savchenko, O.G. Sports marketing in the Russian Federation as a socio-legal institute / O.G. Savchenko, A.D. Samsonov // OlymPlus. Humanitarian version. 2015. No. 1 (1). pp. 151-153.

Информация об авторах:

А.О. Алексина - к.э.н., доцент Самарского государственного экономического университета;
Ю.В. Романова – студент Самарского государственного экономического университета;
А.Ю. Алексин - учитель Академии для одаренных детей (Наяновой).

Information about the authors:

A.O. Aleksina - phd in Economics, Associate Professor, Samara State University of Economics;
J.V. Romanova is a student at Samara State University of Economics;
A.Yu. Aleksin - teacher of the Academy for Gifted Children (Nayanova).

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья

УДК: 796.01:002

doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.98

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ЦИФРОВЫХ ПРОДУКТОВ В ИНДУСТРИИ СПОРТА

**Юлия Викторовна Кудинова¹, Наталья Евгеньевна Курочкина²,
Алина Алексеевна Алехина³, Валерия Юрьевна Курбатская⁴**

¹ Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара, Россия

^{2, 3, 4} Самарский государственный экономический университет, г. Самара, Россия

¹ lulu9625@mail.ru

² natalyabarti@mail.ru

³ alina.alekhina.03@mail.ru

⁴ kurbatskaya.lera@yandex.ru

Аннотация. В статье определены, проанализированы и охарактеризованы основные направления применения инновационных цифровых технологий в индустрии спорта. В рамках работы осуществлен исторический ретроспективный анализ влияния инновационных технологий на индустрию спорта и спортивных достижений в период с 2020 по 2021 года. Наиболее важным тезисом работы является определение масштабов влияния процессов совершенствования и модернизации индустрии спорта на общественное бытие.

Ключевые слова: индустрия спорта, цифровые технологии, человекоцентричность, цифровой спорт, цифровой фитнес

Для цитирования: Применение инновационных цифровых продуктов в индустрии спорта / Ю.В. Кудинова, Н.Е. Курочкина, А.А. Алехина, В.Ю. Курбатская // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. № 1 (16). С. 98-100. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.98.

Original article

APPLICATION OF INNOVATIVE DIGITAL PRODUCTS IN THE SPORTS INDUSTRY

**Yulia Viktorovna Kudinova¹, Natalia Evgenievna Kurochkina²,
Alina Alekseevna Alekhina³, Valeria Yurievna Kurbatskaya⁴**

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

^{2,3,4} Samara State University of Economics, Samara, Russia

¹ e-mail: lulu9625@mail.ru

² e-mail: natalyabarti@mail.ru

³ e-mail: alina.alekhina.03@mail.ru

⁴ e-mail: kurbatskaya.lera@yandex.ru

Abstract. The article identifies, analyzes and characterizes the main directions of application of innovative digital technologies in the sports industry. As part of the work, a historical retrospective analysis of the impact of innovative technologies on the sports industry and sports achievements in the period from 2020 to 2021 was carried out. The most important thesis of the work is to determine the extent of the impact of the processes of improvement and modernization of the sports industry on public life.

Keywords: sports industry, digital technologies, human-centricity, digital sport, digital fitness, technologies, human-centricity, digital sport

For citation: Application of innovative digital products in the sports industry / Yu.V. Kudinova, N.E. Kurochkina, A.A. Alyokhina, V.Yu. Kurbatskaya // OlymPlus. (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2023. № 1 (16). Pp. 98-100. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.98.

На сегодняшний день, одной из наиболее динамично развивающейся отраслью современной экономики является сфера оказания спортивных услуг тем или иным образом, формирующим надстроечные элементы индустрии спортивного и фитнес-предпринимательства [1,2,3]. При этом, базисными элементами широкого распространения и масштабного роста данной отрасли экономических отношений являются национальная программа человекоцентричности, национальные проект в области демографии и здравоохранения, популяризация здорового образа жизни, достижение определенного уровня финансовых и иных материальных возможностей потреблять услуги из сферы спортивного предпринимательства. Следовательно, спортивное предпринимательство или предпринимательство в индустрии спорта являясь частью экономической сферы общественного бытия подвержено определенной степени модернизации и совершенствования в рамках формирования новейшей цифровой культуры [1,4,5].

Таким образом, исходя из существующих (достигнутых обществом) результатов в области цифровизации общественного бытия, в рамках индустрии спорта, можно выделить две новые категории:

- Цифровой спорт – дефиниция в рамках индустрии спортивной деятельности и области коммерческих интересов предпринимательства в индустрии спорта, определяющая группу тренировочных процессов, специализированных продуктов, своеобразных специфических услуг, характеризующихся применением цифровых и информационных технологий для их успешного функционирования, использования и реализации (продажи потребителю);

- Цифровой фитнес – это комплекс услуг фитнес-центров по цифровому и информационному сопровождению спортивной деятельности клиента с использованием различных технических средств межпользовательского взаимодействия.

Данные сущностно-понятийные категории инновационных процессов, происходящих в сфере реализации спортивных и фитнес-услуг, формируют такие тенденции, как:

- Цифровая трансформация тренировок через дополнительное сопровождение процессов подготовки спортсменов к соревнованиям цифровыми экосистемами осуществляющие функции тренера. При этом, выполнение функций тренера достигается посредством точной постановки целей подготовительных процессов, планирования поэтапной реализации поставленных целей, а также определению ряда мотивационных факторов влияния на результативность спортивной деятельности индивидуума.

- Всестороннее, широкое и всеобъемлющее применение технологий стратификации, сбора, учета, хранения и анализа информационной базы о результативности и эффективности применяемой концепции построения тренировочного процесса, что реализуется через применение технико-внедренческих новшеств в виде датчиков учета и системы контроля за итогами тренировок спортсмена.

- Геймификация или адаптация под условия гибридной (смешанной) реальности процессов подготовки спортсмена к соревнованиям. При этом, тенденциозность вышеприведенного тезиса выделяется посредством виртуализации результатов спортивной деятельности и информационного обмена данной категорией данных между определенным специализированным сообществом спортсменов.

- Переход на новую модель финансового обеспечения работоспособности центров физической культуры и фитнес-клубов, через изменения способов финансирования расходов экономического субъекта, обусловленное автоматизацией и цифровизацией процессов оказания профессиональных и сопроводительных услуг спортсмену. Следовательно, в условиях перехода на новую модель финансового обеспечения функционирования фитнес-клубов камерным явлением будет изменение структуры себестоимости услуг, в том числе и пересмотр размеров фонда заработной платы сотрудников.

- Изменение условий соответствия требованиям конкурентной борьбы хозяйствующих субъектов в области функционирования центров физической культуры и фитнес-клубов, что, прежде всего, отразится на соответствующих ценовых пропорциях распределения долей рынка между основными выгодополучателями (потребителями ренты продавца).

Исходя из всего вышесказанного, следует отметить, что цифровые технологии изменяют структуру производственных процессов по созданию, реализации и потреблению спортивного или фитнес-продукта: экономического блага с каждым годом, увеличивающим свою ценность как в обществе, так и индивидуально. Цифровой фитнес и цифровой спорт создают базу для технического перевооружения предприятий спортивной отрасли, решая давно назревшие вопросы материально оснащённости, но создавая при этом совершенно новую проблематику сохранения существующего человеческого капитала. Иными словами, при всей своей человекоцентричности цифровые технологии, прежде

всего, направлены на автоматизации и роботизации экономических отношений, возникающих на базе спортивной деятельности. Таким образом, в рамках общественного бытия актуализируется вопрос перераспределения трудовых и материальных ресурсов в сторону их рационального, оптимального и системного потребления.

Список источников

1. 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 // Perspectives on the Use of New Information and Communication Technology (ICT) in the Modern Economy. Cham, 2019. С. 473-479.
2. Benetoli A., Chen F.T., Aslani P. (2017). Consumer health-related activities on social media: Exploratory study. Journal of Medical Internet Research, 19(10): e352. URL: <http://www.jmir.org/2017/10/e352/>.
3. Depper A., Howe P.D. (2017). Are we fit yet? English adolescent girls' experiences of health and fitness apps. Health Sociology Review, 26(1): 98-112. DOI: 10.1080/14461242.2016.1196599.
4. Goodyear V., Kerner C., Quennerstedt M. (2017). Young people's uses of wearable healthy lifestyle technologies; surveillance, self-surveillance and resistance. Sport, Education and Society, 24(1): 1-14.
5. Gowin M., Cheney M., Gwin S., Wann T.F. (2015). Health and fitness app use in college students: A qualitative study. American Journal of Health Education, 46(4): 223-230.
6. Henneke C., Hoisl F., Schönberger S., Moritz E.F. (2006) Potentials of information technologies for innovation in fitness equipment - a case study. In: Moritz E.F., Haake S. (eds.). The Engineering of Sport 6. New York, NY, Springer. URL: https://doi.org/10.1007/978-0-387-45951-6_38.

References

1. 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 // Perspectives on the Use of New Information and Communication Technology (ICT) in the Modern Economy. Cham, 2019. С. 473-479.
2. Benetoli A., Chen F.T., Aslani P. (2017). Consumer health-related activities on social media: Exploratory study. Journal of Medical Internet Research, 19(10): e352. URL: <http://www.jmir.org/2017/10/e352/>.
3. Depper A., Howe P.D. (2017). Are we fit yet? English adolescent girls' experiences of health and fitness apps. Health Sociology Review, 26(1): 98-112. DOI: 10.1080/14461242.2016.1196599.
4. Goodyear V., Kerner C., Quennerstedt M. (2017). Young people's uses of wearable healthy lifestyle technologies; surveillance, self-surveillance and resistance. Sport, Education and Society, 24(1): 1-14.
5. Gowin M., Cheney M., Gwin S., Wann T.F. (2015). Health and fitness app use in college students: A qualitative study. American Journal of Health Education, 46(4): 223-230.
6. Henneke C., Hoisl F., Schönberger S., Moritz E.F. (2006) Potentials of information technologies for innovation in fitness equipment - a case study. In: Moritz E.F., Haake S. (eds.). The Engineering of Sport 6. New York, NY, Springer. URL: https://doi.org/10.1007/978-0-387-45951-6_38.

Информация об авторах:

Ю.В. Кудинова – кандидат педагогических наук, доцент, Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики;
Н.Е. Курочкина – старший преподаватель, Самарского государственного экономического университета;
А.А. Алехина – студент Самарского государственного экономического университета, факультета СППО Экономика и бухгалтерский учет;
В.Ю. Курбатская – студент Самарского государственного экономического университета, факультета СППО Экономика и бухгалтерский учет.

Information about the authors:

Yu.V. Kudinova - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Volga State University of Telecommunications and Informatics;
N.E. Kurochkina – Senior Lecturer, of Samara State University of Economics;
A.A. Alekhina – student of Samara State University of Economics, faculty of SPPO Economics and Accounting;
V.Yu. Kurbatskaya – student of Samara State University of Economics, faculty of SPPO Economics and Accounting.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья
УДК: 796.01:002
doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.101

ПРОЦЕССЫ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ РОССИЙСКОГО СПОРТА

Людмила Алексеевна Мокеева¹, Алиса Денисовна Петрушина²

^{1, 2} Samara State University of Economics

¹ lamokeeva484@mail.ru

² a89613819110p@mail.ru

Аннотация. В данной научной статье приведены результаты изучения наиболее перспективных технологических новшеств и инноваций, тем или иным способом изменяющие современное спортивное пространство. В статье определены основные положительные и негативные аспекты цифровизации спорта, сделаны рекомендации, направлены на оптимизацию суммах факторов отрицательного воздействия. В работе проведен критический анализ создания цифровой спортивной культуры, дана оценка складывающейся тенденции цифровизации всех сфер общественного и частного бытия.

Ключевые слова: спорт, цифровой спорт, цифровой фитнес, элементы цифровизации спорта, физическая культура

Для цитирования: Мокеева Л.А., Петрушина А.Д. Процессы цифровой трансформации российского спорта // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. № 1 (16). С. 101-103. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.101.

Original article

PROCESSES OF DIGITAL TRANSFORMATION OF RUSSIAN SPORTS

Lyudmila Alekseevna Mokeeva¹, Alisa Denisovna Petrushina²

^{1, 2} Samara State University of Economics

¹ lamokeeva484@mail.ru

² a89613819110p@mail.ru

Abstract. This scientific article presents the results of studying the most promising technological innovations and innovations that in one way or another change the modern sports space. The article identifies the main positive and negative aspects of the digitalization of sports, makes recommendations aimed at optimizing the sums of negative impact factors. The paper provides a critical analysis of the creation of a digital sports culture, an assessment of the emerging trend of digitalization in all spheres of public and private life.

Keywords: sports, digital sports, digital fitness, elements of sports digitalization, physical culture

For citation: Mokeeva L.A., Petrushina A.D. Processes of digital transformation of Russian sports // OlymPlus. (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2023. № 1 (16). Pp. 101-103. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.101.

Актуальность. В данной научной статье приведены результаты изучения наиболее перспективных технологических новшеств и инноваций, тем или иным способом изменяющие современное спортивное пространство. В статье определены основные положительные и негативные аспекты цифровизации спорта, сделаны рекомендации, направлены на оптимизацию суммах факторов отрицательного воздействия. В работе проведен критический анализ создания цифровой спортивной культуры [1, 2, 3], дана оценка складывающейся тенденции цифровизации всех сфер общественного и частного бытия.

Цель: определить и проанализировать характер влияния процессов цифрой трансформации общественного бытия на примере спорта и сферы спортивной деятельности.

Задачи:

1. Описать цифровые преобразования в сфере спорта и спортивной деятельности;
2. Провести анализа цифрового преобразования спорта и спортивной деятельности;
3. Определить технологическую составляющую цифровой культуры спорта, как сферы общественного бытия.

Метод исследования. Методология описываемого в данной научной статье исследования состоит из совокупности научных (систематизация, классификация, измерение, сравнение, оценка, формализация, диалектический анализ) и эмпирических методов (описание).

Формирование современной цифровой общественной культуры в общефилософском смысле является результатом трансформации экономических, политических, социальных взаимосвязей. Создание нового типа культуры и культурного мышления, соответственно, основываются на объективных причинах, первостепенной из которых является прогресс в области цифровых технологий.

Современный спорт являясь неотъемлемой частью жизни большинства членов общества также находится под воздействием тенденциозного развития и внедрения в повседневную жизнь новых более совершенных форм автоматизации простых и сложных процессов человеческой жизнедеятельности.

Следовательно, именно современные технологии позволяют адаптировать, усовершенствовать процессы тренировок, подготовки к соревнованиям и т.д., то есть произвести цифровизации спортивной деятельности. В таблице 1 «Элементы цифровизации спорта» дана проработанная характеристика основным технологическим группам формирования цифровой культуры спорта. Стоит отметить, что под цифровой культурой спорта понимается степень внедрения в жизнь и овладения обществом технологических новшеств в сфере спортивной деятельности.

Элементы цифровизации спорта

Технологическая группа	Способы применения	Характеристика
Системы поддержки принятия решений	Составление оптимального и наиболее результативного графика тренировок	Электронная система по выработке подходящего плана занятий для достижения поставленной цели
Когнитивные тренировки	Совместные тренировки членов сборной, команды и т.д.	Тренировки по мыслительному, психологическому взаимодействию.
Сенсорные технологии	Контроль за работой организма спортсмена	Совокупность контрольно-измерительных приборов отслеживания состояния здоровья спортсменов, его тренировочных результатов
Дополненная и виртуальная реальности	Психологической воспитание спортсменов, проработка сложных физических и моральных ситуаций, транслирование спортивных мероприятий	Способ психологической и физической тренировки спортсмена, а также коммерциализации спорта через продажу цифровых билетов и дополнительной реальности, транслирующей игру матча
Анализ данных в режиме реального времени	«Внутренний контроль» спортивной деятельности	Комплекс статистического и систематического отслеживания результативности тренировок для спортсмена
Цифровые билеты	Цифровая инфраструктура по реализации билетов на спортивные мероприятия	Способ идентификации участников спортивного мероприятия.
Технологии персонализации	Цифровая и биометрическая идентификация участников спортивного события	Система обеспечения безопасности проведения мероприятия
Интеллектуальная сегментация клиентов	Система распознавания болельщиков	Развитая форма цифровых билетов.

При это, в рамках преобразования спортивной деятельности и создания нового типа культуры спорта выделяются три основные группы проведения данной трансформационной концепции:

1. Человеческий капитал;

2. Состояния инфраструктуры;
3. Технологии, технологическое партнерство и технологический обмен.

Стоит отметить, что успешное завершение трансформационных процессов создания цифрового спорта зависит от оптимального уровня существования и взаимодействия всех трех групп между собой. Исключительно данным взаимодействием может быть обеспечен существенный социальный прогресс в сфере цифрового спорта.

Список источников

1. Жапаров, Е.С. Цифровизация в спорте: состояние и перспективы / Е.С. Жапаров, А.А. Ляшенко // Молодой ученый. 2020. № 48 (338). С. 462-463.
2. 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.
3. Петров, П.К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта / П.К. Петров // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 3.
4. Стратегия цифровизации спорта 2030. [Электронный ресурс]: статья. - Режим доступа: <https://medium.com/digital-sports> (дата обращения 20.11.2022).
5. Цифровая трансформация – часть I. [Электронный ресурс]: статья. - Режим доступа: <https://medium.com/digital-sports> (дата обращения 20.11.2022).

References

1. Zhaparov, E.S. Digitalization in sports: state and prospects / E.S. Zhaparov, A.A. Lyashenko // Young scientist. 2020. No. 48 (338). pp. 462-463.
2. 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.
3. Petrov, P.K. Digital information technologies as a new stage in the development of physical education and the sphere of physical culture and sports / P.K. Petrov // Modern problems of science and education. 2020. № 3.
4. The strategy of digitalization of sports 2030. [Electronic resource]: article. - Access mode: <https://medium.com/digital-sports> (accessed 20.11.2022).
5. Digital Transformation – Part I. [Electronic resource]: article. - Access mode: <https://medium.com/digital-sports> (accessed 20.11.2022).

Информация об авторах:

Л.А. Мокеева – старший преподаватель Самарского государственного экономического университета;
А.Д. Петрушина – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors:

L.A. Mokeeva - Senior Lecturer, Samara State University of Economics;
A.D. Petrushina – student of the Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.
The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

Научная статья
УДК 796.035:616-056.52
doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.104

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРОФИЛАКТИКИ ОЖИРЕНИЯ

Анна Владимировна Авдеева¹, Николай Сергеевич Сердечный²

^{1, 2} Самарский государственный технический университет, Самара

² NickIsTheBestNick@yandex.ru

Аннотация. В рамках данной работы рассмотрены вопросы влияния физической культуры как профилактики ожирения населения. Дано понятие ожирения, а также перечислены основные негативные воздействия ожирения на организм человека. Проанализированы основные причины, которые приводят к возникновению ожирения у людей, проживающих в современном мире. Отмечены способы, которые могут быть использованы для формирования недостатка энергии в человеческом организме, что является ключом для борьбы со снижением веса. Приведен комплекс упражнений, которые могут с успехом применяться для профилактики ожирения, а также сформированы советы для людей, которые только начинают бороться с ожирением. Отмечается, что аэробные упражнения в сочетании с индивидуальным подходом к тренировочному процессу является ключом к формированию правильного тренировочного режима, способного помочь населению бороться с проблемой ожирения. В заключение отмечается важность борьбы с ожирением на всех этапах жизни современного населения.

Ключевые слова: ожирение, физическая культура, комплекс упражнений, население, социум

Для цитирования: Авдеева А.В., Сердечный Н.С. Влияние физической культуры на профилактики ожирения // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. № 1 (16). С. 104-106. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.104.

Original article

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AS PREVENTION OF OBESITY

Anna Vladimirovna Avdeeva¹, Nikolai Sergeevich Serdechny²

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

² NickIsTheBestNick@yandex.ru

Abstract. Within the framework of this work, the issues of the influence of physical culture as a prevention of obesity of the population are considered. The concept of obesity is given, and the main negative effects of obesity on the human body are listed. The main causes that lead to the emergence of obesity in people living in the modern world are analyzed. The ways that can be used to form a lack of energy in the human body are noted, which is the key to combating weight loss. A set of exercises that can be successfully used to prevent obesity is given, as well as tips for people who are just starting to fight obesity are formed. It is noted that aerobic exercises combined with an individual approach to the training process is the key to the formation of a proper training regime that can help the population fight the problem of obesity. In conclusion, the importance of combating obesity at all stages of life of the modern population is noted.

Keywords: obesity, physical culture, exercise complex, population, society

For citation: Avdeeva A.V., Serdechny N.S. Influence of physical culture as prevention of obesity // OlymPlus. (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2023. № 1 (16). Pp. 104-106. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.104.

Проблема ожирения преследует человечество на протяжении всего его существования, однако в последние годы она стала наиболее значимой. За последние десятилетия наблюдается колоссальное увеличение заболевших данной болезнью людей [3]. Статистическая информация, приводимая Всемирной организацией здравоохранения, позволяет с уверенностью говорить о том, что сейчас более 300 млн человек страдают данным заболеванием. Причины, которые приводят к данной болезни, различные, однако ключевым фактором в приобретении лишнего веса, является выбор правильного баланса в получении и трате энергии.

В связи с вышесказанным можно с уверенностью сказать, что изучение вопросов, которые касаются влияния физической культуры как профилактики ожирения, является весьма актуальным в настоящее время.

Ожирение – это заболевание, которое сопровождается увеличением жировой ткани и, в конечном итоге, набором массы человеческого тела, что приводит к достаточно сильным нарушениям в работе всего организма [1].

Среди главных причин, которые приводят к возникновению ожирения, можно выделить следующие:

- предрасположенность на генетическом уровне;
- нарушения в эндокринной системе человека;
- возрастные ограничения, а также человеческий пол;
- неправильное питание как в начальные годы жизни человека, так и в зрелом возрасте [2];
- наличие гиподинамических болезней;
- неправильный прием лекарственных препаратов, а также нерациональное голодание (диеты);
- психологические и эмоциональные факторы;
- беременность;
- круговорот веществ и обмен энергии [6].

Стоит отметить, что единственный путь, который может предотвратить появление данной болезни, является ее профилактика путем снижения величины энергии в человеческом теле. Этого можно достигнуть следующими методами:

- снижение уровня энергии, которая поступает в человеческий организм с приемом пищи;
- повышение расхода энергии с помощью повышения физической активности;
- взаимосвязь обоих выше методов [4].

Профилактика ожирения посредством физических упражнений является одной из наиболее оптимальных методик. В современное время населению предоставлены достаточно большие возможности для этого – существуют специальные тренировочные залы, прокладываются специальные беговые дорожки в парках, делаются спортивные площадки и т.п. К числу наиболее важных физических упражнений, применяемых для профилактики ожирения, можно отнести тренировки на выносливость, в процессе которых наблюдается:

- эффективное потребление кислорода;
- задействование достаточно большого числа мышц в человеческом организме;
- способность выполнять упражнения без усилий на протяжении длительного временного промежутка [5].

В рамках тренировочного процесса, предназначенного для профилактики ожирения, можно использовать следующие профилактические упражнения:

- плавание и иные аэробные упражнения;
- бег или ходьба;
- занятие танцами;
- велосипедные прогулки, занятие «скандинавской ходьбой» или езда на роликах;
- применение специальных тренажеров (эллипсоиды, гребля и т.п.) и т.п.

Стоит отметить, что для профилактики ожирения очень важен комплексный подход. В частности, аэробные упражнения в сочетании с индивидуальным подходом к тренировочному процессу является ключом к формированию правильного тренировочного режима, способного помочь населению бороться с проблемой ожирения.

В заключение работы хотелось бы привести перечень советов (рекомендаций), которые помогут населению, страдающему от ожирения, правильно выполнять физические упражнения с целью профилактики данного заболевания:

- 1 Перед выполнением каждого из упражнений необходима небольшая разминка (от 55 до 10 минут).
- 2 Время тренировки и ее интенсивность должна увеличиваться планомерно.
- 3 В процессе тренировки обязательно нужно задействовать максимальное число мышц в организме.
- 4 Для тренировочного процесса должна быть выбрана комфортная одежда.
- 5 После принятия пищи необходимо делать перерыв перед физической нагрузкой.
- 6 Тренировочный процесс не должен приводить к переутомлению.
- 7 Необходимо максимально снизить потребление жидкости в тренировочном процессе.
- 8 Тренировочный процесс должен проходить при комфортных внешних условиях.

Список источников

1. Богданова, Н.С. Проблема ожирения и физические нагрузки / Н.С. Богданова // Наука-2020. – 2016. – № 2 (8). – С. 120-125.
2. Беловолов, Ю.К. Проблема ожирения в современном обществе / Ю.К. Беловолов, Л.А. Иванова, В.С. Юрьев // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 2 (13). С. 96-99.
3. Иванова Л.А., Казакова О.А., Попова А.О. Основы оздоровительного питания студентов, занимающихся физической культурой и спортом. Учебное пособие. – Самара, 2016.
4. 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.
5. Клянченко, Е.А. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике / Е.А. Клянченко, Ж.П. Рослик // Перспективная техника и технологии в АПК: материалы Международной научной конференции студентов, магистрантов и аспирантов. Минск, 25 – 26 марта 2021. – Минск: БГАТУ, 2021. – С. 375-377.
6. Савченко, О.Г. Влияние физической активности на работу репродуктивной системы человека / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. №12 (154). С. 240-244.

References

1. Bogdanova, N.S. The problem of obesity and physical activity / N.S. Bogdanova // Science-2020. – 2016. – № 2 (8). – Pp. 120-125.
2. Belovolov, Yu.K. The problem of obesity in modern society / Yu.K. Belovolov, L.A. Ivanova, V.S. Yuryev // Olympus. Humanitarian version. 2021. No. 2 (13). pp. 96-99.
3. Ivanova L.A., Kazakova O.A., Popova A.O. Fundamentals of health nutrition for students engaged in physical culture and sports. Study guide. – Samara, 2016.
4. Karimova, S.V. The influence of a sedentary lifestyle on the health of youth / S.V. Karimova, A.A. Skobelev, O.A. Kazakova, L.A. Ivanova // OlymPlus. Humanitarian version. 2022. No. 1 (14). pp. 67-71.
5. Klyanchenko, E.A. The causes of overweight and the role of physical culture and sports in its prevention / E.A. Klyanchenko, J.P. Roslik // Promising technology and technologies in agriculture: materials of the International Scientific Conference of students, undergraduates and postgraduates. Minsk, March 25-26, 2021. – Minsk: BGATU, 2021. – pp. 375-377.
6. Savchenko, O.G. The influence of physical activity on the work of the human reproductive system / Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2017. No.12 (154). pp. 240-244.

Информация об авторах:

А.В. Авдеева – доцент кафедры физического воспитания и спорта Самарского государственного технического университета;
Н.С. Сердечный – студент Самарского государственного технического университета

Information about the authors:

A.V. Avdeeva – Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports of the Samara State Technical University;
N.S. Serdechny – student of the Samara State Technical University.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья
УДК 796.01:612
doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.107

ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ НА ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ В ФУТБОЛЕ И БАСКЕТБОЛЕ

**Ирина Михайловна Белянская¹, Елена Игоревна Жукова²,
Ирина Валерьевна Николаева³, Карина Артюшевна Бабаян⁴**

¹ Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королева, Самара, Россия

² Самарский государственный университет путей сообщения

^{3, 4} Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

¹ irishka_2.01@mail.ru

² zhukova_ei@mail.ru

^{3, 4} niv2017@bk.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы реакции сердечно-сосудистой системы студентов на физические нагрузки во время выполнения различных спортивных игр, в том числе в баскетболе и футболе. На основании проведенных исследований делаются выводы о том, что виды физических упражнений, применяемые на занятиях по футболу в вузе, в большей степени оказывают влияние на ЧСС студентов в виду большей активности и физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, ЧСС, занятия по футболу, баскетболисты, физическая культура, интенсивность физической нагрузки

Для цитирования: Особенности реакции сердечно-сосудистой системы студентов на физические нагрузки в футболе и баскетболе / И.М. Белянская, Е.И. Жукова, И.В. Николаева, К.А. Бабаян // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. № 1 (16). С. 107-110. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.107.

Original article

FEATURES OF STUDENTS' CARDIOVASCULAR SYSTEM REACTION TO PHYSICAL LOADS IN FOOTBALL AND BASKETBALL

**Irina Mikhailovna Belyanskaya¹, Elena Igorevna Zhukova²,
Irina Valerievna Nikolaeva³, Karina Artyshevna Babayan⁴**

¹ Samara National Research University name Academician S.P. Koroleva, Samara, Russia

² Samara State Transport University, Samara, Russia

^{3,4} Samara State University of Economics, Samara, Russia

¹ irishka_2.01@mail.ru

² zhukova_ei@mail.ru

^{3,4} niv2017@bk.ru

Abstract. The article deals with the response of the cardiovascular system of students to physical activity during the performance of various sports games, including basketball and football. Based on the conducted research, it is concluded that the types of physical exercises used in football classes at the university have a greater impact on the heart rate of students due to greater physical activity and activity on the cardiovascular system.

Keywords: cardiovascular system, heart rate, football classes, basketball players, physical culture, intensity of physical activity

For citation: Features of the reaction of the cardiovascular system of students to physical activity in football and basketball / I.M. Belyanskaya, E.I. Zhukova, I.V. Nikolaeva, K.A. Babayan // OlymPlus.

В процессе развития студенческого футбола и баскетбола вопрос о том, как рационально распределить спортивную нагрузку, чтобы учащиеся могли не только полноценно заниматься спортом, но и контролировать нагрузку в безопасных и разумных пределах, всегда волновал преподавателей физического воспитания.

С точки зрения физиологии физических упражнений, частота сердечных сокращений является наиболее прямым и эффективным показателем физической нагрузки. Отслеживая частоту сердечных сокращений, интенсивность физической нагрузки может быть определена своевременным и эффективным образом [3].

Одно из наиболее заметных проявлений карты распределения скорости: в середине есть промежуток времени, когда частота сердечных сокращений уменьшается, а соответствующая скорость почти равна нулю. Это, естественно, соответствует перерыву в игре, как в футболе, так и в баскетболе. В ходе анализа результатов мониторинга было выявлено, что максимальная частота сердечных сокращений игроков достигала 200 ударов в минуту (раз в минуту), и она может быть восстановлена до 100-120 ударов в минуту во время антракта.

После каждой группы пробежек частота сердечных сокращений будет значительно увеличиваться, а частота сердечных сокращений будет уменьшаться по мере замедления скорости; когда футболист или баскетболист бежит снова, частота сердечных сокращений немедленно снова возрастет. Однако, с точки зрения сравнительного анализа это отражает особенности футбольных матчей - основным является аэробное энергоснабжение средней и высокой интенсивности, дополняемое прерывистым анаэробным энергоснабжением [2].

Из-за различий в возрасте, поле, спортивных способностях, тактике и ситуации трудно использовать интервал для простого определения наиболее подходящего диапазона частоты сердечных сокращений. Тем не менее, можно обобщить некоторые правила и создать множество математических моделей, связанных с частотой сердечных сокращений. Исходя из этого, были освоены общие показатели частоты сердечных сокращений:

1) Возраст в определенной степени определяет максимальную частоту сердечных сокращений.

Максимальная частота сердечных сокращений - это максимальная частота, которую может достичь человеческое тело. Международной признанный алгоритм таков: максимальная частота сердечных сокращений (b_{mp}) = 220-возраст (например, если ученику начальной школы 12 лет, его максимальная частота сердечных сокращений составляет 220-12 = 208 ударов в минуту). Но есть и определенные индивидуальные различия в зависимости от вида спорта: баскетбол или футбол; во время футбола частота сердечных сокращений, как правило, выше [2].

2) Важно освоить фактическую максимальную частоту сердечных сокращений игрока.

Знание максимальной частоты сердечных сокращений способствует разумному контролю физической нагрузки. Стоимость тестирования в лабораторных условиях высока. Можно рассчитать максимальную частоту сердечных сокращений с помощью простого полевого теста: выполнить две группы из 400-метровых пробежек на полной скорости или более двух групп из 12 × 30-метровых скоростных пробежек с поворотом назад. Наибольшее значение частоты сердечных сокращений, полученное вовремя или после того, как тест в основном близок к максимальной индивидуальной частоте сердечных сокращений [4].

3) Уровень максимальной частоты сердечных сокращений не может просто отличить хорошее от плохого.

Существуют индивидуальные различия в максимальной частоте сердечных сокращений, и универсального стандарта не существует. Например, для профессиональных спортсменов, которым также исполнилось 18 лет, более 80% из них имеют максимальную частоту сердечных сокращений более 200, более 10% имеют максимальную частоту сердечных сокращений менее 200, а самая низкая - всего 180. Однако не было четко установлено, что существуют значительные различия в спортивных способностях между

спортсменами с разной максимальной частотой сердечных сокращений в футболе или баскетболе.

4) Средняя частота сердечных сокращений может в основном отражать интенсивность физической нагрузки.

Для футбола средняя частота сердечных сокращений обычно составляет от 60% до 80% от максимальной частоты сердечных сокращений, которая в основном может достигать этого уровня на профессиональных соревнованиях и соревнованиях по футболу в кампусе более высокого уровня. Чем выше интенсивность игры, тем выше средняя частота сердечных сокращений. В свою очередь в баскетболе частота сердечных сокращений составляет до 60% от максимальной частоты [5].

5) Разница в позиции и тактике на поле также будет отражаться на частоте сердечных сокращений.

Полузащитники имеют более высокую частоту переходов в атаку и защиту и больше активностей, а их частота сердечных сокращений обычно поддерживается на среднем или высоком уровне, и они редко достигают экстремального значения своей частоты сердечных сокращений; игроки передней линии и крайние защитники, как правило, нуждаются в повторных высокоинтенсивных пробежках, беге трусцой и ходьбе больше расстояний, поэтому частота сердечных сокращений обычно сильно колеблется. Кроме того, тактические приемы и ситуации на площадке также оказывают большее влияние на частоту сердечных сокращений. Например, в случае футбола общий уровень частоты сердечных сокращений у игроков относительно низок при стиле игры «Барселона», использующем контроль мяча [3].

Непрерывные соревнования или высокоинтенсивные тренировки приведут к постоянному накоплению усталости, что также может отразиться на частоте сердечных сокращений. Существует несколько характеристик частоты сердечных сокращений при чрезмерной усталости: частота сердечных сокращений быстро повышается перед началом тренировки; частота сердечных сокращений медленно восстанавливается после тренировки; основная частота сердечных сокращений в течение дня высокая и т.д. При обнаружении этих состояний тренировочную нагрузку следует своевременно корректировать, в противном случае она будет подвержена травмам [2].

Скорость восстановления частоты сердечных сокращений после тренировки или соревнований может определять тренировочную нагрузку. Во время занятий футболом и баскетболом важно наблюдать за абсолютными и относительными значениями снижения частоты сердечных сокращений через 1 минуту, 2 минуты и 3 минуты после окончания упражнения, а также измерить время, необходимое для снижения частоты сердечных сокращений ниже 60% от максимальной частоты сердечных сокращений. Конечно, поскольку уровень частоты сердечных сокращений до окончания тренировки и соревнований не обязательно одинаков, абсолютное горизонтальное сравнение не имеет большого значения. О физической нагрузке за один раз можно судить по статистическим значениям нескольких человек.

В долгосрочной перспективе, с повышением уровня подготовки и ростом игроков, характеристики сердечного ритма игроков будут постепенно меняться [1].

Соревновательные виды спорта требуют максимальной физической активности для участия в соревнованиях. Количество упражнений превышает нагрузку на организм человека, что окажет влияние на важные органы.

Для спортсменов наиболее непосредственными травмами от занятий спортом высокой интенсивности являются растяжения мышц, переломы и т.д., в то время как болезни сердца медленно, день за днем, закладывают корни болезни.

Список источников

1. Вахненко, Ю.В. Некоторые актуальные аспекты проблемы «спортивного сердца» / Ю.В. Вахненко, И.Е. Доровских, Е.Н. Гордиенко, М.А. Черных // Бюллетень физиологии и патологии дыхания. 2021. С. 127-140.
2. Кубеков, Э.А. Аэробная выносливость футболистов в соревновательный период / Э.А. Кубеков, С.М. Эркенов // Проблемы современного педагогического образования. 2021. С. 157-160.
3. Савченко, О.Г. Формирование технико-тактических действий при розыгрыше углового удара у квалифицированных футболистов на основе математического моделирования / О.Г.

Савченко // Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Московская государственная академия физической культуры. Малаховка, 2009.

4. Савченко, О.Г. Формирование технико-тактических действий при розыгрыше углового удара у квалифицированных футболистов на основе математического моделирования / О.Г. Савченко // Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Смоленск, 2008.

5. Фокин, А.М. Мониторинг физической и функциональной подготовленности обучающихся в условиях учебной полевой практики как условие повышения эффективности учебного процесса / А.М. Фокин, С.Л. Фетисова, Т.В. Соловьева // Проблемы современного педагогического образования. 2018. С. 306-311.

6. Хроменкова, Е.В. Возможности применения современных технологий в тренировочном процессе юных футболистов / Е.В. Хроменкова, К.С. Тихонова // Прикладная спортивная наука. 2018. С. 50-56.

7. Эсенев, О.А. Влияние тренировочных нагрузок на развитие скоростных способностей юных баскетболисток / О. А. Эсенев // Academy. 2021. С. 44-46.

References

1. Vakhnenko, Yu.V. Some actual aspects of the problem of "sports heart" / Yu.V. Vakhnenko, I.E. Dorovskikh, E.N. Gordienko, M.A. Chernykh // Bulletin of physiology and pathology of respiration. 2021. С. 127-140.

2. Kubekov, E.A. Aerobic endurance of football players in the competitive period / E.A. Kubekov, S.M. Erkenov // Problems of modern pedagogical education. 2021. С. 157-160.

3. Savchenko, O.G. Formation of technical and tactical actions when drawing a corner kick from qualified football players based on mathematical modeling / O.G. Savchenko // Abstract of the dissertation for the degree of Candidate of pedagogical Sciences / Moscow State Academy of Physical Culture. Malakhovka, 2009.

4. Savchenko, O.G. Formation of technical and tactical actions when drawing a corner kick from qualified football players based on mathematical modeling / O.G. Savchenko // Dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences / Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism. Smolensk, 2008.

5. Fokin, A.M. Monitoring of physical and functional readiness of students in the conditions of educational field practice as a condition for improving the effectiveness of the educational process / A.M. Fokin, S.L. Fetisova, T.V. Solovyova // Problems of modern pedagogical education. 2018. С. 306-311.

6. Khromenkova, E.V. Possibilities of using modern technologies in the training process of young football players / E.V. Khromenkova, K.S. Tikhonova // Applied sports science. 2018. С. 50-56.

7. Esenov, O.A. The influence of training loads on the development of high-speed abilities of young basketball players / O. A. Esenov // Academy. 2021. С. 44-46.

Информация об авторах:

И.М. Белянская – старший преподаватель Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева;

Е.И. Жукова – старший преподаватель Самарского государственного университета путей сообщения;

И.В. Николаева – кандидат педагогических наук, доцент Самарского государственного экономического университета;

К.А. Бабаян – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors:

I.M. Belyanskaya - Senior Lecturer at Samara National Research University name Academician S.P. Koroleva;

E.I. Zhukova - Senior Lecturer, Samara State Transport University;

I.V. Nikolaeva - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Samara State University of Economics;

K.A. Babayan - Student of the Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья

УДК 796:332.1

doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.111

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ В ВОПРОСАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Лидия Александровна Иванова¹, Иван Анатольевич Иванов²,
Марина Михайловна Разниченко³**

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

³ Самарский национальный исследовательский университет

им. Академика С.П. Королёва, Самара, Россия

¹ kfv2012@mail.ru

² iivanoviiw@mail.ru

³ kazakova.kpn@gmail.com

Аннотация: Физическая культура и спорт призвана поддерживать физическое тело и организм человека в необходимых кондициях, повышать его выносливость, улучшать состояние здоровья, готовить юношей к защите Родины, повышать иммунитет и работоспособность населения. В работе представлен анализ уровня информированности студентов различных курсов по вопросам здорового образа жизни с применением такого метода социального исследования, как анонимное анкетирование. И сделан главный вывод, что несмотря на информированность студентов в вопросах здорового образа жизни к окончанию вуза у них падает физическая форма, они меньше занимаются физической культурой и спортом, а следовательно находятся в зоне риска получить хронические заболевания.

Ключевые слова: студенчество, здоровый образ жизни, информированность, здоровье

Для цитирования: Иванова Л.А., Иванов И.А., Разниченко М.М. Информированность студентов в вопросах здорового образа жизни // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2023. № 1 (16). С. 111-116. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.111.

Original article

AWARENESS OF STUDENTS IN MATTERS OF A HEALTHY LIFESTYLE

**Lidiya Alexandrovna Ivanova¹, Ivan Anatolievich Ivanov²,
Marina Mikhailovna Raznichenko³**

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

³ Samara National Research University named after academic S.P. Koroleva, Samara, Russia

¹ kfv2012@mail.ru

² iivanoviiw@mail.ru

³ kazakova.kpn@gmail.com

Abstract: Physical culture and sports are designed to maintain the physical body and the human body in the necessary conditions, increase its endurance, improve health, prepare young men for the defense of the Motherland, increase immunity and efficiency of the population. The paper presents an analysis of the level of awareness of students of various courses on healthy lifestyle issues using such a method of social research as an anonymous questionnaire. And the main conclusion is made that despite the awareness of students in matters of a healthy lifestyle by the end of the university, their physical fitness is falling, they are less engaged in physical culture and sports, and therefore are at risk of getting chronic diseases.

Keywords: students, healthy lifestyle, awareness, health

For citation: Ivanova L.A., Ivanov I.A., Raznichenko M.M. Awareness of students in matters of a healthy lifestyle // OlymPlus (Humanitarian version) : International Scientific and Practical Journal. 2023. № 1 (16). Pp. 111-116. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.111.

Сфера физической культуры и спорта является одной из самых важных вопросов для населения России, так как именно в этой деятельности заострено внимание как государственных органов власти, так и всех жителей страны. Физическая культура и спорт призвана поддерживать физическое тело и организм человека в необходимых кондициях, повышать его выносливость, улучшать состояние здоровья, готовить юношей к защите Родины, повышать иммунитет и работоспособность населения [1, 2, 4].

Любой подросток ответит, что для поддержания здоровья человеку необходимо заниматься физической культурой и спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня. В общем, придерживаться правил здорового образа жизни. Однако распространенность данного стиля жизни на протяжении всей истории человечества непостоянна. Если, например, взять для сравнения современное общество и советское общество, то можно заметить общее снижения уровня культуры здорового образа жизни. Если проанализировать отношение студентов к ведению здорового образа (ЗОЖ) жизни в Самарском государственном экономическом университете, то можно сказать, что и в советское время и сейчас администрация вуза уделяет достаточно много времени формированию условий для ЗОЖ, а именно, на занятиях по дисциплине «физическая культура и спорт» обучает правильному составлению режима дня студентов, ведению дневника самоконтроля самостоятельно занимающегося физической культурой, спортом; умению правильно проводить утреннюю гигиеническую зарядку, планировать физическую нагрузку в течение дня, заниматься избранным видом спорта в университете или по месту жительства, месту выбора студента [3, 6]. Но если сравнить физические показатели студентов 2 курсов 1989 г. и 2022 г., то видно невооруженным взглядом, что молодежь того времени была значительно сильнее, быстрее и даже здоровее. 75% студентов 1989 г. успешно сдали нормативы ГТО на бронзовый, серебряный и золотой значок, тогда как студенты 2022 г. готовы сдать нормативы ГТО только 3 %.

Актуальность темы нашего исследования обусловлена тем, что именно в студенчестве человек формируется как личность. Студенчество – это такой период, когда человек находится в поиске ответов на различные нравственно-этические, экономические, политические, общекультурные вопросы, которые впоследствии выражаются в его образе жизни. Поэтому, цель исследования – изучить степень информированности студентов первого и четвертого курсов Самарского государственного экономического университета по вопросам здорового образа жизни.

Задачи:

1. Проанализировать научную литературу по теме информированности студентов о ЗОЖ и взаимосвязи их со здоровьем студенческой молодежи.
2. Определить уровень информированности студентов первого и четвертого курсов по вопросам здорового образа жизни в СГЭУ.
3. Сделать выводы на основании сравнительного анализа полученных от студентов данных.

Методы исследования: Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ литературы и материалов сети Internet, методы социологического исследования: анонимное анкетирование, математической статистики.

Как известно, здоровье считается самой большой ценностью для человека. Несмотря на то, что об этом знают практически все, осознает это далеко не каждый. В последнее время люди стали чаще задумываться о своем здоровье, что связано, прежде всего, с появлением в мире потенциально тяжелой новой инфекции, вызываемой коронавирусом. Безусловно заразиться любой инфекцией может каждый, но многие авторы отмечают, что у регулярно занимающегося физической культурой или спортом человека, ведущего здоровый стиль жизни иммунитет лучше, а следовательно и борьба с различными вирусными заболеваниями эффективнее [2].

Существует несколько факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья человека. По данным Всемирной организации здравоохранения особое значение оказывает образ жизни как фактор, от которого зависит жизнедеятельность и нормальное функционирование внутренних систем организма. Доля влияния этого фактора равна порядка 50-55%.

Правительство нашего государства заинтересовано в поддержании населением здорового образа жизни, поскольку это является одним из ключевых факторов максимальной возможной продолжительности жизни, трудовой энергичности населения. Так, в октябре

2007 года указом Президента РФ была утверждена «Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года». Важнейшими задачами данной политики являются повышение качества жизни населения, укрепление здоровья граждан, рост рождаемости, что способствует улучшению демографической ситуации в стране.

Здоровье студентов не стоит рассматривать исключительно как наличие или отсутствие тех или иных патологий. На основании анализа фактических данных о жизнедеятельности обучающихся в вузах, полученных отечественными учеными в ходе исследования данного вопроса, можно сделать вывод, что образ жизни студентов не упорядочен, имеет хаотичную организацию. Это выражается в таких центральных составляющих, как несвоевременный прием пищи, несбалансированное питание, регулярное недосыпание, вредные привычки (курение, алкоголь), низкая двигательная активность, незначительное время пребывания на свежем воздухе, отсутствие процедур, направленных на закаливание организма [5-6]. Также нередко случается такое, что студент занимается выполнением домашней работы, подготовкой к экзаменам в то время, которое предназначено для сна. Накапливаясь на протяжении учебного года, негативные последствия такого рода организации жизнедеятельности повышают количество заболеваний. Если учесть, что данные процессы прослеживаются в течение 5-6 лет обучения, то они оказывают значительное воздействие на состояния здоровья студентов [2, 5].

Изучение научной литературы по данной проблеме позволило нам выявить ключевые позиции авторов по вопросу значительного снижения работоспособности, а следовательно успеваемости, при увеличении заболеваемости студентов в современных условиях наличия сезонных респираторных заболеваний и коронавируса [3].

А также ранее не выявленные на медицинском осмотре заболевания могут послужить причиной формирования хронических патологий, в результате которых молодой специалист будет вынужден ограничить будущую профессиональную деятельность.

С целью привлечения молодежи к вопросам сохранения и укрепления своего здоровья мы решили сначала изучить степень информативности студентов Самарского государственного экономического университета по вопросам ЗОЖ. Поэтому, был проведен анонимный опрос, в котором принимали участие студенты 1 и 4 курсов, общим количеством 420 человек. Была разработана уникальная анкета, состоящая из 21 вопроса. Они, в свою очередь, включали в себя следующие разделы: общие сведения о респонденте; вопросы, связанные с пониманием здорового образа жизни и его составляющим; вопросы, связанные с отношением участника опроса к собственному здоровью, употреблению алкогольной продукции и курению. Студенту было предложено провести самоанализ своей физической активности, труда и отдыха, жизненных приоритетов, а также самостоятельно оценить уровень стресса, который он испытывает в процессе обучения.

Было установлено, что подавляющее большинство опрошенных студентов 1-4 курсов (88,8%) понимают, что необходимо регулярно придерживаться здорового стиля жизни. Они знают, что необходимо соблюдать все компоненты подобного образа жизни и тогда можно значительно улучшить собственное здоровье. Далее следует отметить, что большую часть информации по вопросам ЗОЖ была получена ими из средств массовой информации (59,5%), на занятиях физической культурой и спортом в вузе (20,5%), из медицинских (15,3%) или других (5,2 %) источников.

Среди студентов 1 курса 72% опрошенных считают свой образ жизни здоровым, придерживаются всех принципов ЗОЖ, в то время как среди опрошенных студентов 4 курса меньше половины (48%) соблюдают элементы ЗОЖ, соответствующие этому понятию (рис. 1). Из полученных данных можно сделать вывод, что ЗОЖ среди студентов безусловно распространен, но к сожалению условия ведения ЗОЖ у студентов сильно зависят от их занятости. То есть на 4 курсе студенты больше проводят времени за учебой и работой, в результате забывают или не хотят (ссылаясь на нехватку времени) выполнять все критерии ведения здорового стиля жизни. А это, как мы доказали выше, ведет будущих специалистов к ухудшению своего здоровья и потере физических навыков у будущих защитников нашей страны.

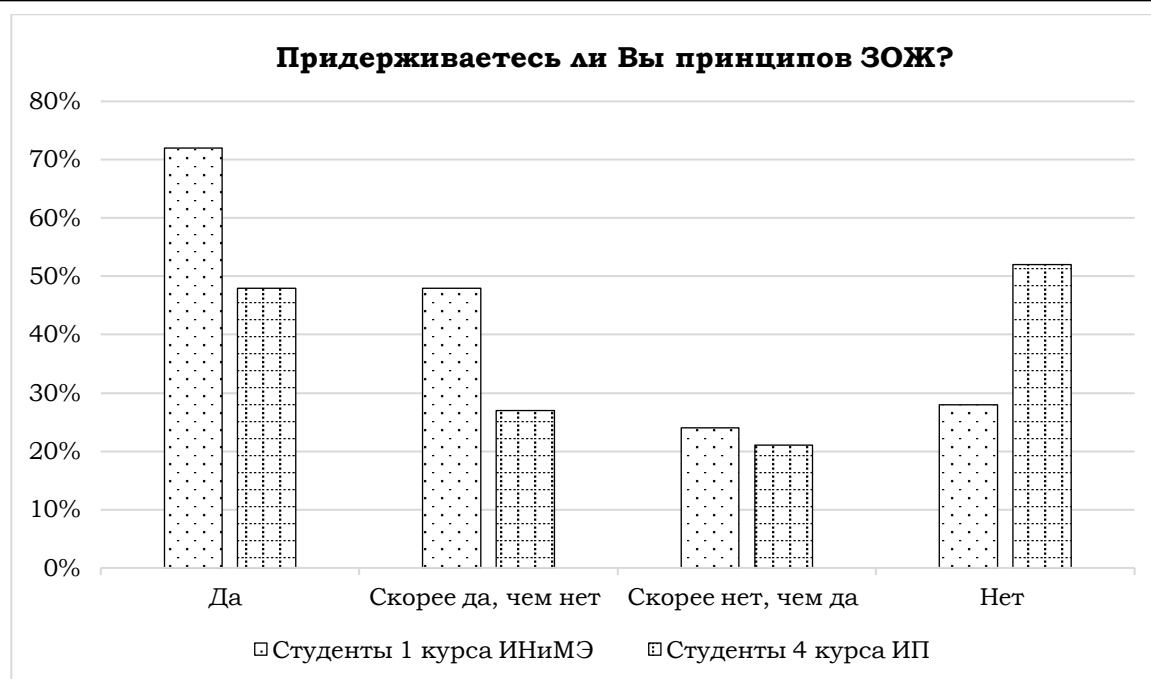


Рис. 1. Ответы студентов на первый раздел вопросов

При определении результатов второго блока вопросов мы выяснили, что одна треть опрошенных студентов 4 курса страдают вредными привычками, среди первокурсников 42% опрошенных употребляют спиртные напитки, курят. (рис. 2). Обучающиеся выделили следующие причины невозможности отказаться от этих пагубных привычек: общение с друзьями, отсутствие силы воли, стресс.

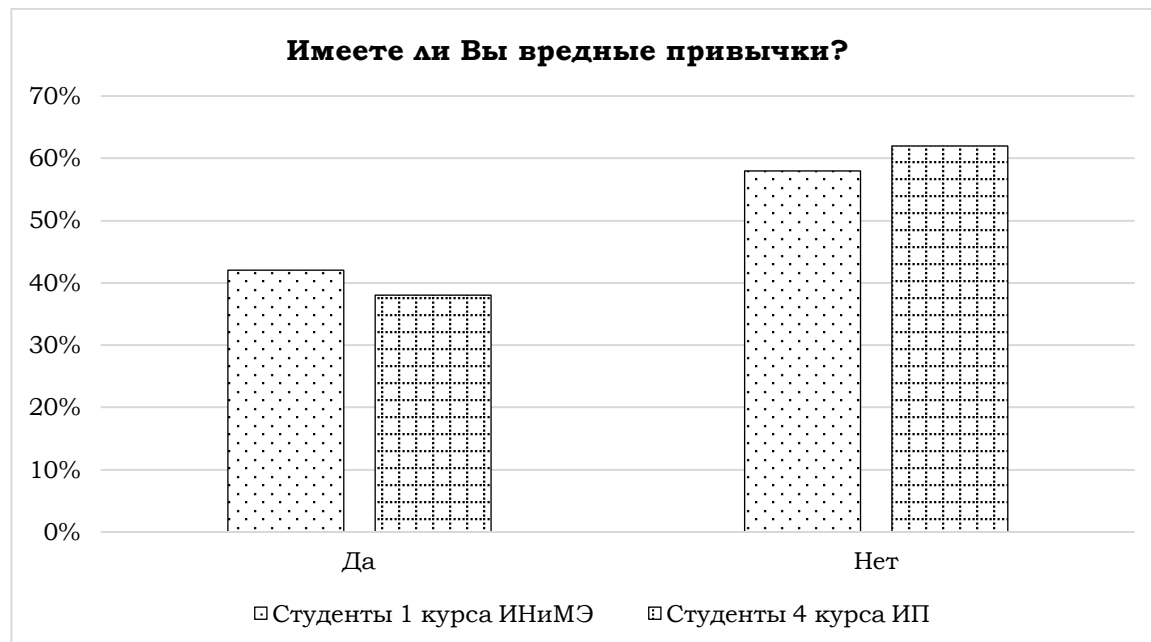


Рис. 2. Ответы студентов на второй раздел анкеты

Было также отмечено, что студенты старших курсов более обеспокоены своим здоровьем. Так, 58,2% опрошенных учащихся 4 курса вели контроль над артериальным давлением, принимали лекарственные средства во время болезни, среди студентов-первокурсников таких всего лишь 23%.

Более половины респондентов 1 курса (53,1%) испытывают стресс, связанный с поступлением в новое учебное заведение, переездом в другой город, среди студентов 4 курса

напряжение испытывают 41% обучающихся, что объяснимо приближающимся написанием выпускной работы.

Большинство опрошенных первокурсников (61,8%) не знают, как побороть эмоции, либо считают, что этого нельзя сделать (17%). Совсем иная ситуация прослеживается у студентов старших курсов: 24% опрошенных отметили, что стресс является некой «неизбежностью, которую невозможно победить».

Поскольку ЗОЖ включает в себя такой компонент, как соблюдение оптимального режима труда и отдыха, то мы провели исследование по изучению рода занятий в свободное время. Ответ на данный вопрос представлен в виде гистограммы (рис. 3).



Рис. 3. Ответы на третий раздел анкеты

К сожалению, на занятия спортом студенты тратят меньше всего времени примерно 15% на 1 курсе и 12% на четвертом. Самая большая трата свободного времени приходится на просиживание у компьютера и проведение времени с друзьями или близкими.

Подводя итог нашему мини-исследованию можно сделать следующие выводы:

- ни у кого нет сомнения, что здоровье можно охарактеризовать как бесценное богатство каждого человека в отдельности и всего общества в целом. Только оно предоставляет человеку возможность полноценно участвовать во всех сферах общественной жизни;
- здоровый образ жизни, в свою очередь, представляет собой индивидуальную систему поведения человека, которая обеспечивает ему физическое, психическое и социальное благополучие в современной окружающей среде (техногенной, природной и общественной). Ученными доказано, что только такой образ жизни формирует наилучшие условия для нормального течения как физиологических, так и психических процессов, что приводит к снижению вероятности возникновения различных заболеваний и способствует повышению продолжительности жизни человека. Здоровый образ жизни помогает нам в достижении поставленных целей, реализации своих планов, борьбе с жизненными трудностями [4].

Исследования, направленные на изучение информированности студентов о ЗОЖ в отдельно взятом университете показали, что образ жизни обучающихся хаотичен. В связи с высокой загруженностью в университете студенты пренебрегают принципами здорового образа жизни (физическая активность, сбалансированное питание, режим отдыха и др.), что по окончании обучения приводит к ухудшению физической формы большинства студентов, а иногда и появлению хронических заболеваний, которые могут стать причиной формирования патологий, если вовремя не начать их лечить.

Студенты 1 и 4 курсов достаточно информированы по вопросам здорового образа жизни, в большинстве случаев благодаря средствам массовой информации. Однако в силу таких факторов, как отсутствие силы воли, низкий уровень самодисциплины, стресс,

одиночество, тревога, отсутствие хобби, у обучающихся появляются вредные привычки. К ним относятся курение, алкоголизм, переизбыток, наркомания. Также было установлено, что с возрастом человек начинает осознавать ценность здоровья, отказываться от вредных привычек, следит за своим физическим, психоэмоциональным состоянием.

Список источников

1. Алексина, А. О. Основы здорового образа жизни студентов / А. О. Алексина // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2021. № 2(2). С. 100-103. – DOI 10.46554/ScienceXXI-2021.10-2.2-pp.100.

2. Жукова, Л.М. Физическая культура как средство профилактики и укрепления иммунитета в период дистанционного обучения / Л.М. Жукова, Л.В. Коваленко, С.Н. Долматова // Актуальные проблемы современности. № 2(32). 2021. С.106-108. <https://elibrary.ru/item.asp?id=46614787>

3. 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.

4. Иванова, Л.А., Социализация через спортивную деятельность молодежи / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, И.В. Соловьева, Т.А. Хусаинова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 5-8.

5. 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.

References 1. Aleksina, A. O. Fundamentals of a healthy lifestyle of students / A. O. Aleksina // Science of the XXI century: current directions of development. 2021. No. 2(2). pp. 100-103. – DOI 10.46554/ScienceXXI-2021.10-2.2- pp.100.

2. Zhukova, L.M. Physical culture as a means of prevention and strengthening of immunity during distance learning / L.M. Zhukova, L.V. Kovalenko, S.N. Dolmatova // Actual problems of modernity. No. 2(32). 2021. pp.106-108. <https://elibrary.ru/item.asp?id=46614787>

3. 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.

4. Ivanova, L.A., Socialization through youth sports activity / L.A. Ivanova, O.A. Kazakova, I.V. Solovyova, T.A. Khusainova // OlymPlus. Humanitarian version. 2022. No. 2 (15). pp. 5-8.

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

Информация об авторах:

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

И.А. Иванов – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors:

L. A. Ivanova – Candidate of Pedagogical Sciences Associate Professor of Samara State University of Economics;

I.A. Ivanov – student of Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья
УДК 613.84:304.2
doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.117

ПРОБЛЕМА КУРЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Анжела Владимировна Конобейская¹, Олеся Сергеевна Савлюк²

^{1, 2} Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск

¹ 004005@pnu.edu.ru

² 2019102172@pnu.edu.ru

Аннотация. В данной статье раскрываются особенности влияния курения на здоровье учащейся молодёжи в вузах. В статье приводятся статистические данные о росте количества студентов, усугубляющих своё здоровье. Рассматриваются особенности влияния никотиносодержащей продукции на состояние организма.

Ключевые слова: студенты, курение, вейпинг, вредные привычки, здоровый образ жизни

Для цитирования: Конобейская А.В., Савлюк О.С. Проблемы курения студенческой молодёжи // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2023. № 1 (16). С. 117-120. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.117.

Original article

THE PROBLEM OF SMOKING AMONG STUDENTS

Anzhela Vladimirovna Konobeyskaya¹, Savlyuk Olesya Sergeevna²

^{1, 2} Pacific State University, Khabarovsk

¹ 004005@pnu.edu.ru

² 2019102172@pnu.edu.ru

Abstract. This article reveals the peculiarities of the influence of smoking on the health of young students in universities. The article provides statistical data on the growth of the number of students who aggravate their health. The peculiarities of the influence of nicotine-containing products on the state of the body are considered.

Keywords: students, smoking, vaping, bad habits, healthy lifestyle

For citation: Konobeyskaya A.V., Savlyuk O.S. Problems of smoking among students // Olympus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2023. № 1 (16). Pp. 117-120. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.117.

Не вызывает сомнений утверждение, что здоровье нации, здоровье народа – это важнейший показатель благополучия и безопасности государства. В настоящее время продолжительность жизни россиян короче, чем во многих странах. По сведениям Росстата ожидаемая продолжительность жизни по состоянию на 2021 году составляет для россиян – 70,6 лет [12]. В связи с тем, что в настоящее время отмечается неуклонный рост заболеваемости молодёжи по всем классам болезней, особенно в период обучения, именно сохранение и укрепление здоровья студенческой молодёжи является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач, решаемых на уровне государства. Среди факторов, влияющих на ухудшение здоровья, отмечают биологические, природные, социально-экономические, а также состояние окружающей среды и уровень развития здравоохранения.

По мнению многих отечественных специалистов, среди большого числа переменных, формирующих текущее физиологическое и психологическое состояние, а также уровень заболеваемости среди студентов, одной из наиболее значимых является поведение в

отношении их образа жизни. По имеющимся данным социально-медицинских исследований, от 40% до 72% студентов имеют негативные поведенческие привычки [14, с. 218].

По данным ВОЗ молодые люди, в период с 15 до 20 лет, не только не следят за состоянием своего здоровья, не поддерживают его, а напротив – усугубляют. Количество такой молодёжи варьируется от 24,5% до 32,1%. Задача вузов – не дать расти проценту заболевших. Одна из немаловажных причин, по которой вузы не могут снизить процент заболевших – это приобретение учащимися вредных привычек в процессе обучения [2].

Вредные привычки включают в себя: систематическое распитие спиртосодержащих напитков, употребление «химических агентов» и других веществ, влияющих на психическое и физическое здоровье. Особое место среди факторов риска для здоровья студентов отводится табакокурению [1].

Потребление никотиносодержащей продукции является одной из глобальных проблем нашего времени среди молодого населения, так как ассортимент сигарет, кальянов, нюхательного табака, электронных сигарет в наше время весьма широк. В целом, курение сокращает жизнь на 10-12 лет [8]. Согласно утверждению специалистов области здравоохранения, а также специалистов других областей, занимающихся вопросами изучения здоровья молодежи, курение является одним из факторов, способствующих развитию и прогрессированию многочисленных заболеваний. Употребление, как пассивное, так и активное, приводит к появлению патологий репродуктивной системы, бронхолёгочных, сердечно-сосудистых заболеваний и аллергических патологий [11, 14].

При этом, лишь небольшому количеству студенческой молодёжи в России (около 4,3%) удастся избавиться от никотиновой зависимости. Именно поэтому специалисты задаются вопросом: как помочь тем, кто не может самостоятельно бросить? [11]

Так, по мнению Е.В. Звягиной, проблема курения у молодёжи связана с тем, что пагубная привычка не воспринимается ими в серьёз [5]. Согласно исследованию О.А. Макуниной с соавторами, проводившемуся в МИЭП в г. Санкт-Петербурге, как мотив для курения 10,5% студентов отметили, что таким образом пытаются снять напряжение, 6,6% – для взбадривания или стимуляция активности, 8,3% – для душевного равновесия и хорошего настроения, 7,7% указали, что просто испытывают удовольствие от самого процесса курения. При этом 9,7% испытывают неконтролируемое желание закурить, что связано с психологической зависимостью. Из них 6,4% курящих связывают это с привычкой. Было выявлено, что укрепившаяся привычка на 42% курящих оказывает успокаивающий эффект. Это связано с психофизиологическим воздействием или по-другому – «самовнушением» [7].

Подобные исследования проводят и в Дальневосточных регионах. Так, в частности, в 2019 году был проведён анализ показателей здоровья студентов высших учебных заведений Хабаровского края. В ходе исследования выяснилось, что в структуре общей заболеваемости студентов первое место занимают болезни органов дыхания. Процентное соотношение составило 32,8% студенческой молодёжи [14]. По данным исследования, проведённым Министерством здравоохранения в 2022 году процент систематически курящих людей в Хабаровском крае составляет 29,7%, из которых около 8% – студенты. Эти данные говорят о том, что количественное отношение курящей студенческой молодёжи составляет 103.435 на общую долю населения в крае.

Данные опроса, проведённые Е.С. Антоновой, Н.Б. Орловой, С.И. Павловой среди вузов г. Хабаровска: ДВГМУ, ДВГУПС, ХГУЭП (n=1000) показали, что 35,8% опрошенных студентов курят лёгкие сигареты, для них важен сам факт курения, сигарета выступает как атрибут общения. При этом употребляют сигареты как средство расслабления, не уточняя их крепость 34,6%. Процент студентов, курящих крепкие сигареты, у которых уже сформировалась никотиновая зависимость, составил 26,9%.

В ходе анализа выяснилось, что основными факторами «закуривания» стресса у студентов являются большая учебная нагрузка (23%), совмещение учёбы с работой (19%), низкая успеваемость (31%), низкая стрессоустойчивость (16%), личные проблемы (11%).

Согласно полученным данным, в среднем, количество выкуренных сигарет в день у таких студентов составляет: от 1 до 5 штук – у 17%, от 5 до 10 – у 8%, от 10 до 15 – у 2% и 4% употребляют свыше 15 сигарет в день [1]. Эти данные говорят о том, что студенческая молодёжь не задумывается о пагубности их влияния на здоровье, о возможном его ухудшении.

Проведённый в 2021 году социологический опрос среди студентов ДВГМУ г. Владивостока в возрасте от 20 до 22 лет (n=100) показал, что на момент анкетирования 13% студентов курили не каждый день, 15% - курили каждый день, 22% - не курят, но пробовали и 50% не пробовали ни разу [6]. По мнению исследователей, эти данные говорят о том, что со студентами проводится недостаточная предварительная работа по информированию о влиянии вредных привычек на организм, в частности, о вреде курения.

В последние годы среди студентов к простым сигаретам добавилась новая продукция. Интересы студентов привлекают электронные сигареты или - «вейпы». Молодёжь убеждена, что с помощью вейпов можно бросить курить вовсе, однако большинство из них не только не бросает, а начинает свой путь курения с электронных сигарет [14].

Согласно исследованию А. Глушаковой, такой скачок произошёл в 2019 году, когда мода на потребление никотина в виде жидкости стала популярной. На полках современных табачных магазинов стали появляться вкусовые курительные смеси. Современные учёные утверждают, что «вейпинг» - чума современной молодёжи [4].

По утверждению психиатра-нарколога М.С. Калюжной, влияние такие жидкости оказывают негативное влияние на память, концентрацию, самоконтроль и способность к усвоению информации и обучению. Уровень никотина в капсуле для курения сопоставим с целой пачкой сигарет. В такой «альтернативной» замене табака учёные выявили акрилонитрил, акролеин, оксид пропилена, акриламид и кротоновый альдегид. Следовательно, рассматривать вейпинг как более лёгкую замену табако-курению ни в коем случае нельзя [7].

Исследователи утверждают, что курение вейпа вызывает как физическую, так и психическую зависимость, которая обусловлена выработкой дофамина, или «гормона счастья». В процессе курения появляются положительные эмоции. А если человек уверен, что курение безопасно, то в организме появляется серотонин, норадреналин, окситоцин. Всё это способствует внутреннему удовлетворению, выработке чувства эйфории и радости, что нередко приводит к психической зависимости человека от курения [4].

Таким образом, приведённые данные исследований отражают невысокую активность студентов в вопросах осознания роли отказа от вредных привычек, в частности, курения, негативно влияющего на работу всего организма, что свидетельствует о низкой социальной ответственности учащихся за своё здоровье.

Мы считаем, что выявление причин, приводящих к потреблению никотиносодержащей продукции, а также их значимости для студентов разных вузов позволит разработать мероприятия, позволяющие мотивировать и помогать в отказе от курения. Информация о преобладании социальных или психологических категорий табакокурения, а также дальнейшие исследования в этой области позволят специалистам вузов повысить эффективность антитабачных мероприятий, тем самым способствуя формированию у студентов заботы о своём здоровье. Ведь именно установки молодежи по отношению к вредным привычкам в дальнейшем станут индикатором соблюдения общественных норм и грамотности в вопросах сохранения здоровья и приверженности здоровому образу жизни.

Список источников

1. Антонова, Е.С. Табакокурение среди студентов / Е.С. Антонова, Н.Б Орлова, С.И. Павлова. // Клиническая и профилактическая медицина. - 2022. №3. – С. 10-16.
2. Аристов, А.И. Медицинская помощь при отказе от курения / А.И. Аристов, В.В. Костина, И.В. Деменко, Ю.А. Дыхно, Л.И. Коновалова, О.Ю. Кутумова, М.М. Петрова // Вестник Клинической больницы. - 2019. № 51. – С. 13-20.
3. Артёмченко, В.В. Курение или здоровье? / В.В. Артёмченко, А.А. Шабунова // Социальные аспекты регионального развития. - 2016. № 9. – С. 1- 20.
4. Глушакова, А.М. Что такое вейп, и чем он вреден? / А.М. Глушакова. // Стиль. - 2021. № 4. – С. 1-8.
5. Звягина, Е.В. Причины курения студентов / Е.В. Звягина. // Перспективы Науки и Образования. - 2017. № 19. – С. 5-9 .
6. Кувшинова, Т.И. Психологические причины табакокурения / Т.И. Кувшинова, А.А. Перминова. // Перспективы Науки и Образования. - 2018. № 18. – С. 7-13.
7. Лысцова, Н.Л. Табакокурение: распространённость среди студентов и школьников, мотивация, профилактика и возможности лечения / Н.Л. Лысцова, Ю.И. Нестеров, А.А. Основа. // Оригинальные статьи. - 2016. № 14. – С. 13-17.
8. Макунина, О.А. Социально-психологические причины табакокурения студентов разных специальностей / О.А. Макунина, В.В. Артёмченко, Е.В. Звягина, Е.В. Быков. // Перспективы Науки и Образования. - 2020. № 19. – С. 1- 11.

9. Саловатова, Ф.А. Распространённость табакокурения среди студентов Медицинского университета / Ф. А. Саловатова, Г.А Ямова. // Нарконет: популярный журнал. – 2019. № 3. – С. 33-37.
10. Сидячева, Н. В., Зотова Л. Э. Ситуация вынужденной самоизоляции в период пандемии: психологический и академический аспекты // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 5 – С. 218-225.
11. Сысоева, О.В. Образ жизни и состояние здоровья студентов / О.В. Сысоева. // Общественное здоровье. - 2018. № 17. – С. 3-11.
12. Управление Федеральной службы государственной статистики по Хабаровскому краю, Магаданской области, Еврейской автономной области и Чукотскому автономному округу // Росстат. – 2022. – С. 1.
13. Устименко, О.А. Распространённость курения среди лиц юношеского возраста дальневосточного региона / О.А. Устименко. // Вестник ТГУ. - 2020. – Т. 17, № 2. – С. 10-14.
14. Халикова, С.С. Вейпкультура как поведенческая практика современной молодежи // В сборнике: Охрана здоровья населения Дальнего Востока: векторы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Отв. ред. И. А. Гареева. 2019. С. 135-139.

References

1. Antonova, E.S. Tobacco smoking among students / E.S. Antonova, N.B. Orlova, S.I. Pavlova. // Clinical and preventive medicine. - 2022. No. 3. – pp. 10-16.
2. Aristov, A.I. Medical assistance in quitting smoking / A.I. Aristov, V.V. Kostina, I.V. Demenko, Yu.A. Dykhno, L.I. Konovalova, O.Y. Kutumova, M.M. Petrova // Bulletin of the Clinical Hospital. - 2019. No. 51. – pp. 13-20.
3. Artemenko, V.V. Smoking or health? / V.V. Artemenko, A.A. Shabunova // Social aspects of regional development. - 2016. No. 9. – p. 1-20.
4. Glushakova, A.M. What is vape, and how is it harmful? / A.M. Glushakova. // Style. - 2021. No. 4. – pp. 1-8.
5. Zvyagina, E.V. Reasons for smoking students / E.V. Zvyagina. // Prospects of Science and Education. - 2017. No. 19. – pp. 5-9 .
6. Kuvshinova, T.I. Psychological causes of tobacco smoking / T.I. Kuvshinova, A.A. Perminova. // Prospects of Science and Education. - 2018. No. 18. – p. 7-13.
7. Lyssova, N.L. Tobacco smoking: prevalence among students and schoolchildren, motivation, prevention and treatment options / N.L. Lyssova, Yu.I. Nesterov, A.A. Osnova. // Original articles. - 2016. No. 14. – pp. 13-17.
8. Makunina, O.A. Socio-psychological causes of tobacco smoking of students of different specialties / O.A. Makunina, V.V. Artemenko, E.V. Zvyagina, E.V. Bykov. // Prospects of Science and Education. - 2020. No. 19. – pp. 1-11.
9. Salovatova, F.A. Prevalence of tobacco smoking among medical university students / F. A. Salovatova, G.A. Yamova. // Narconet: popular journal. – 2019. No. 3. – pp. 33-37.
10. Sidyacheva, N. V., Zotova L. E. The situation of forced self-isolation during a pandemic: psychological and academic aspects // Modern science-intensive technologies. – 2020. – No. 5 – pp. 218-225.
11. Sysoeva, O.V. Lifestyle and health status of students / O.V. Sysoeva. // Public health. - 2018. No. 17. – pp. 3-11.
12. Administration of the Federal State Statistics Service for the Khabarovsk Territory, the Magadan Region, the Jewish Autonomous Region and the Chukotka Autonomous Okrug // Rosstat. - 2022. – p. 1.
13. Ustimenko, O.A. Prevalence of smoking among persons of youthful growth in the Far Eastern region / O.A. Ustimenko. // Bulletin of TSU. - 2020. – Vol. 17, No. 2. – pp. 10-14.
14. Khalikova, S.S. Vape culture as a behavioral practice of modern youth // In the collection: Health protection of the population of the Far East: vectors of development. Materials of the All-Russian Scientific and practical conference. Ed. by I. A. Gareev. 2019. pp. 135-139.

Информация об авторах:

А.В. Конобейская – старший преподаватель Тихоокеанского государственного университета;
О.С. Савлюк – студент Тихоокеанского государственного университета.

Information about the authors:

A.V. Konobeyskaya is a senior lecturer at the Pacific State University;
O.S. Savlyuk – student at Pacific State University.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья

УДК 616-001

doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.121

ПРИЧИНЫ И МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА

**Наталья Евгеньевна Курочкина¹, Тагир Меннешавкатович Субеев²,
Юлия Викторовна Кудинова³, Игорь Францевич Межман⁴,
Сергей Антонович Зайцев⁵**

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

^{3, 4, 5} Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара, Россия

¹ natalyabarti@mail.ru

³ lulu9625@mail.ru

⁴ mezhman@psati.ru

⁵ s.zaytsev75008@yandex.ru

Аннотация: в статье рассмотрена специфика заболевания остеохондроз, причины его возникновения и виды, а также рассмотрено влияние лечебной физической культуры на течение данной болезни.

Ключевые слова: гиподинамия, остеохондроз, активный образ жизни, лечебная физическая культура

Для цитирования: Причины и методы лечения остеохондроза / Н.Е. Курочкина, Т.М. Субеев, Ю.В. Кудинова, И.Ф. Межман, С.А. Зайцев // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2023. № 1 (16). С. 121-123. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.121.

Original article

CAUSES AND METHODS OF TREATMENT OF OSTEOCHONDROSIS

**Natalia Evgenievna Kurochkina¹, Tagir Menneshafkatovich Subeev²,
Yulia Viktorovna Kudinova³, Igor Frantsevich Mezhman⁴,
Sergey Anotonovich Zaitsev⁵**

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

^{3, 4, 5} Volga State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia

¹ natalyabarti@mail.ru

³ lulu9625@mail.ru

⁴ mezhman@psati.ru

⁵ s.zaytsev75008@yandex.ru

Abstract. The article considers the specifics of the disease osteochondrosis, its causes and types, and also considers the influence of therapeutic physical culture on the course of this disease.

Keywords: physical inactivity, osteochondrosis, active lifestyle, therapeutic physical culture

For citation: Causes and methods of treatment of osteochondrosis / N.E. Kurochkina, T.M. Subeev, Yu.V. Kudinova, I.F. Mezhman, S.A. Zaitsev // OlymPlus (Humanitarian version) : International scientific and practical journal. 2023. № 1 (16). Pp. 121-123. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.121.

Забота о собственном здоровье – это обязанность каждого из нас, которую не стоит перекладывать на окружающих нас людей. Часто люди уже к 30-ти годам доводят свое самочувствие до плохого состояния, злоупотребляя вредными привычками, неправильным питанием и образом жизни в целом, отсутствием движения. Лишь тогда мы начинаем вспоминать о медицине. Но, какой бы развитой она не была, от всех болезней вылечить не сможет. Гораздо правильнее, не дожидаясь проблем со здоровьем, будучи ещё

молодым, вести образ жизни, который называют «здоровым». Он подразумевает занятия спортом, правильное питание, размеренную жизнь (соблюдение режима дня). Тогда многие недуги можно будет предотвратить.

В современном обществе в условиях массовой гиподинамии от остеохондроза страдает почти каждый человек. Остеохондроз больше не является болезнью людей старшего возраста. С каждым годом растет количество пациентов молодого поколения. Многочисленные исследования продемонстрировали, что на сегодняшний день высокая частота заболеваемости остеохондрозом не имеет тенденции к понижению. Это актуализирует как профилактику остеохондроза, так и поиск новых методик его лечения [4, 5, 6].

Остеохондроз – дегенеративное поражение межпозвоночных дисков, что приводит к снижению его высоты. При данном заболевании, хрящевая ткань затвердевает и теряет свои свойства. Постепенно пораженный межпозвоночный диск разрушается, в результате чего суставная щель между позвонками уменьшается, костная ткань разрастается в виде остеофитов, что приводит к болям, обусловленным как нарушением функционирования позвоночника, так и мышечными спазмами. В зависимости от того, в каком отделе позвоночного столба находится поражённый позвонок, принято классифицировать остеохондроз на поясничный, грудной, крестцовый и шейный. Среди многочисленных причин возникновения данного заболевания можно назвать нарушение обмена веществ, а не только перегрузки и различные травмы. Впервые остеохондроз «проявляет» себя обычно у людей, старше 35 лет. Однако, по последним статистическим данным, остеохондроз «помолодел». С первыми симптомами данного заболевания нередко обращаются люди, начиная с 18 лет. Это вызвано малоподвижным образом жизни, который ведёт современная молодёжь. Как следствие нередки лишний вес, сколиоз и нарушения осанки. Постоянные переутомления также провоцируют развитие остеохондроза.

Для борьбы с остеохондрозом необходим целый комплекс мер, включающий в себя, как медикаментозные, так и немедикаментозные методы. В число последних, наряду с вытяжением, массажем, физиотерапией, входит лечебная физкультура (сокращенно ЛФК).

ЛФК использует средства физической культуры и с лечебной, и с профилактической целью для ускорения выздоровления, а также уменьшения вероятности развития осложненной болезни. При обострении остеохондроза ЛФК является важной лечебной, в дальнейшем при уменьшении болевого синдрома выходит на основную позицию. Также ЛФК занимает важное место в профилактике остеохондроза. В период обострения заболевания упражнения направлены на улучшение кровообращения в пострадавшем участке позвоночника и уменьшение отека тканей. При уменьшении боли и воспаления с помощью ЛФК укрепляется мышечный корсет. Мышцы пациента становятся более выносливыми к длительным статическим напряжениям, нагрузка на межпозвоночные диски и связочный аппарат позвоночника уменьшается, в результате чего меньше становится вероятность микротравм в дальнейшем. Это позволяет значительно снизить скорость развития дегенеративно-дистрофического процесса. С помощью ЛФК пациент должен усилить состояние мышечного корсета, восстановить правильную осанку и двигательный стереотип.

Таким образом при остеохондрозе с помощью ЛФК происходит стимуляция кровообращения и тканевого обмена в пораженных участках позвоночника, снижение болевого синдрома и увеличение амплитуды движений, увеличение силы мышц туловища и конечностей и восстановление их тонуса, оздоровление всего организма больного. При регулярном правильном выполнении лечебных упражнений разрушение костных структур позвоночника снижается в значительной степени. При укреплении мышечного каркаса спины снижается риск развития грыж и протрузий в области межпозвоночного диска. Занятия ЛФК должны проводиться на регулярной основе, с системным подходом. Только тогда будет достигнут положительный эффект. Упражнения должны быть направлены на расслабление, растягивание спазмированных мышц шеи, спины, укрепление мышечного корсета. Все упражнения выполняются медленно и плавно, без резких движений и отягощения, резкой боли быть не должно. Чаще всего исходное положение для данных упражнений - сидя, лежа, на четвереньках. Важным условием является постепенное увеличение нагрузки.

Подводя итог, скажем, что остеохондроз является одним из самых распространенных заболеваний нашего времени. Он приводит к возникновению болей не только в спине, но и в голове и конечностях, что значительно отражается на качестве жизни человека. Лечение и профилактика болей в спине при остеохондрозе проводится комплексно и включает в себя как лекарственную терапию, так и ЛФК. Правильно подобранные двигательные нагрузки и физические упражнения эффективны как с профилактической, так

и с лечебной и восстановительной целями. Поэтому очень важно на регулярной основе вести активный правильный образ жизни и заниматься спортом.

Список источников

1. Антонов, И.П. Шейный остеохондроз: клиника, лечение и профилактика // Здоровоохранение Беларуси. – М.: Антидор, 2000. – 568 с. Елифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж. –М.: ГЕОТАР – МЕД.2002. – 558 с.
2. Милукова, И. В. Лечебная физкультура: Новейший справочник / И.В. Милукова, Т.А. Евдокимова // Под общей ред. проф.Т.А. Евдокимовой. – СПб.: Сова; М.; Изд-во Эксмо, 2005. – 862 с.
3. Полякова, Т.Д. Профилактика и реабилитация остеохондроза шейного отдела позвоночника / Т.Д. Полякова [и др.] // Современные проблемы физической реабилитации: сб.науч. ст. / Под ред. Т.Д. Поляковой, М.Д. Панковой. – Мн, 2002. –9–13 с.
4. Савченко, О.Г. Современное состояние профилактики повреждений футболистов / О.Г. Савченко // Вестник Самарского государственного экономического университета. 2011. №6 (80). С. 98-102.
5. Типология причин возникновения неправильной осанки у студентов / О.А. Казакова, Р.Р. Самигуллин, Л.П. Прудникова, Л.А. Иванова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 38-42.
6. Черкасова, В.Г. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника: метод, рекомендации / В.Г. Черкасова // - Пермь: Престайм, 2010. - 23 с.

References

1. Antonov, I.P. Cervical osteochondrosis: clinic, treatment and prevention // Health of Belarus. – М.: Antidor, 2000. – 568 p. Epifanov V. A. Therapeutic physical culture and massage. –М.: GEOTAR – MED.2002. – 558 p.
2. Milyukova, I. V. Physical therapy: The newest reference book / I.V. Milyukova, T.A. Evdokimova // Under the general editorship of prof. T.A. Evdokimova. – St. Petersburg: Sovo; M.; Eksmo Publishing House, 2005. – 862 p.
3. Polyakova, T.D. Prevention and rehabilitation of osteochondrosis of the cervical spine / T.D. Polyakova [et al.] // Modern problems of physical rehabilitation: collection of scientific articles / Edited by T.D. Polyakova, M.D. Pankova. – Mn, 2002. –9–13 p.
4. Savchenko, O.G. The current state of prevention of injuries to football players / O.G. Savchenko // Bulletin of Samara State University of Economics. 2011. No.6 (80). pp. 98-102.
5. Typology of the causes of incorrect posture in students / O.A. Kazakova, R.R. Samigullin, L.P. Prudnikova, L.A. Ivanova // OlymPlus. Humanitarian version. 2022. No. 2 (15). pp. 38-42.
6. Cherkasova, V.G. Therapeutic physical culture in osteochondrosis of the spine: method, recommendations / V.G. Cherkasova // - Perm: Prestime, 2010. - 23 p.

Информация об авторах:

Н.Е. Курочкина – старший преподаватель Самарского государственного экономического университета;
Т.М. Субеев – старший преподаватель Самарского государственного экономического университета;
С.А. Зайцев - студент Самарского государственного экономического университета, факультета СППО Банковское дело;
Ю.В. Кудинова – кандидат педагогических наук, доцент Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики;
И.Ф. Межман – кандидат биологических наук, доцент Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики.

Information about the authors:

N.E. Kurochkina – senior lecturer of Samara State University of Economics;
T.M. Subeev – senior lecturer of Samara State University of Economics;
S.A. Zaytsev – student of Samara State University of Economics, faculty of SPPO Banking;
Yu.V. Kudinova - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Volga State University of Telecommunications and Informatics;
I.F. Mezghan – candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Volga State University of Telecommunications and Informatics.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья

УДК: 796:378

doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.124

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Наталья Дмитриевна Лигостаева¹, Анастасия Олеговна Алексина²,

Арина Сергеевна Шарапова³

¹ Самарский государственный институт культуры, Самара, Россия

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

¹ Ligostaeva2013@mail.ru

² aleksinaphd@gmail.com

³ sharapovaarina30@gmail.com

Аннотация. В данной работе рассматривается роль физической культуры в жизни студента. Представлены задачи физической культуры, такие как повышение иммунитета, сохранение здоровья и его укрепление. Раскрыто эмоциональное состояние человека при занятиях физической культурой. Обозначено влияние спорта на самооценку человека и мотивацию к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, студент, эмоциональное состояние

Для цитирования: Лигостаева Н.Д., Алексина А.О., Шарапова А.С. Значение физической культуры и спорта в жизни студента // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. №1 (16). С. 124-127. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.124.

Original article

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN A STUDENT'S LIFE

Natalia Dmitrievna Ligostaeva¹, Anastasia Olegovna Aleksina²,

Arina Sergeevna Sharapova³

¹ Samara State Institute of Culture, Samara, Russia

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

¹ Ligostaeva2013@mail.ru

² aleksinaphd@gmail.com

³ sharapovaarina30@gmail.com

Abstract. This paper examines the role of physical culture in a student's life. Tasks of physical culture, such as increasing the immunity of the blown, maintaining health and strengthening it. The emotional state of a person during physical education. How sports affect a person's self-esteem and motivation for a healthy lifestyle.

Keywords: physical culture, sport, health, student, emotional state

For citation: Ligostaeva N.D., Aleksina A.O., Sharapova A.S. The importance of physical culture and sports in the life of a student // Olympus. (Humanitarian version): International scientific and practical journal. 2023. № 1 (16). Pp. 124-127. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.124.

Физическая культура – это часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни.

Ознакомившись с многочисленными социологическими опросами, научными исследованиями данной темы, стоит отметить, что роль физической культуры и спорта в жизни студента значительно уменьшилась. Студенты все чаще рассуждают, что дисциплина «физическая культура» не важный предмет в их жизни. Преподаватели по физической

культуре сталкиваются с определенными трудностями мировоззрениях студентов на их предмет [2].

Цель работы - представить влияние физической активности студента на его работоспособность и психо-физическое самочувствие.

Сама значимость физической культуры в жизни студентов не возникнет в процессе посещения лекционных занятий по физической культуре. Каждый обучающийся должен отвести роль спорту именно в его жизни и как он на него влияет. Чем раньше человек осознает положительное влияние физической активности на организм в целом, тем раньше ведение здорового образа жизни войдет в привычку, люди начнут чувствовать себя более счастливыми, и поднимется самооценка [6].

Возвышенная социально-экономическая значимость физической культуры и спорта в России подкреплена для этой сферы жизнедеятельности законодательными актами. Так, президентом Российской Федерации 27 апреля 1993 г. были подписаны «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте». Данный документ направлен на развитие и познание личности, развить здоровый образ жизни, сформировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, построить базу для занятий любой физической активности, дать людям свободу выбора и найти себя в занятиях спортом, организации профессионально прикладной подготовки, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений. В документе рассматриваются гарантии свободы выбора в занятиях спортом (в том числе спортом как профессией), объединяться в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, физкультурно-спортивные общества, федерации по видам спорта, ассоциации, клубы и иные объединения [4].

Можно сделать вывод из данного документа, что роль физической культуры для нашей страны высока. Нам представляют спорт как отдельное звено нашей жизни и предоставляют возможность развивать нашу личность в спорте.

В ходе данного исследования был проведен социологический опрос среди студентов третьего курса Самарского государственного экономического университета, не занимающихся профессиональным спортом или досуговой физической активностью. Общее количество респондентов составило 100 человек, из которых 50 девушек и 50 парней. Результаты опроса приведены на рисунке.

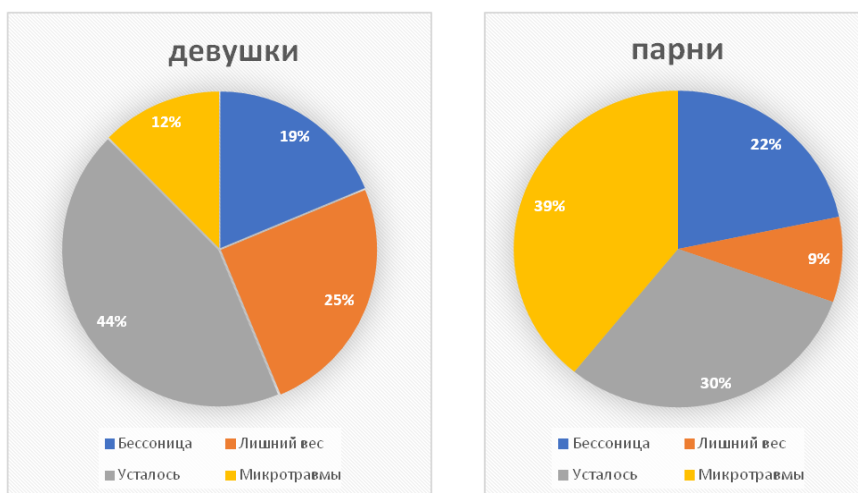


Рис. Результаты социологического опроса студентов СГЭУ по выявлению основных проблем со здоровьем, в связи с отсутствием физической активности

По данным рисунка видно, что в большей части усталость и общее недомогание испытывают девушки, так как в отличие от парней девушки считают физкультуру не самым важным аспектом в своей жизнедеятельности и, в связи с этим, не часто занимаются физической активностью.

Результаты опроса показали, что:

- всего 12% девушек получают микротравмы, в ходе своей обычной жизни, в отличие от парней, процент которых составляет 39%;

- девушки чаще парней испытывают ежедневную усталость (44%);
- зачастую с проблемами лишнего веса сталкивается женский пол (25%);
- у парней, основные проблемы со здоровьем характеризуются получением микро-травм в процессе их жизнедеятельности и усталостью на общем эмоциональном фоне (39% и 30% соответственно).

Рассмотрим подробнее проблемы со здоровьем у молодежи, которые не занимаются физической культурой и спортом:

- *Развитие бессонницы.* Часто студенты отмечают, что не могут долго уснуть, просыпаются по несколько раз за ночь, постоянно ворочаются. Этому феномену есть объяснение. В ходе дня у человека вырабатывается кортизол. Это гормон, который отвечает, как быстро организм превращает жиры, белки и углеводы в энергию. Если не заниматься спортом, данный гормон будет действовать замедленно, из-за этого у человека в дневное время будет проявляться сонливость, апатия, депрессия. Но к ночи у человека демонстрируется переизбыток энергии, организм не получил достаточное количество физической активности за день, в результате чего начинает бодрствовать. Научно доказано, что регулярные упражнения, даже по 15 минут в день помогут человеку восстановить сон [1].

- *Набор лишнего веса.* Когда человек не занимается спортом, то у него отсутствует стимул следить за собой. Учеными было доказано, что даже с первых дней тренировок, у человека возникает любовь к себе. При занятиях спортом организм будет нуждаться в здоровой пище. Этот эффект называется «переносом». Если вы улучшаете одну сторону своей жизни (начинаете заниматься физической активностью), значит, улучшается вторая сторона вашей жизни (начинаете следить за своим питанием). Если же проводить много времени за компьютером, отдавать предпочтение пассивному отдыху, то, соответственно, организм будет требовать дополнительную пищу - чаще всего быстрые углеводы. Как показывает практика, все чаще студенты начинают употреблять чипсы, фастфуд, кондитерские изделия, что приводит к набору веса.

- *Быстрая усталость.* Многие студенты отметили, что подниматься по лестнице в университете / доме, представляет собой физическую трудность, так же у них пропал интерес гулять пешком. Это можно объяснить тем, что молодежь ленится уделять время на физическую активность. Их мышечная масса уменьшается, а жировые отложения увеличиваются. Поэтому они испытывают затруднения даже в повседневных делах и чувствуют быструю усталость. С возрастом обмен веществ замедляется, но занятия спортом или ежедневная физическая активность способны ускорить метаболизм [3].

- *Получение микротравм.* Студенты заметили, что они чаще получают микротравмы в процессе жизнедеятельности. Как не странно, многие не могли дать объяснений на данный случай. Когда студент не занимается спортом, его мышцы атрофируются, следовательно, молодежь становятся не такими гибкими, физически слабыми, некоординированными. Так же многие студенты замечают, что им стало сложнее выполнять простые бытовые действия, например приседания, наклоны к полу, для того чтобы поднять необходимый предмет или обуться. Из этого следует, что организму не хватает «иммунитета» для выполнения подобных активностей.

Решением указанных проблем может стать утренняя зарядка / гимнастика, которая способна улучшить общее самочувствие, ускорить циркуляцию крови, повысить психо-эмоциональное состояние человека.

Таким образом, можно сделать вывод, что спорт, это очень важное звено в жизни человека. В ходе исследований было доказано, что, так или иначе эмоциональное состояние студента напрямую зависит от физической нагрузки. Было выявлено, что студенты с неустойчивым эмоциональным состоянием не посещают физическую культуру и за пределами учебного заведения не занимаются спортом. Когда молодежь начинает уделять внимание своему здоровью, его эмоциональное состояние становится лучше. В ходе активности улучшается кровообращение, кислород начинает поступать к самым отдаленным участкам тела, где возникает застой у людей, ведущих малоподвижный образ жизни [5].

Подводя итоги, можно сказать, что физическая активность, несомненно, важна для студента. Ежедневно молодые люди посещают университетские занятия, с целью получения знаний по своей специальности, но не всегда, сидя на лекции, удается воспринять информацию и закрепить ее в своей памяти. Исходя из проведенного исследования можно судить, что многие студенты страдают от хронической усталости, недосыпа и

бессонницы, малоподвижности мышц и лишнего веса. Физическое состояние очень сильно отражается на умственной способности молодого поколения, отсюда следует, что посещение физкультурно-спортивных занятий важно для правильного развития мозга и других органов в организме молодого тела.

Список источников

1. Алексина, А. О. Положительное влияние спорта на психологическое здоровье человека / А. О. Алексина, Д. А. Плиев // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2022. – №2(15). – С. 26-29. – DOI 10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.26.
2. Иванова, Л. А. Анализ популярности физической культуры и спорта среди студенческой молодежи / Л. А. Иванова // Наука XXI века: актуальные направления развития. – 2022. – № 1-2. – С. 182-186. – DOI 10.46554/ScienceXXI-2022.03-1.2-pp.182.
3. Иванова, Л. А. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов / Л. А. Иванова, Н. Д. Лигостаева, О. А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8(210). – С. 117-122. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.8.p117-122.
4. Основы законодательства Российской Федерации от 27.04.1993 г. №4868-I. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. URL: <https://base.garant.ru/136000/>
5. Савельева, О. В. Проблема гармонизации физического и психического здоровья человека / О. В. Савельева, А. М. Данилова, А. Д. Воронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10(212). – С. 555-559. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.10.p555-559.
6. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. С 27-43

References

1. Aleksina, A. O., Pliev D. A. Positive impact of sport on the psychological health of a person // OlymPlus. Humanitarian version. - 2022. - No. 2 (15). - P. 26-29. - DOI 10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.26.
2. Ivanova, L. A. Analysis of the popularity of physical culture and sports among students / L. A. Ivanova // Science of the XXI century: actual directions of development. - 2022. - No. 1-2. - P. 182-186. - DOI 10.46554/ScienceXXI-2022.03-1.2-pp.182.
3. Ivanova, L. A., Ligostaeva N. D., Kazakova O. A. Student performance and the influence of various factors on it // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. - 2022. - No. 8 (210). - P. 117-122. - DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.8.p117-122.
4. Fundamentals of the legislation of the Russian Federation dated April 27, 1993 No. 4868-I. Fundamentals of the legislation of the Russian Federation on physical culture and sports. URL: <https://base.garant.ru/136000/>
5. Savelyeva, O. V. The problem of harmonization of physical and mental health of a person / O. V. Savelyeva, A. M. Danilova, A. D. Voronin // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. - 2022. - No. 10(212). - P. 555-559. - DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.10.p555-559.
6. Strikhanov M. N. Physical culture and sport in universities: textbook / M. N. Strikhanov, V. I. Savinkov. - 2nd ed. - Moscow: Yurayt Publishing House, 2020. From 27-43.

Информация об авторах:

Н.Д. Лигостаева - кандидат культурологии, доцент Самарского государственного института культуры;
А.О. Алексина - к.э.н., доцент Самарского государственного экономического университета;
А. С. Шарпова – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors:

N.D. Ligostaeva - Candidate of cultural studies, Associate Professor of Samara State Institute of Culture;
A.O. Aleksina - Candidate of Economics, Associate Professor of Samara State University of Economics;
A. S. Sharпова - student of Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья

УДК 796:332.1

doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.128

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ ВОВЛЕЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОТРУДНИКОВ ВУЗА В ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Людмила Алексеевна Мокеева¹, Илья Владимирович Еремин²

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

¹ lamokeeva484@mail.ru

² ilya_eremin2004@inbox.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрены возможные способы вовлечения молодежи и сотрудников учебного заведения в здоровый образ жизни. Самые современные и интересные практики, которые способны заинтересовать объект исследования.

Ключевые слова: ЗОЖ, студент, агитация, здоровье, население

Для цитирования: Мокеева Л.А., Еремин И.В. Эффективные практики вовлечения обучающихся и сотрудников в здоровый образ жизни // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. № 1 (16). С. 128-130. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.128.

Original article

EFFECTIVE PRACTICES FOR LEARNER INVOLVEMENT AND EMPLOYEES IN A HEALTHY LIFESTYLE

Lyudmila Alekseevna Mokeeva¹, Ilya Vladimirovich Eremin²

^{1,2} Samara State University of Economics

¹ lamokeeva484@mail.ru

² ilya_eremin2004@inbox.ru

Abstract. This article considers possible ways to involve young people and employees of the educational institution in a healthy lifestyle. The most modern and interesting practices that can interest the object of research.

Keywords: healthy lifestyle, student, agitation, health, population

For citation: Mokeeva L.A., Eremin I.V. Effective practices for learner involvement and employees in a healthy lifestyle // OlymPlus. (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2023. No. 1 (16). Pp. 128-130. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.128.

Сегодня существует множество проблем, которые затрагивают все стороны жизнедеятельности человека. Меняются социальная, политическая и экономическая сферы, но все же неизменными остаются общечеловеческие ценности, которые нельзя критиковать: одна из них – спорт, физическая активность. Физическая культура является основным источником здоровья, а также неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса [4].

Актуальность исследования обусловлена незаинтересованностью молодежи в поддержании физической активности и здорового образа жизни, множество студентов не замечают важности в совершении данных действий, что в будущем дает огромные проблемы со здоровьем. Целью исследования является: объяснить, что же такое здоровый образ жизни, показать важность ЗОЖ и занятия физической культурой, выявление способов агитации молодежи и преподавателей.

Проблема исследования заключается в том, что не все граждане РФ способны оценить многогранность, важность здорового образа жизни, не имеют полного представления о принципах его соблюдения.

В высших учебных заведениях с целью приобщения студентов к процессу физического воспитания, начиная с первого курса, учебным планом предусмотрены элективные курсы, на которых активно обсуждается тема важности здорового образа жизни в процессе жизнедеятельности человека [3].

Итак, здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это личная обязанность и важная часть каждого человека, который заботится о своем будущем, без периодических трудностей со здоровьем. Однако в нынешнее время существует огромная проблема, протекающая в жизни молодежи обучающихся в высших учебных заведениях: незаинтересованность в здоровом образе жизни, неосознанность в своих пагубных привычках, отсутствие основ физического воспитания в семье. Большинство молодых людей начинают ценить свое здоровье только с приходом возраста, ведь до этого момента, молодежи, занятие физической культурой и ведение здорового образа жизни, как правило, кажется скучным и неинтересным. Что нужно педагогам и специалистам, чтобы привлечь молодое поколение России заботиться о своем здоровье и популяризировать занятие спортом для лучшего самочувствия? [1].

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает определение здоровью: "Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов". Ученые считают, что для поднятия уровня здоровья населения требуется не только наличие первоклассной медицины, но и сознательная, целенаправленная работа каждого молодого человека по восстановлению и сбалансированному поддержанию жизненных ресурсов, по принятию ответственности за свое самочувствие и здоровье нации, когда ЗОЖ становится не кратковременной забавой, а потребностью. Следовательно, здоровый образ жизни подразумевает не только занятие физической культурой, правильное питание, но и поддержание душевного и эмоционального баланса в теле человека, то есть ЗОЖ должен быть направлен на получение положительных эмоций от работы над собой [2].

Есть множество различных способов это сделать. К примеру, создание научной, интересной литературы и внедрение ее в библиотеки высших учебных заведений. Также проводить периодические встречи с людьми решившими уйти от вредных привычек и пассивного времяпрепровождения, которые будут рассказывать на личном примере, как они поменяли свою жизнь к лучшему [5].

Второй не менее действенный способ - это проведение различных интересных флешмобов, акций, совместно с волонтерскими движениями, создание и подготовка серий танцевальных движений, плей-листа современных мелодий, интересные конкурсы с различными наградами за активность, которые будут направлены на осознание важности молодого поколения ЗОЖ, вовлечении их в продвижение здорового образа жизни.

Тренинговые занятия, которые будут направлены на развитие у молодых людей представления о высокой значимости сохранения своего здоровья, позитивного мышления к сохранению своего здоровья и здоровья своих родственников, друзей и знакомых. Для усиления воздействия информации, можно, использовать еще и юмористический подход. Исследования говорят, что при обсуждении серьезных проблем, юмор благоприятно действует на человека и сказанная информация запоминается и усваивается лучше. Это позволяет избежать напряженности и закрепить позитивный настрой в группе.

Групповые собеседования с учащимися. Собрания будут проводиться малыми группами, с целью обмена мнения, понятий и жизненного опыта в данной сфере, получения четкого представления здорового образа жизни. Дискуссии должны проводиться в спокойной обстановке с последующим уважением к участникам диалога, каждый в праве задать вопрос и получить помощь в начинании или ответ от людей, которым знакомо понятие такое, как ЗОЖ. Встречи будут положительно влиять на молодежь, в создании желания заниматься спортом, а так же доброжелательная обстановка будет привлекать студентов высших учебных заведений.

В заключение отметим, что молодежи не следует быть ярыми противниками здорового образа жизни и слепо верить в то, что занятие спортом или физической культурой это скучное и не интересное занятие. Преподавателям вузов кафедр физического воспитания необходимо доказать студентам, что сохранением собственного здоровья нужно заниматься в молодости, отказаться от вредных привычек. Обязанность каждого человека ведущего здоровый образ жизни - это, донести для каждого, значение и огромную важность занятия спортом, поддержания баланса в организме, правильного питания.

Ведь, наше подрастающее поколение - это гордость страны, за которым стоит будущее. "Здоровье нашей молодежи - потенциал нашей нации".

Список источников

1. Алексина, А. О. Физическая культура и основы здорового образа жизни студента / А. О. Алексина // Российская наука: актуальные исследования и разработки : Сборник научных статей XII Всероссийской научно-практической конференции, Самара, 23 сентября 2021 года. Том Часть 2. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2021. – С. 8-12. – DOI 10.46554/Russian.science-2021.09-2-8/12.
2. Иванова, Л. А. Анализ популярности физической культуры и спорта среди студенческой молодежи / Л. А. Иванова // Наука XXI века: актуальные направления развития. – 2022. – № 1-2. – С. 182-186. – DOI 10.46554/ScienceXXI-2022.03-1.2-pp.182.
3. Иванова, Л. А. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов / Л. А. Иванова, Н. Д. Лигостаева, О. А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8(210). – С. 117-122. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.8.p117-122.
4. Савельева, О. В. Проблема гармонизации физического и психического здоровья человека / О. В. Савельева, А. М. Данилова, А. Д. Воронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10(212). – С. 555-559. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.10.p555-559.
5. Спорт как средство социализации студенческой молодежи / О. А. Казакова, А. О. Алексина, Д. Р. Суркова, А. С. Шилихин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 178-182. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.7.p178-182.

References

1. Aleksina, A. O. Physical culture and the basics of a healthy student lifestyle/A. O. Aleksina//Russian science: actual research and development: Collection of scientific articles of the XII All-Russian Scientific and Practical Conference, Samara, September 23, 2021. Volume Part 2. - Samara: Samara State Economic University, 2021. pp. 8-12. – DOI 10.46554/Russian.science-2021.09-2-8/12.
2. Ivanova, L. A. Analysis of the popularity of physical culture and sports among student youth/L. A. Ivanova//Science of the XXI century: current directions of development. 2022. No 1-2. - pp. 182-186. – DOI 10.46554/ScienceXXI-2022.03-1.2-pp.182.
3. Ivanova, L. A. Student performance and the influence of various factors on it/L. A. Ivanova, N. D. Ligostaev, O. A. Kazakov// Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2022. No 8(210). Pp. 117-122. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.8.p117-122.
4. Savelyeva, O. V. The problem of harmonizing the physical and mental health of a person / O. V. Savelyeva, A. M. Danilova, A. D. Voronin// Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2022. No 10(212). - S. 555-559. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.10.p555-559.
5. Sports as a means of socializing student youth/O. A. Kazakova, A. O. Aleksin, D. R. Surkova, A. S. Shilikhin// Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2022. No 7(209). - Pp. 178-182. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.7.p178-182.

Информация об авторах:

Л.А. Мокеева – старший преподаватель Самарского государственного экономического университета;
И.В. Еремин – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors:

L.A. Mokeeva - Senior Lecturer, Samara State University of Economics;
I.V. Eremin - student of the Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья

УДК 796:332.1

doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.131

**ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Александр Анатольевич Скобелев¹, Елена Игоревна Жукова²,
Ирина Валерьевна Николаева³, Александра Ивановна Ануфриева⁴**

¹ Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королева, Самара, Россия

² Самарский государственный университет путей сообщения

^{3, 4} Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

¹ alansko@mail.ru

² zhukova_ei@mail.ru

³ niv2017@bk.ru

⁴ s4sha.anufrieva@yandex.ru

Аннотация. Рассматриваются вопросы на тему популяризации здорового образа жизни среди студентов и сотрудников в образовательных организациях высшего образования. Воспитание на принципах здорового образа жизни, воспитание здоровьем, собственный пример преподавателей и сотрудников вузов - важный компонент педагогического наставничества как работников, которые формируют будущее молодого поколения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, высшие учебные заведения, спорт, студенты, популяризация, основа воспитания

Для цитирования: Популяризация здорового образа жизни в образовательных организациях высшего образования / А.А. Скобелев, Е.И. Жукова, И.В. Николаева, А.И. Ануфриева // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. №1 (16). С. 131-134. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.131.

Original article

**POPULARIZATION OF HEALTHY LIFESTYLES
IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION**

**Alexander Anatolievich Skobelev¹, Elena Igorevna Zhukova²,
Irina Valerievna Nikolaeva³, Alexandra Ivanovna Anufrieva⁴**

¹ Samara National Research University name Academician S.P. Koroleva, Samara, Russia

² Samara State Transport University, Samara, Russia

^{3, 4} Samara State University of Economics, Samara, Russia

¹ alansko@mail.ru

² zhukova_ei@mail.ru

³ niv2017@bk.ru

⁴ s4sha.anufrieva@yandex.ru

Abstract. The issue on the topic of promoting a healthy lifestyle among students and employees in educational institutions of higher education is considered. Education on the principles of a healthy lifestyle, health education, own example of teachers and university staff is an important component of pedagogical mentoring as workers who shape the future of the younger generation

Keywords: healthy lifestyles, higher education institutions, sports, students, popularization, the basis of education

For citation: Popularization of healthy lifestyles in educational institutions of higher education / A.A. Skobelev, E.I. Zhukova, I.V. Nikolaeva, A.I. Anufrieva // OlymPlus. (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2023. № 1 (16). Pp. 131-134. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.131.

Здоровый образ жизни в современном мире приобретает все больше ценности [2, 4, 5]. Когда-то, задав нам такую тенденцию, эта идея все больше врослась в мысли людей. Кроме того, что это стало культом современности и начало активно распространяться среди молодежи. Многие организации начали выставлять здоровый образ жизни на главную повестку дня. Среди сотрудников стали поощряться занятия спортивной деятельностью. Например, некоторые компании стали возмещать потраченные средства на спорт таким образом, чтобы сотрудник чувствовал, что он на верном пути и компания его в этом поддерживает. Доказано учёными, что здоровый образ жизни может продлевать жизнь. Это высказывание может повергнуть в шок многих, но это правда. Человек требует к себе бережного отношения, как в плане того, что мы употребляем в пищу, так и то, как мы проводим свой досуг. Человеческий организм устроен очень сложно, и даже малейшие изменения могут быть губительны для него. Разумеется, от всего уберечь себя невозможно. Нужно все лишь суметь правильно распоряжаться тем, что нам подвластно. Каждый из нас, если захочет, сможет изменить свой образ жизни, стоит всего лишь начать с сегодняшнего дня.

Содействие популяризации здорового образа жизни особенно стало заметно в высших учебных заведениях [7]. В них создаются определённые условия, в которых сотрудникам и студентам будет легче сосуществовать свое стремление правильно организовать свой досуг. В некоторых учебных заведениях стали приветствоваться здоровые перекусы во время учебы. В вузах работает огромное количество различных секций по видам спорта. Традиционно пользуются популярностью у студентов такие виды спорта, как футбол, баскетбол, волейбол, теннис, танцы и т.д. [1]. А также некоторые дополнительные курсы стали возмещаться за счет учебного заведения. Это помогает обучающимся в адаптации в новом коллективе, что в последствие может помочь освоиться на новой работе в будущем и способствует социализации молодежи [3, 6]. Создаются объединения любителей подобного образа жизни. А на рабочем месте такой человек больше не ощущает себя одиноким, он считает, что для него созданы все условия для его качественной работы. Часто поощряются занятия спортом как в рабочее, так и не рабочее время. Это сильно повышает эффективность работы сотрудников. Так как это больше не считается особенностью, а обыденность люди разговаривают друг с другом на подобные темы, тем самым делятся опытом и прожитыми эмоциями. Причем это сильно сближает рабочий коллектив, чем повышает его эффективность. Коллеги начинают видеться не только в рабочее время, тем самым сильно сближаются. Например, в спортивном зале или на тренировке по теннису. На подобных оздоровительных мероприятиях люди сближаются и со своим начальством. Конечно, нельзя забывать про роль здорового образа жизни в жизни самого человека, так как это для его организма очень важно. Улучшение своего физического и психологического здоровья положительно сказывается на человеке. Он становится более уверенным в себе как в личности, что позволяет ему почувствовать уверенность в себе и в способности добиться своих целей. Спорт развивает целеустремленность и трудолюбие. Это неоспоримо важные качества в жизни человека, возможно одни из важнейших. Уверенные люди притягивают уверенных людей, что дает возможность для роста человека. Начальство более лояльно относится к своим подчинённым, когда считает их равным себе и не хочет их потерять. То есть косвенно здоровый образ жизни помогает в каждом проявлении жизни человека, начиная от его работы, заканчивая его личной жизнью и психологическим состоянием. Все это было и будет доказано тысячами людей, которые начали вести здоровый образ жизни.

Рассматривая этот вопрос, важно разбить на 2 основных составляющих. Во-первых, это продвижение данной идеи среди студентов. Во-вторых, когда акцент делается на преподавательском составе. Рассмотрим, когда наша цель – это студенты.

Рассмотрим основные направления работы для популяризации здорового образа жизни среди студентов. Необходимо сделать урок физкультуры разнообразным, в зависимости от возраста, желаний, физических и психических возможностей. Для примера возьмём Самарский государственный экономический университет, в котором при поступлении на первый курс студентов делят на группы, исходя из вышеназванных факторов. Это помогает каждому студенту найти занятие по душе, тем самым стимулировать высокую посещаемость занятий по физкультуре.

Совершенствовать пространство и материально-техническую базу – верный шаг для популяризации занятий физическими упражнениями среди студентов. Наличие в рамках

университета комплекса с бассейном, тренажерами и фитнес залами, где помимо прохождения обычных занятий, можно будет заниматься отдельно, тем самым приближая себя к мечте, если вы имеете спортивные амбиции. Данный способ активно продвигает спортивную деятельность и вне стен университета, благодаря чему повышается количество клиентов данного комплекса, от чего увеличивается уровень здорового образа жизни населения вокруг, а также число потенциальных студентов данного вуза. Проведение различных конкурсов и спортивно-массовых мероприятий также способствуют популяризации физической культуры среди сторонников здорового образа жизни.

Если рассматривать популяризацию здорового образа жизни среди сотрудников вуза, то тут также есть несколько основных направлений стимулирования. Например, многие вузы поощряют своих преподавателей за занятия спортом, так как преподаватель – это лицо вуза. Из-за того, что преподаватель постоянно общается со студентами, он должен собой постоянно показывать пример. А потому, как тенденция здорового образа жизни выносятся на первый план, после профильного направления, становится главной задачей университетов.

Кроме этого, выстраивая рядом с университетом удобные спортивные учреждения, в качестве поощрений за соблюдение здорового образа жизни, многие организации предоставляют значительные скидки всему преподавательскому составу за занятием спортом.

В некоторых регионах проводятся различные спортивные старты, а также межвузовские соревнования по различным спортивным дисциплинам среди преподавателей. Чаще всего такие участники за успешное выступление получают различные премиальные или иные надбавки от вуза.

Таким образом, популяризации здорового образа жизни среди студентов и сотрудников в образовательных организациях высшего образования является важной задачей сегодняшнего времени. Здоровый образ жизни является следствием правильного воспитания. Совместные занятия физическими упражнениями и спортом студентов и преподавателей оказывают благотворное влияние на воспитание правильных, здоровых привычек и способствуют популяризации здорового образа жизни. Воспитание на принципах здорового образа жизни, воспитание здоровьем, собственный пример преподавателей и сотрудников вузов - важный компонент педагогического наставничества как работников, которые формируют будущее молодого поколения.

Список источников

1. Галкин, А.А. Спортивно-игровое троеборье в физическом воспитании студентов / А.А. Галкин, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // Известия института систем управления СГЭУ. 2015. №1 (11). С. 17-23.
2. Иванова, Л.А. Анализ популярности физической культуры и спорта среди студенческой молодежи / Л.А. Иванова // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2022. №1 (2). С. 182-186.
3. Иванова, Л.А. Социализация через спортивную деятельность молодежи / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, И.В. Соловьева, Т.А. Хусаинова // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. №2 (15). С. 5-8.
4. Николаева, И.В. Роль физической культуры в системе современного образования / И.В. Николаева, М.Н. Пискайкина // Известия института систем управления СГЭУ. 2018. №2 (18). С. 17-19.
5. Николаева, И.В. Современные представления о культуре здоровья // И.В. Николаева, С.В. Левченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 254-258.
6. Пискайкина, М.Н. О некоторых проблемах формирования личности студентов в процессе физического воспитания и пути их решения / М.Н. Пискайкина, П.П. Николаев // Известия института систем управления СГЭУ. 2011. №2 (3). С. 58-61.
7. Скоробрещук, Ю.А. Факторы, влияющие на мотивацию молодежи к здоровому образу жизни / Ю.А. Скоробрещук, И.В. Николаева // Известия института систем управления СГЭУ. 2017. №2 (16). С. 74-78.

References

1. Galkin, A.A. Sports and gaming triathlon in the physical education of students / A.A. Galkin, Yu.V. Shikhovtsov, I.V. Nikolaeva // Izvestiya instituta sistem upravleniya SSEU. 2015. No. 1 (11). pp. 17-23.

2. Ivanova, L.A. Analysis of the popularity of physical culture and sports among student youth / L.A. Ivanova // Science of the XXI century: actual directions of development. 2022. No. 1 (2). pp. 182-186.
3. Ivanova, L.A. Socialization through sports activities of youth / L.A. Ivanova, O.A. Kazakova, I.V. Solovieva, T.A. Khusainova // OlymPlus. Humanitarian version. 2022. No. 2 (15). pp. 5-8.
4. Nikolaeva, I.V. The role of physical culture in the system of modern education / I.V. Nikolaeva, M.N. Piskaikina // Izvestiya instituta sistem upravleniya SSEU. 2018. No. 2 (18). pp. 17-19.
5. Nikolaeva, I.V. Modern ideas about the culture of health // I.V. Nikolaeva, S.V. Levchenko // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2020. No. 10 (188). pp. 254-258.
6. Piskaikina, M.N. On some problems of students' personality formation in the process of physical education and ways of their solution / M.N. Piskaikina, P.P. Nikolaev // Izvestiya instituta sistem upravleniya SSEU. 2011. No. 2 (3). pp. 58-61.
7. Skorobreshchuk Yu.A. Factors influencing the motivation of young people to a healthy lifestyle / Yu.A. Skorobreshchuk, I.V. Nikolaev // Izvestiya instituta sistem upravleniya SSEU. 2017. No. 2 (16). pp. 74-78.

Информация об авторах:

Н.В. Скобелева – старший преподаватель Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева;

Е.И. Жукова – старший преподаватель Самарского государственного университета путей сообщения;

И.В. Николаева – кандидат педагогических наук, доцент Самарского государственного экономического университета;

А.И. Ануфриева – студент Самарского государственного экономического университета;

Information about the authors:

A.A. Skobelev - Senior Lecturer at Samara National Research University name Academician S.P. Koroleva;

E.I. Zhukova - Senior Lecturer at Samara State Transport University;

I.V. Nikolaeva - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Samara State University of Economics;

A.I. Anufrieva - Student of the Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья

УДК:613.292

doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.135

ВЛИЯНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Надежда Вячеславовна Скобелева¹, Елена Игоревна Жукова²,
Петр Петрович Николаев³, Диана Альбертовна Мулюкова⁴

¹Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королева, Самара, Россия

² Самарский государственный университет путей сообщения

^{3,4}Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

¹ ekstrapolazia@mail.ru

² zhukova_ei@mail.ru

³ niv2017@bk.ru

⁴ diana_muluykova3112004@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена вопросу возникновения и применения биологически активных добавок и их воздействия на организм человека. Приводится классификация биологически активных веществ согласно системе Института питания РАМН. Определяются принципы употребления биологически активных добавок в пищу и приводятся рекомендации по выбору компаний, их производящих. Также приводятся результаты опроса, направленного на выявление уровня просвещенности респондентов в вопросе употребления биологически активных добавок.

Ключевые слова: биологически активные добавки (БАД), активные вещества, витамины и минералы, лекарственный препарат, лекарственное средство, здоровье.

Для цитирования: Влияние биологически активных добавок на организм человека / Н.В. Скобелева, Е.И. Жукова, П.П. Николаев, Д.А. Мулюкова // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. №1 (16). С. 135-138. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.135.

Original article

IMPACT OF BIOLOGICALLY ACTIVE SUPPLEMENTS ON THE HUMAN BODY

Nadezhda Vyacheslavovna Skobeleva¹, Elena Igorevna Zhukova²,
Petr Petrovich Nikolaev³, Diana Albertovna Mulyukova⁴

¹ Samara National Research University name Academician S.P. Koroleva, Samara, Russia

² Samara State Transport University, Samara, Russia

^{3, 4} Samara State University of Economics, Samara, Russia

¹ ekstrapolazia@mail.ru

² zhukova_ei@mail.ru

³ niv2017@bk.ru

⁴ diana_muluykova3112004@mail.ru

Abstract. The article is devoted to the issue of the emergence and use of biologically active additives and their impact on the human body. The classification of biologically active substances according to the system of the Institute of Nutrition of the Russian Academy of Medical Sciences is given. The principles of the use of biologically active additives in food are determined and recommendations are given on the choice of companies producing them. The results of a survey aimed at identifying the level of enlightenment of respondents in the issue of the use of biologically active additives are also presented.

Keywords: biologically active additives (BAA), active substances, vitamins and minerals, drug, medicine, health

For citation: Influence of biologically active additives on the human body / N.V. Skobeleva, E.I. Zhukova, P.P. Nikolaev, D.A. Mulyukova // OlymPlus. (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2023. №1 (16). Pp. 135-138. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.135.

В современных условиях большое количество людей стараются вести здоровый образ жизни. Сейчас популяризируются занятия спортом, соблюдение правильного питания, а также употребление биологически активных добавок (БАДов) [1, 2]. В связи с этим возникает вопрос, безвредны ли БАДы и, если да, то в чем их польза?

Для изучения данного вопроса целостно нужно рассмотреть не только что такое БАДы, но и историю появления БАДов и влияние их применения на здоровье человека. Также стоит выявить, как уменьшить вред БАДов и провести социологический опрос.

Биологически активные добавки – это вещества природного возникновения, которые предусмотрены с целью употребления их во время приёма пищи для восполнения дефицита микронутриентов и других биологически активных веществ.

Неверно утверждать, что биологически активные вещества лечат от чего-то, однако рекламные компании довольно часто позиционируют их как лекарственные средства, что не подтверждается медицинскими испытаниями. БАДы тем и отличаются от медикаментов, что не предназначены для снятия признаков заболевания.

В состав БАДов входят разнообразные растительные продукты питания, витамины, минеральные препараты, бактерии, растительные экстракты и т.п.

Не следует употреблять их без повода, потому что излишнее поступление активных веществ в организм способно нарушить в нём баланс.

Возникновение БАДов. в главную очередь, связано с упадком пищевой ценности продуктов питания. Это произошло из-за минерального истощения почв, которое появилось в связи с проблемой возвращивания сельскохозяйственных культур на одних и тех же полях. Выделяется ещё одна причина возникновения БАДов. Она заключается в том, что в процессе рафинирования и очистки продуктов в них теряется большая часть минералов, витаминов и микронутриентов. Так, например, во время переработки пшеницы теряется большее количество клетчатки.

В данное время в соответствии с системой Института питания РАМН выделяют три группы биологически активных добавок: пробиотики, нутрицевтики и парафармацевтики.

В составе пробиотиков микроорганизмы и продукты жизнедеятельности бактерий. Их полезное действие заключается в регулировке микрофлоры желудочно-кишечного тракта.

Нутрицевтики обычно используют, чтобы восполнить незаменимые витамины, макро- и микроэлементы в организме. Обычно они не имеют побочных эффектов и противопоказаний. Нутрицевтики обладают общеоздоровительным эффектом. Употребляют их в целях профилактики.

Следующая группа веществ – это парафармацевтики, которая по своей природной основе больше близка к лекарственным препаратам. Они способны оказывать влияние на деятельность органов не фармакологически, а физиологически. Они отличаются от лекарственных препаратов низкой дозировкой, но принимать их можно только по назначению врача [6].

Биологически активные добавки обладают большим количеством полезных свойств. Во-первых, они состоят только из натуральных растительных ингредиентов. Во-вторых, они стабилизируют процесс обмена веществ и общий метаболизм. В-третьих, при их употреблении происходит восстановления дефицита с помощью большого количества витаминов, которые присутствуют в составе добавок.

В настоящее время в организме человека часто встречается дефицит клетчатки, витаминов и минералов. Это негативно влияет на здоровье. Большое количество жителей развитых стран (например, Японии и США) включают в свой рацион питания БАДы и живут гораздо дольше среднестатистического человека. Но не стоит принимать их бесконтрольно. Это может привести, например, к аллергическим реакциям. Поэтому большинство добавок рекомендуется пить с перерывами, курсами. Таким образом, если употреблять биологически активные препараты правильно, то можно получить от них пользу и не навредить своему здоровью [4, 5].

В тоже время многие пищевые добавки способны нанести ущерб организму. Советуют не совмещать приём БАДов и медикаментов, потому что их сочетание может ухудшать или усиливать действие лекарств.

Исходя из вышеизложенного, не советуется употреблять БАДы совместно с лекарственными средствами, а также вместо рецептурных лекарств. Перед употреблением добавок стоит проконсультироваться с врачом.

Также не забывайте о том, что недобросовестные изготовители могут манипулировать составом и пропорциями активных веществ. Только наличие абсолютно всех требуемых сертификатов доказывает соответствие продукции заявленным свойствам и безопасность её употребления.

Даже в процессе проведения опытов на животных не удалось установить нормальную токсическую дозу для некоторых добавок, а это лишний раз показывает уровень безопасности употребления большинства биологически активных добавок.

Также на рынке распространено выведение веществ в виде БАД, которые потом регистрируют как лекарственные препараты. Такие случаи нередко упоминались в СМИ, когда в добавках находили вещества, применяемые при лечении ожирения, мочегонных и слабительных средств. В результате с целью получения дохода производители выводят на рынок потенциально высокоактивные и даже токсичные вещества под видом БАД [3].

Так как же уменьшить вред от добавок? Вот несколько советов:

1. Если вы употребляете БАДы с целью профилактики, то стоит отдавать предпочтение нутрицевтикам.
2. Принимать БАДы стоит только после проведения обследования и анализов по рекомендации врача.
3. Не употребляйте БАД, если компания, которая их изготовила, производит также средства, которые запрещены в спорте.
4. Следует отдавать предпочтение БАДам, которые проверены квалифицированной независимой стороной.
5. Всегда помните о возможных рисках и последствиях.

Для того чтобы выявить отношение людей к БАДам и определить уровень их просвещения в данной сфере был проведен опрос среди 60 человек. Респондентам предлагалось ответить на следующие вопросы.

Ответы на вопросы об отношении людей к БАДам

Вопросы	Ответы	Количество	%
Знаете ли Вы о БАДах?	1) да	11	55
	2) примерно представляю	6	30
	3) нет	3	15
Что такое БАДы?	1) дополнение к пище	9	45
	2) витамины	6	30
	3) лекарственные препараты	3	15
	4) затрудняюсь с ответом	2	10
Какие последствия от БАДов?	1) усиливают иммунитет	8	40
	2) только вредят	7	35
	3) затрудняюсь ответить	5	25
Где приобретаются БАДы?	1) в аптеках	15	75
	2) у частных лиц	1	5
	3) в специализированных магазинах	4	20
Употребляете ли Вы БАДы и как часто?	1) да, курсами	6	30
	2) да, но редко	3	15
	3) нет	11	55

Исходя из результатов проведенного опроса, можно заключить:

1. Большинство людей знает, что такое БАДы, меньшинство только имеют о них представление.
2. Хотя основная часть людей знает о существовании БАДов, но не все знают их предназначение.
3. Большинство людей считают, что БАДы улучшают иммунитет. Но почти равное им количество людей считает, что они влияют негативно.
4. Чаще всего люди приобретают БАДы в аптеках, реже – в специализированных магазинах.
5. Основная часть общества не принимает БАДы вообще. А та, которая их употребляет, делает это редко.

В результате опроса стало ясно, что люди в большинстве своем не просвещены в данном вопросе. Они не знают основные последствия употребления БАДов, что может привести к негативным последствиям.

В заключение, проанализировав всю вышесказанную информацию, можно сделать следующие выводы:

1. Добавки не являются лекарственными средствами, но они тоже имеют противопоказания.
2. Терапевтическое действие БАДов остаётся недоказанным. Также не стоит забывать про эффект плацебо (когда пациент верит, что добавка эффективна, то она в действительности может помочь).
3. Принимать БАДы стоит только по назначению врача и в рекомендованной дозировке.
4. Неправильное употребление БАДов может повлечь за собой проблемы со здоровьем.

Список источников

1. Алексина, А. О. Новые тренды здорового и спортивного питания / А. О. Алексина, Л. Н. Мухамадиева // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2019. № 1-2. С. 209-212.
2. Иванова Л.А., Казакова О.А., Попова А.О. Основы оздоровительного питания студентов, занимающихся физической культурой и спортом. Учебное пособие. – Самара, 2016.
3. Ираклионова, Н.С. Влияние биологически активных добавок на организм человека / Н.С. Ираклионова, Е.Б. Сысуйев // Успехи современного естествознания. 2013. № 9 С. 96-97.
4. Пронченко, Г.Е. Растения – доноры БАД: за и против: учебное пособие / Г.Е. Пронченко, В.В. Вандышев. – Москва: Издательство Гэотар-Медиа, 2016. 224 с.
5. Санжаревская, Е.Ю. Оценка эффективности биологически активных добавок на организм человека с целью сохранения здоровья / Е.Ю. Санжаревская // Интегративные тенденции в медицине и образовании. 2022. Т.4. С. 198-205.
6. Соломонова, Л.В. Роль БАД в современном обществе: споры, необходимость, противоречия / Л.В. Соломатина // Теория и практика общественного развития. 2014. № 1. С. 43-46.

References

1. Aleksina, A. O. New trends in healthy and sports nutrition / A. O. Aleksina, L. N. Mukhamadiev // Science of the XXI century: current directions of development. 2019. No. 1-2. pp. 209-212.
2. Ivanova L.A., Kazakova O.A., Popova A.O. Fundamentals of health nutrition for students engaged in physical culture and sports. Study guide. – Samara, 2016.
3. Iraklionova, N.S. Influence of biologically active additives on the human body / N.S. Iraklionova, E.B. Sysuev // Successes of modern natural science. 2013. No. 9 pp. 96-97.
4. Pronchenko, G.E. Plants - donors of dietary supplements: pros and cons: textbook / G.E. Pronchenko, V.V. Vandyshev. - Moscow: Geotar-Media Publishing House, 2016. 224 p.
5. Sanzharevskaya, E.Yu. Evaluation of the effectiveness of biologically active additives on the human body in order to preserve health / E.Yu. Sanzharevskaya // Integrative trends in medicine and education. 2022. V.4. pp. 198-205.
6. Solomonova, L.V. The role of dietary supplements in modern society: disputes, necessity, contradictions / L.V. Solomatina // Theory and practice of social development. 2014. No. 1. pp. 43-46.

Информация об авторах:

Н.В. Скобелева – старший преподаватель Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева;
Е.И. Жукова – старший преподаватель Самарского государственного университета путей сообщения;
П.П. Николаев – кандидат педагогических наук, доцент Самарского государственного экономического университета;
Д.А. Мулюкова – студент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors:

N.V. Skobeleva - Senior Lecturer at Samara National Research University name Academician S.P. Koroleva;
E.I. Zhukova - Senior Lecturer at Samara State Transport University;
P.P. Nikolaev - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Samara State University of Economics;
D.A. Mulyukova - Student of the Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.
The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

Научная статья

УДК 796:332.1

doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.139

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ПРИНЦИПЫ

Евгения Георгиевна Турбина¹, Антон Александрович Блажнов²

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

¹ kozheg@yandex.ru

² blazhnovanton@mail.ru

Аннотация. Здоровый образ жизни – это образ жизни отдельного человека, способствующий профилактике заболеваний и укреплению его здоровья. Выявлено, что соблюдение же норм гигиены, правильное питание, занятия физкультурой и спортом, отказ от вредных привычек и наличие положительных эмоций – это не только его составляющие, это - неотъемлемая часть жизни любого современного человека. Доказано, что движение обеспечивает рост и развитие тканей, стимулирует деятельность мозга. К тому же двигательная активность, как основное проявление жизни, выступает средством гармоничного развития личности. Проведён анализ, в ходе которого было выявлено, что всего лишь треть населения понимает смысл выражения “здоровый образ жизни” и в полной мере на себе может почувствовать его положительные проявления. Актуальность данной темы напрямую связана с проблемами, возникающими при формировании позиции здорового гражданина общества.

Ключевые слова: здоровье, спорт, здоровый образ жизни, культура здоровья, формирование здорового образа жизни

Для цитирования: Турбина Е.Г., Блажнов А.А. Здоровый образ жизни как цель, к которой нужно стремиться // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2023. № 1 (16). С. 139-141. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.139.

Original article

HEALTHY LIFESTYLE AND ITS PRINCIPLES

Evgenia Georgievna Turbina¹, Anton Aleksandrovich Blazhnov²

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

¹ kozheg@yandex.ru

² blazhnovanton@mail.ru

Abstract. A healthy lifestyle is not a new expression. They strive for a healthy lifestyle, some, as they say, even “lead” it. Is there a mass healthy lifestyle? As it turned out, only a third of the entire population understands the meaning of the expression “healthy lifestyle” and can fully feel its positive manifestations. And laziness, and, supposedly, lack of time?! I can't deny that such moments also take place ... and these are the problems that, probably, still need to be solved, or at least learn to live with all this: plan your time, distribute physical and emotional stress, if we want to see with "wide eyes" that very healthy, bright future.

Keywords: health, sport, healthy lifestyle, culture of health, formation of a healthy lifestyle

For citation: Turbina E.G., Blazhnov A.A. Healthy lifestyle as a goal to strive for // OlymPlus (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2023. № 1 (16). Pp. 139-141. doi:10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.139.

Наша страна сегодня переживает не самые легкие времена в связи с политической обстановкой в мире, тем не менее в России немаловажное внимание уделялось и уделяется вопросам укрепления духовного и физического здоровья граждан, формированию здорового образа жизни. Президент России, Владимир Владимирович Путин неоднократно подчёркивал актуальность данной проблемы в своих выступлениях. Но, к

сожалению, не смотря на политику государства в данном вопросе, попытки вовлечь население в массовую физическую культуру и спорт, состояние здоровья нашего населения, не совсем на том уровне, на каком следовало бы. Но неоспорим тот факт, что время провождение людей за телевизором и в интернете преобладает над временем занятием спорта [1, 3].

Что же такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни – это способ деятельности человека, который направлен на сохранение здоровья и его укрепление. При этом здоровый образ жизни рассматривается, как условие существования и развития различных сторон жизни.

Здоровый образ жизни - это поддержание физической активности, здоровое питание и отсутствие вредных привычек. Поддержание физической активности не подразумевает занятие спортом каждый день и тяжёлые нагрузки. Достаточно 2-3х дней в неделю по 1-2 часа [1, 2, 4]. Например, вечерняя пробежка, занятие на спортивных снарядах, прыжки на скакалке, ходьба. Занятия спортом, физической культурой должны войти в привычку, которая доставляет удовольствие и, придаёт, силу и веру в себя.

Не стоит забывать, что здоровый образ жизни является основополагающим компонентом и в вопросе профилактики многих заболеваний. Кости и суставы становятся более подвижными и крепкими, улучшается осанка, кровообращение и работа сердца, повышается стрессоустойчивость, и самооценка, увеличивается энергия и продуктивность во всех ее проявлениях.

Специалистами проведено исследование, в результате которого выявлено, что наша страна занимает 95-е место среди всех стран в рейтинге здоровой нации [5]. И стоит над этим задуматься, так как здоровый образ жизни – это не просто образ жизни, это образ мысли. Но есть и обратная сторона жизни: употребление обществом алкоголя, никотина, наркотических веществ. Данный фактор никак не может пересекаться с выше сказанным.

Строительство и развитие сети спортивных сооружений, а также большое количество всевозможных клубов, секций и кружков для взрослых и подрастающего поколения конкурируют с развитием гаджетов и интернета, которые отнимают всё свободное время. Сюда можно также отнести развитие быстрого питания и никотинового производства, которое пагубно влияет на каждого человека, независимо от возраста и пола. Огромное количество несовершеннолетней части нашей страны курят электронные сигареты.

Среднестатистический человек до 8 часов своего времени проводит в телефоне [5]. А часть его как раз и можно было бы отвести на занятие физической культурой в целях заботы о своём здоровье. Процесс технологического развития не должен отрицательно влиять на здоровье населения.

Цитата с официального сайта роспотребнадзора: «Электронные устройства - часть нашей жизни. Только контроль экранного времени и выбор в пользу физической активности поможет сохранить здоровье!» [5]. Проблема также заключается ещё и в том, что наше поколение не только не заботится о своём здоровье, но и не думает о здоровье последующего поколения.

Таким образом, проблема есть и она «на лицо». А ее решение стоит начинать как можно раньше, и прежде всего с семьи. Родители всегда являются примером для своих детей, поэтому вклад родителей в воспитание здорового образа жизни немало важная задача. Наряду с этим в дошкольных и школьных образовательных учреждениях должна быть выстроена целая система, которая бы позволила сделать правильный выбор: физическое развитие в ходе учебного процесса, спортивные игры, соревнования, формирование здорового мировоззрения, доступное объяснение положительных факторов занятием спортом, пропаганда принципов ведения здорового образа жизни, а именно:

1. ежедневное проявление физической активности;
2. соблюдение рационального питания и личной гигиены;
3. закаливание организма;
4. отказ от вредных привычек;
5. выработка психоэмоциональной культуры;
6. обеспечение оптимального режима труда и отдыха.

Сложнее дело обстоит со взрослыми людьми, у которого уже сформировано своё мировоззрение и взгляд на жизнь в целом.

Подводя итог, необходимо отметить, что люди сами выбирают, какой образ жизни вести. Формируя свое мировоззрение, люди программируют тем самым себя на прохождение определенной модели жизни. А от образа жизни и мыслей, в свою очередь, будет зависеть здоровье детей, здоровье последующего поколения.

Список источников

1. Алексина, А. О. Основы здорового образа жизни студентов / А. О. Алексина // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2021. № 2(2). С. 100-103. – DOI 10.46554/ScienceXXI-2021.10-2.2-pp.100.
2. Влияние компьютерных игр на организм человека / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, И.В. Соловьева, Т.А. Хусаинова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 1 (10). С. 97-101.
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. Физическая культура и спорт как основа формирования здорового образа жизни. [Электронный ресурс]: статья. - URL: <https://infourok.ru/statya-na-temu-pysical-culture-and-sports-as-te-basis-for-te-formation-of-a-ealty-lifestyle-3562911.html> (дата обращения 21.12.2022)
5. Россия поднялась в рейтинге здоровых стран на 95-е место [Электронный ресурс]: статья. - URL: <https://medvestnik.ru> (дата обращения 21.12.2022)

References

1. Aleksina, A. O. Fundamentals of a healthy lifestyle of students / A. O. Aleksina // Science of the XXI century: current directions of development. 2021. No. 2(2). pp. 100-103. – DOI 10.46554/ScienceXXI-2021.10-2.2- pp.100.
2. The influence of computer games on the human body / L.A. Ivanova, O.A. Kazakova, I.V. Solovyova, T.A. Khusainova // Olympus. Humanitarian version. 2020. No. 1 (10). pp. 97-101.
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. Physical culture and sport as the basis for the formation of a healthy lifestyle. [[Electronic resource]: article. - URL: <https://infourok.ru/statya-na-temu-pysical-culture-and-sports-as-te-basis-for-te-formation-of-a-ealty-lifestyle-3562911.html> (accessed 12/21/2022).
5. Russia has risen to 95th place in the ranking of healthy countries [Electronic resource]: - URL: <https://medvestnik.ru> (accessed 12/21/2022).

Информация об авторах:

Е.Г. Турбина – доцент Самарского государственного технического университета;
А.А. Блажнов – студент Самарского государственного технического университета.

Information about the authors:

E.G. Turbina – Associate Professor of Samara State Technical University;
A.A. Blazhnov is a student of the Samara State Technical University.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 29.12.2022; принята к публикации 16.01.2023.

The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 29.12.2022; accepted for publication 16.01.2023.

**ЖУРНАЛ «OlymPlus. Гуманитарная версия»
ПРИГЛАШАЕТ АВТОРОВ К СОТРУДНИЧЕСТВУ**

Журнал включен в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ + DOI) и будет размещен на платформе научной электронной библиотеки (eLIBRARY.ru)

ТРЕБОВАНИЯ К ПУБЛИКАЦИИ

К публикации принимаются написанные на русском или английском языках ранее неопубликованные статьи, материалы и методические разработки, содержащие оригинальные результаты исследований.

Для своевременной подготовки сборника все необходимые материалы отправлять по **эл. адресу: ya.olimplus@yandex.ru**

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 –Е-mail первого автора, ниже ссылка 2 - Е-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 «единичный», 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 английский язык**, 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.Л. Хабарова – кандидат педагогических наук, доцент Тихоокеанского государственного университета.

Ниже информация об авторах на английском (**Information about the authors**).

Объем публикации – 3-5 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, авторский договор** (при выполнении перевода, обязательно указать ФИО первого автора, OlymPlus. Гуманитарная весия).

Все поступающие статьи проходят внутреннюю проверку на соответствие тематике журнала и оригинальность результатов (от 70%) 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 в электронном варианте публикуются на средства авторов. 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. Печатный вариант журнала оплачивается отдельно.

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 такие статьи от публикации в журнале.

OlymPlus

Гуманитарная версия

Международный научно-практический журнал

№ 1 (16) - 2023

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 20.02.2023. Дата выхода в свет 16.03.2023.
Формат 60x84/8. Бумага офсетная. Гарнитура "Times New Roman". Печать офсетная.
Усл. печ. л. 16,74 (18,0). Уч.-изд. л. 18,44. Тираж 100 экз. Заказ № 43.

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 >