

Научный центр «LJournal»

Рецензируемый научный журнал

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

№111, Июль 2024
(Часть 6)



Самара, 2024

T33

Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования» №111, Июль 2024 (Часть 6) - Изд. Научный центр «LJournal», Самара, 2024 - 224 с.

doi: 10.18411/trnio-07-2024-p6

Тенденции развития науки и образования - это рецензируемый научный журнал, который в большей степени предназначен для научных работников, преподавателей, доцентов, аспирантов и студентов высших учебных заведений как инструмент получения актуальной научной информации.

Периодичность выхода журнала – ежемесячно. Такой подход позволяет публиковать самые актуальные научные статьи и осуществлять оперативное обнародование важной научно-технической информации.

Информация, представленная в сборниках, опубликована в авторском варианте. Орфография и пунктуация сохранены. Ответственность за информацию, представленную на всеобщее обозрение, несут авторы материалов.

Метаданные и полные тексты статей журнала передаются в наукометрическую систему ELIBRARY.

Электронные макеты издания доступны на сайте научного центра «LJournal» - <https://ljournal.org>

© Научный центр «LJournal»
© Университет дополнительного
профессионального образования

УДК 001.1
ББК 60

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Черноятов Александр Михайлович

Кандидат экономических наук, Профессор

Царегородцев Евгений Леонидович

Кандидат технических наук, доцент

Пивоваров Александр Анатольевич

Кандидат педагогических наук

Малышкина Елена Владимировна

Кандидат исторических наук

Ильященко Дмитрий Павлович

Кандидат технических наук

Дробот Павел Николаевич

Кандидат физико-математических наук, Доцент

Божко Леся Михайловна

Доктор экономических наук, Доцент

Бегидова Светлана Николаевна

Доктор педагогических наук, Профессор

Андреева Ольга Николаевна

Кандидат филологических наук, Доцент

Абасова Самира Гусейн кызы

Кандидат экономических наук, Доцент

Попова Наталья Владимировна

Кандидат педагогических наук, Доцент

Ханбабаева Ольга Евгеньевна

Кандидат сельскохозяйственных наук, Доцент

Вражнов Алексей Сергеевич

Кандидат юридических наук

Ерыгина Анна Владимировна

Кандидат экономических наук, Доцент

Чебыкина Ольга Альбертовна

Кандидат психологических наук

Левченко Виктория Викторовна

Кандидат педагогических наук

Петраш Елена Вадимовна

Кандидат культурологии

Романенко Елена Александровна

Кандидат юридических наук, Доцент

Мирошин Дмитрий Григорьевич

Кандидат педагогических наук, Доцент

Ефременко Евгений Сергеевич

Кандидат медицинских наук, Доцент

Шалагинова Ксения Сергеевна

Кандидат психологических наук, Доцент

Катермина Вероника Викторовна

Доктор филологических наук, Профессор

Полицинский Евгений Валериевич

Кандидат педагогических наук, Доцент

Жичкин Кирилл Александрович

Кандидат экономических наук, Доцент

Пузыня Татьяна Алексеевна

Кандидат экономических наук, Доцент

Ларионов Максим Викторович

Доктор биологических наук, Доцент

Афанасьева Татьяна Гавриловна

Доктор фармацевтических наук, Доцент

Байрамова Айгюн Сеймур кызы

Доктор философии по техническим наукам

Лыгин Сергей Александрович

Кандидат химических наук, Доцент

Шамутдинов Айдар Харисович

Кандидат технических наук, Профессор

Заломнова Светлана Петровна

Кандидат педагогических наук, Доцент

Найденов Николай Дмитриевич

Доктор экономических наук, Профессор

Биймурсаева Бурулбубу Молдосалиевна

Кандидат педагогических наук, Доцент

Романова Ирина Валентиновна

Кандидат экономических наук, Доцент

Радкевич Михаил Михайлович

Доктор технических наук, Профессор

Хачатурова Карине Робертовна

Кандидат педагогических наук

Гуткевич Елена Владимировна

Доктор медицинских наук

Кадим Мундер Мулла

Кандидат филологических наук, Доцент

Матвеев Роман Сталинарьевич

Доктор медицинских наук, Доцент

Григорьев Михаил Федосеевич

Кандидат сельскохозяйственных наук

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ XVI. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	8
Коковкина Ю.Е., Гусев П.М. Анализ влияния занятий физической культурой на снижение уровня стресса у студентов	8
Кононенко А.В., Зеленцов А.С. Влияние занятий физической культуры на здоровье и работоспособность студентов	12
Кононенко А.В., Тугушев Д.Ю., Оганисян Л.С. Адаптивная физическая культура. Состояние и перспективы развития	14
Кононенко А.В., Гончаров А.Д., Панков Н.В. Влияния легкой атлетики на формирование физических качеств студентов	17
Кононенко А.В., Потапов А.Д. Влияние занятий атлетической гимнастикой на развитие телосложения.....	20
Кононенко А.В., Гаджиев Ф.Э. «Альтернативные» олимпийские игры. актуальность в современных реалиях	23
Корнев С.В. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.....	26
Коровенкова С.В. Влияние занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние студентов высших учебных заведений	30
Костюченко А.А., Григорян И.Х. Значимые физические качества в пауэрлифтинге и методика их развития	33
Крылов Д.В. Проблема травматизма на учебных занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России	35
Кузнецов М.В., Калинин М.В. Характеристики нагрузок в спорте и их влияние на физиологические процессы: обзор литературы и перспективы исследования.....	37
Кырыкбаева Р.Е., Карева Ю.Ю. Фитнес-индустрия в России: тенденции и способы продвижения.....	40
Кырыкбаева Р.Е., Карева Ю.Ю., Казначеев В.А. Влияние государства на физическое воспитание населения.....	43
Лаенко Е.Д. Роль и значение ГТО в современном обществе	46
Лесникова Г.Н., Рябова М.М. Киберспорт и его влияние на здоровье студентов	50
Лесникова Г.Н., Рассихина С.А. Физическое воспитание в семье как фактор формирования физической культуры личности	52
Лесникова Г.Н., Жуков М.А. Значение ГТО в подготовке молодежи к защите Родины	54
Мандария Ю.Т., Глотов С.В. Влияние личности тренера на формирование физических и моральных качеств студента.....	57
Маркина А.А., Рожнов А.А., Рожнова А.А. Потенциал волейбола в социальном становлении студентов	59
Мартынова Д. С., Щеголева М.А. Влияние оздоровительного бега на нервно-психическое состояние человека	63
Марченко И.А.,Скородумов А.В., Кононенко А.В. Адаптивная физическая культура	66
Матюхина А.А. Структура и содержание оздоровительной физической культуры личности	68

Махунов К.Д., Удовицкая Л.У. Плавание как фактор укрепления здоровья студентов	72
Митина С.М., Рожнова А.А., Рожнов А.А. Новые виды спорта: их популярность и доступность	75
Мотешик А.Д., Николаева И.В. Аспекты влияния занятий физической культурой и спортом на качество жизни и социальное благополучие человека.....	78
Надирашвили М.Д., Удовицкая Л.У. Польза физической культуры в современном обществе.....	81
Налимова М.Н., Девятова В.А. Карате: поднятие силы и воли духа	83
Налимова М.Н., Решетникова М.А. Применение цифровых и информационных технологий в сфере физической культуры и спорта	86
Николаева И.В., Казначеев В.А. Маркетинг в спорте.....	89
Ончукова Е.И., Цыганков Д.-В. А., Тузов С.С. Комплекс ГТО как система оценки физической подготовленности населения	92
Перевозчиков А.В. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма	96
Полякова М.А., Удовицкая Л.У. Физическая культура в жизни студента.....	98
Пронина Е.А., Абзалова С.В. Развитие основных физических качеств средствами волейбола	102
Рамазанова А.М. Использование искусственного интеллекта в сфере спорта.....	104
Рахманина Д.Е., Хайруллин И.Т. Допинг и его влияние на спорт	107
Редькин П.А., Хайруллин И.Т. Социальная адаптация средством физического воспитания	109
Рожнова А.А., Дороничева И.С., Рожнов А.А. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	111
Рожнова А.А., Маркина А.А., Рожнов А.А. Важные профессиональные качества и возможность их формирования у будущих специалистов средствами физического воспитания	114
Рожнова А.А., Маркина А.А., Рожнов А.А. Потенциал волейбола в контексте социализации студентов первых курсов	117
Рябиков Е.Н., Николаева И.В., Казначеев В.А. Влияние использования спортивных добавок на физическую форму сотрудников органов внутренних дел	120
Рябцев Р.А., Орлова Е.Ю. Игра в настольный теннис: физические, психологические и социальные выгоды	123
Сабина С.В., Севодин С.В. Аэробика как средство для контроля веса и поддержания физической формы.....	126
Семенов В.Д., Федосова Л.П. Биомеханика движения в плавании: анализ техники плавания и её влияние на результативность	128
Семёнова А.Д., Григорян И.Х. Воспитание силовых качеств в процессе занятий пауэрлифтингом	133
Сербул Е.Д., Мельникова А.И. Йога как средство повышения эмоционального состояния людей.....	136
Сербул Е.Д., Сень С.В. Влияние физических упражнений на коррекцию фигуры.....	139

Солонина Д.А., Николаева И.В. Физическая активность как инструмент борьбы с депрессией и стрессом.....	141
Соседский И.А., Желтов А.А. Физическая культура в цифровом мире.....	144
Торба Н.А., Мельников А.И. Теория и практика физического воспитания, спортивной тренировки в образовательных учреждениях с применением современных педагогических и информационных технологий.....	146
Туков Р.М., Кононенко А.В. Атлетическая гимнастика как средство физического воспитания студентов.....	149
Феоктистова Е.А. Организация оздоровительной работы в вузе.....	152
Хайруллин И.Т., Гарайханов Л.М. Физическая активность студента в течение учебной недели.....	154
Шаврина В.С., Щеголева М.А. Стретчинг как система оздоровительных упражнений	158
Шелаумов А.В. Организация самостоятельной работы по физической культуре у учеников младших классов.....	161
Шульга В.В., Кучумов Д.В. Физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций мвд россии: проблемы и пути совершенствования.....	168
Щербинина М.Д., Николаев П.П. Социально-экономические последствия развития физической культуры	171
Эюпов И.Р., Ефимович И.А. Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества.....	173
Юрков М.Н. Психологические ошибки при стрельбе из пистолета	175
РАЗДЕЛ XVII. ЯЗЫКОЗНАНИЕ И ЛИТЕРАТУРА	179
Бетева Ф.Г. Некоторые особенности правописания сложных слов с глагольным элементом в осетинском языке	179
Гареева Г. Н., Габдульменова Н.Х. Военные реалии в повестях А. Хакимова.....	183
Гареева Г. Н., Салимов И.Р. Идеино-тематическое содержание творчества Ахияра Хакимова.....	186
Гордеева Н.В., Шанцева Н.А. Выражение толерантной личности в немецких пословицах.....	189
Жакып Ай., Ыдырысова С.С. Фонетическая адаптация английских заимствованных слов в русском языке.....	191
Кудзоева А.Ф. Об этимологическом принципе в осетинской орфографии	194
Мареев Д.А. Носачев С.А. Ионов Т.А. Прецедентные феномены в современном русско- и англоязычном гейм-дискурсе	196
Моргоева Л.Б. Принципы лексикографического описания омонимов осетинского языка ..	199
Носачев С.А., Мареев Д.А., Ионов Т.А. Специфика локализации видеоигр.....	204
Сальвадор Л.Ф. Концепт «ложь» как неотъемлемая часть действительности	208
Скорнякова П.В., Демидкина Д.А. Художественные фильмы, как средство изучения английского языка.....	210
Темерчеева Я.Г. Коммуникативное манипулирование в политическом дискурсе.....	213
Akkuzina D.V., Ibragimova E.R. Features of professional vocabulary, terminology and interlingual communication in the field of energy economics.....	216
Serdyuk D.A., Zaitseva N.V. The role of English for managers	219

РАЗДЕЛ XVI. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Коковкина Ю.Е., Гусев П.М.

Анализ влияния занятий физической культурой на снижение уровня стресса у студентов

ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-289

Аннотация

Физическая культура играет значительную роль в жизни современного человека, особенно у студентов, которые часто сталкиваются с высоким уровнем стресса из-за учебы, работы и личной жизни. В данном исследовании будет проведен анализ влияния занятий физической культурой на снижение уровня стресса у студентов.

Целью исследования заключается в том, чтобы изучить влияние физической активности на психическое состояние.

Задачей исследования является рассмотрение психологических аспектов занятий физической культурой.

Методика исследования, применяемая в статье – анализ информации в сети-интернет, по соответствующей теме, наблюдение, сравнение.

Результатом исследования является то, что 67% студентов, считают, что физическая нагрузка способна снизить уровень стресса и тревожности.

Выводы исследования заключаются в том, что занятия физической культурой имеют положительное влияние на снижение уровня стресса у студентов. Регулярные тренировки способствуют улучшению физического и психического здоровья, повышению самооценки и общей жизненной удовлетворенности. Поэтому рекомендуется стимулировать студентов к занятиям спортом для улучшения их общего благополучия.

Ключевые слова: физическая активность, студенты, стресс, уровень стресса, эмоциональное состояние.

Abstract

Physical education plays a significant role in the life of a modern person, especially among students, who often face high levels of stress due to study, work and personal life. This study will analyze the effect of physical education on reducing stress levels in students.

The purpose of the study is to examine the effect of physical activity on mental health.

The objective of the study is to consider the psychological aspects of physical education.

The research methodology used in the article is analysis of information on the Internet on a relevant topic, observation, comparison.

The result of the study is that 67% of students believe that physical activity can reduce stress and anxiety.

The conclusions of the study are that physical education classes have a positive effect on reducing stress levels in students. Regular exercise helps improve physical and mental health, self-esteem and overall life satisfaction. Therefore, it is recommended to encourage students to participate in sports to improve their overall well-being.

Keywords: physical activity, students, stress, stress level, emotional state.

Введение

В XXI веке многим учеными было доказано, что физическая культура является частью успешного физического воспитания молодого поколения в частности студентов [1].

Физическая активность - это любое движение тела, производимое скелетными мышцами, требующее расхода энергии. Она включает в себя различные виды деятельности - от повседневных бытовых задач до целенаправленных тренировок и занятий спортом. Влияние физической активности на психическое состояние человека давно изучается учеными и специалистами в области медицины, психологии и смежных дисциплин. Многочисленные исследования показывают, что регулярные физические нагрузки оказывают положительное воздействие на эмоциональное состояние, когнитивные функции, а также могут быть эффективным вспомогательным средством в лечении некоторых психических расстройств.

Цель исследования

Основная цель данной работы заключается в том, чтобы изучить существующие нормативно-правовые акты, которые регулируют студенческие спортивные клубы.

Задачи исследования

- 1) Провести социологический опрос среди студентов КГЭУ.
- 2) Выделить влияние физической активности на психическое состояние.
- 3) Изучить влияние регулярных занятий физической культурой на уровень стресса.

Методы исследования

Для получения данных было проведено онлайн опрос, с помощью Google — формы, среди студентов КГЭУ, в количестве 50 студентов. Кроме этого автором использовано изучение тематической литературы по выбранной теме, а также анализ уже проведенных социологических исследований.

Результаты и их обсуждение

Одним из наиболее очевидных эффектов физической активности является ее влияние на эмоциональное состояние человека. Многочисленные исследования показывают, что регулярные физические упражнения способствуют снижению уровня тревожности, депрессии и стресса, а также повышают общий эмоциональный фон. Это объясняется тем, что во время физической нагрузки в организме происходит выброс эндорфинов - гормонов, отвечающих за чувство удовольствия и улучшение настроения. Кроме того, физическая активность способствует отвлечению от негативных мыслей и переживаний, тем самым снижая их влияние на психическое состояние.

Например, в исследовании, проведенном Университетом Джорджии, приняли участие 30 человек, страдающих от клинической депрессии. Участники были разделены на две группы: одна группа занималась аэробными упражнениями 3 раза в неделю, а другая группа не меняла своего образа жизни. Через 12 недель у участников, занимавшихся физическими упражнениями, наблюдалось значительное улучшение симптомов депрессии по сравнению с контрольной группой. Аналогичные результаты были получены и в других исследованиях, что подтверждает эффективность физической активности в качестве вспомогательного средства в лечении депрессии [2].

Помимо эмоционального состояния, физическая активность также оказывает положительное влияние на когнитивные функции человека. Многочисленные исследования показывают, что регулярные физические упражнения способствуют улучшению памяти, внимания, скорости обработки информации и других когнитивных способностей.

Одно из объяснений этого феномена заключается в том, что физическая активность стимулирует выработку нейротрофических факторов - веществ, которые способствуют росту и развитию нервных клеток, а также улучшают их взаимодействие. Физические упражнения повышают приток крови к мозгу, обеспечивая его дополнительным кислородом и питательными веществами.

Например, в исследовании, проведенном Университетом Иллинойса, приняли участие 124 человека в возрасте от 20 до 59 лет. Участники были разделены на две группы: одна группа занималась аэробными упражнениями 3 раза в неделю, а другая группа не меняла своего образа жизни. Через 6 месяцев у участников, занимавшихся физическими

упражнениями, наблюдалось значительное улучшение показателей когнитивных функций, таких как память, внимание и скорость обработки информации, по сравнению с контрольной группой.

Помимо общего положительного влияния на психическое состояние, физическая активность также может быть эффективным вспомогательным средством в лечении некоторых психических расстройств, таких как депрессия, тревожные расстройства и расстройства, связанные со стрессом.

Например, в исследовании, проведенном Университетом Дьюка, приняли участие 202 человека, страдающих от клинической депрессии. Участники были разделены на три группы: одна группа принимала антидепрессанты, другая группа занималась аэробными упражнениями 3 раза в неделю, а третья группа сочетала прием антидепрессантов с физическими упражнениями. Через 16 недель у участников, сочетавших прием антидепрессантов с физическими упражнениями, наблюдалось наибольшее улучшение симптомов депрессии по сравнению с другими группами [3].

Аналогичные результаты были получены и в исследованиях, посвященных влиянию физической активности на тревожные расстройства и расстройства, связанные со стрессом. Регулярные физические упражнения способствуют снижению уровня тревожности, улучшению качества сна и повышению общего эмоционального фона, что в свою очередь способствует улучшению симптомов данных расстройств.

Любая мышечная нагрузка запускает целый каскад биохимических процессов в организме, способствующих улучшению общего психоэмоционального фона. В первую очередь, при физических упражнениях активно вырабатываются эндорфины - гормоны радости и удовольствия. Эндорфины обеспечивают прилив бодрости, хорошего настроения и позитивных эмоций. Неслучайно многие люди отмечают, что после тренировки или пробежки чувствуют себя "на седьмом небе" - это как раз заслуга эндорфинов. Кроме того, физическая активность стимулирует выработку серотонина - гормона, отвечающего за регуляцию сна, аппетита и общего эмоционального состояния. Недостаток серотонина часто становится причиной депрессивных состояний, поэтому регулярные занятия спортом могут служить эффективной профилактикой депрессии.

Занятия физической культурой также способствуют повышению самооценки и уверенности в себе. Достижение поставленных целей в спорте, будь то преодоление определенной дистанции, увеличение веса отягощений или улучшение спортивных результатов, дает человеку ощущение собственной компетентности и успешности. Это, в свою очередь, положительно сказывается на общем эмоциональном состоянии и психологическом благополучии. Кроме того, регулярные тренировки помогают поддерживать оптимальный вес тела, что также благотворно влияет на самооценку и самовосприятие.

Еще один важный психологический аспект физической активности - это возможность социального взаимодействия. Занятия в группах, командные виды спорта, участие в соревнованиях - все это способствует расширению социальных связей, развитию коммуникативных навыков и умения работать в команде. Для многих людей спортивные секции и клубы становятся местом, где они находят новых друзей и единомышленников. Это особенно актуально для тех, кто испытывает трудности в социальной адаптации или страдает от одиночества. Таким образом, физическая активность не только улучшает психическое состояние человека, но и способствует его социализации.

Наконец, нельзя не отметить, что занятия физической культурой помогают справляться со стрессом и снижают уровень тревожности. Регулярные тренировки позволяют "выпустить пар", избавиться от накопившегося напряжения и негативных эмоций. Кроме того, физическая активность способствует выработке гормонов, противодействующих стрессу, таких как кортизол. Это особенно важно в современном мире, где люди постоянно сталкиваются с различными стрессовыми факторами на работе, в быту и социальной жизни.

Для того, чтобы узнать, отношение студентов к спорту в качестве средства снижения уровня тревожности, мы провели исследование среди учащихся 3-4 курсов Казанского государственного энергетического университета, в количестве 50 человек.

Мы узнали, считают ли студенты, что физическая культура помогает сохранить психическое здоровье и уменьшить чувство тревоги (рис.1)



Рисунок 1. Считаете ли вы, что физическая культура помогает сохранить психическое здоровье и уменьшить чувство тревоги?

Из диаграммы видно, что большая часть студентов согласны с тем, что физическая культура помогает сохранить психическое здоровье и уменьшить чувство тревоги, такой ответ дали 67% студентов, однако 23% опрошенных не согласились с этим.

Подводя итог, можно сказать, что физическая активность оказывает комплексное положительное влияние на психическое состояние человека. Она способствует улучшению эмоционального фона, повышению самооценки и уверенности в себе, развитию коммуникативных навыков, а также помогает справляться со стрессом и тревожностью. Регулярные занятия спортом и фитнесом - это отличный способ поддержания не только физического, но и психологического здоровья. Поэтому специалисты рекомендуют включать физическую активность в качестве обязательного компонента здорового образа жизни.

Выводы

Таким образом, многочисленные исследования показывают, что регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на психическое состояние человека. Она способствует улучшению эмоционального фона, повышению когнитивных функций, а также может быть эффективным вспомогательным средством в лечении некоторых психических расстройств, таких как депрессия, тревожные расстройства и расстройства, связанные со стрессом.

Поэтому включение физических упражнений в повседневный образ жизни может быть полезным для поддержания и улучшения психического здоровья. Однако важно помнить, что физическая активность должна быть умеренной и соответствовать индивидуальным особенностям и возможностям каждого человека. Перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться с врачом или специалистом в области физической культуры.

1. Абзалова С.В., Физическая культура и спорт в студенческой среде. Макаров А.Р. Вопросы педагогики. 2019. №12-1. С.141-145.
2. Гусев Н. А. Особенности влияния физической культуры на психологическое здоровье студентов / Н. А. Гусев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2021. - № 2. - С. 25-31.

3. Девиасиламани Н., Бабосо Д., Хамшерзая С. Отношение к занятиям физической культурой и факторы, влияющие на занятия физической культурой среди студентов / Н. Девиасиламани, Д. Бабосо, С. Хамшерзая // Гигиена и здоровье населения. - 2020. - № 2. - С. 16-21.
4. Ильин Е. П. Психология спорта: учеб. пособие / Е. П. Ильин. - М., СПб., Н. Новгород, 2010. - 43 с.
5. Кисельман В. С. Влияние занятий физической культурой на психологию человека и качества личности / В. С. Кисельман // Студенческий научный форум 2019: материалы IX Междунар. студен. науч. конф. URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038655> (дата обращения: 07.06.2024).

Кононенко А.В., Зеленцов А.С.

Влияние занятий физической культуры на здоровье и работоспособность студентов

*Южно-Российский институт управления (филиал) Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-290

Аннотация

В данной статье мы рассмотрели, как спорт влияет на психологическое состояние человека. Почему спорт можно рассматривать как способ борьбы со стрессом. Влияние занятий на привычки и эмоции.

Ключевые слова: Спорт, снижение стресса, эндорфин, физическая активность, эмоции.

Abstract

In this article, we have examined how sport affects a person's psychological state. Why sports can be considered as a way to deal with stress. The influence of classes on habits and emotions.

Keywords: Sports, stress reduction, endorphin, physical activity, emotions.

О положительном влиянии спорта на состояние человека говорят уже давно. Ученые отмечают, выделение гормонов во время занятий, которые оказывают положительное влияние на психологическое состояние человека. Так, например, занятия физкультурой стимулируют выделение адреналина, кортизола, гормона роста, пролактина и других молекул, регулирующих работу иммунной системы. Длительные систематические тренировки снижают уровень стрессовых гормонов.[1]

Спорт оказывает влияние не только на формирование корсета мышц, координацию, но и на концентрацию, психологическое здоровье. В процессе занятий выделяется эндорфин так же известный как гормон радости. От концентрации эндорфина в крови зависит работа всего организма, иммунной системы. Во время занятий повышается уровень кислорода поступающего в клетки организма, это снижает уровень стресса.

Можно отметить борьбу с бессонницей за счет спорта. Человек в современном обществе больше устает психологически, чем физически. Однако испытывая моральную усталость человек часто долго не может уснуть, из-за чего утром чувствует себя усталым. Спорт дает необходимые физические нагрузки, снимает стресс, удлиняет медленную фазу сна, которая и влияет на бодрость. Поэтому занятия спортом могут оказать положительное влияние на сон и борьбу с бессонницей.

Большое количество людей считают, что прямые физические нагрузки не просто полезны, но и приятны. Так же, спорт ведёт к новым знакомствам и заведению новых друзей. Это помогает человеку развить свою уверенность в социальном взаимодействии, что оказывает ему же помощь в деловых переговорах и обычном разговоре с незнакомым человеком.

Спорт считают отличным способом борьбы с лишним весом и неуверенностью в себе. Лишний вес очень распространённая проблема, причинами становится сидячий образ жизни, отсутствие активности, жирная и высококалорийная пища. Физические упражнения способствуют похудению, а правильное и сбалансированное питание помогают человеку избавиться от привычек, способствующих набору веса. Неуверенный в себе человек боится осуждения, смеха, буллинга, он закрывается в себе, чем только ухудшает психологическое

состояние. Со временем человек перестает испытывать стресс, связанный с внешним видом, налаживается самооценка, улучшается психологическое состояние.

Спорт позволяет жить полной жизнью, что убирает физические и психологические барьеры. Недостаток физической формы создает проблемы в повседневной жизни, так отдышка может помешать наслаждаться прогулкой. Человек предпочитает сидеть дома, покидая его только по необходимости. Со временем появляется депрессия, лишний вес. Человек не наслаждается жизнью, а существует, погружаясь в негативные эмоции.

Спорт помогает справиться с эмоциями. Человеку свойственно испытывать спектр эмоций и не всегда их можно отнести к положительным, грусть, злость, тревога, отчаяние, зависть, разочарование и это лишь часть негативных эмоций, которые люди испытывают постоянно. У многих людей есть плохая привычка справляться с эмоциями с помощью еды. Заедание очень большая проблема современного мира. Справиться с подобной привычкой очень сложно, однако спорт поможет выплеснуть негативные эмоции и найти им более рациональное применение.

Активные физические нагрузки помогают укреплять нервную систему. Нагрузки увеличивают скорость реакции мозга на различные раздражители и на скорость принятия безотложных решений, как в рабочей обстановке, так и в обычной жизни. Спорт – не только важное средство воспитания и саморазвития, но и крайне важный аспект мониторинга состояния здоровья.

Участие в командных видах спорта или тренировках в группе помогает человеку установить социальные связи. Для человека с низкой самооценкой или проблемами с общением это может стать отличным стимулом. Похвала тренера или участника команды окажет положительное влияние на моральное состояние человека.

Занятия спортом могут стать полезной привычкой как для тела, так и для психологического состояния человека. Спортивными достижениями можно гордиться, это повышает самооценку. Благодаря занятиям можно найти единомышленников, которые окажут поддержку и поделятся опытом. Все это помогает человеку социализироваться, познавать себя.

Люди очень много времени тратят просто так. В социальных сетях много красивых и успешных людей, но стоит ли тратить время на чужую жизнь, если есть проблемы в своей? Достаточно сложный вопрос. Люди не осознают, что им всю жизнь жить в их теле. Нет волшебной таблетки, которая сделает человека счастливым, худым или здоровым. Систематические занятия спортом займут не так много времени, которое тратится на просмотр красивых картинок или видео, но окажут положительное влияние на тело и моральное состояние.

Спорт – способ отвлечься. Занятия спортом могут проходить в различных вариациях. Бокс поможет выплеснуть негативные эмоции и избавиться от них, вырабатывает концентрацию и упорство. Йога расслабит, поможет сконцентрироваться на дыхании, освободить мозг от беспорядочных мыслей, данный вид спорта направлен на расслабление, растяжку и формирование мышц. Бег развивает выносливость, позволяет побыть наедине с собой вдали от проблем и суеты.

Таким образом, спорт оказывает следующее влияние на человека:

1. Улучшает настроение.
2. Повышает самооценку.
3. Помогает бороться с комплексами.
4. Развивает веру в себя.
5. Развивает стрессовую устойчивость.
6. Помогает найти друзей.

Выбрать вид спорта или упражнений стоит в зависимости от запроса. Если есть проблемы со социализацией помогут командные занятия. Необходимо сбросить вес поможет тренажерный зал. Нужно немного покоя, стоит расслабиться и найти занятие по душе: плавание, йога, легкая атлетика, танцы.

Для того чтобы занятия оказывали положительное влияние на психологическое состояние человека важно выбрать себе занятие по душе. Не нужно заставлять себя делать что-то если это похоже на психологическое давление. Стоит начать с чего-то простого и постепенно увеличивать нагрузку или менять деятельность. Занятия должны приносить удовольствия, только тогда можно прочувствовать все описанные ранее положительные аспекты влияния спорта на психологическое состояние человека.

Сделаем вывод по проанализированной теме и отметим, что спорт оказывает положительное влияние на организм с физической и психологической точки зрения. Спорт может помочь с бессонницей, стрессом, снижением тревоги и лишним весом. Все это оказывает положительное влияние на нервную систему. Правильное питание, занятия спортом и хороший сон отказывают влияние на состояние человека, и помогают стать стрессоустойчивым.

1. Гаврилов Н.В. Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека // Вестник науки и образования. 2021. №17-2 (120). – С. 139
2. Колосов Г. Н. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние человека // E-Scio. 2023. №5 (80). – С. 286
3. Максимова Е. Н., Алексеенков А. Е. Физическая активность и психическое состояние человека // Наука-2020. 2019. №4 (29). – С. 74
4. Стричко А.В., Рубан А.А. Влияние спорта на психологическое состояние человека // Форум молодых ученых. 2023. №8 (84). – С. 54

Кононенко А.В., Тугушев Д.Ю., Оганисян Л.С.

Адаптивная физическая культура. Состояние и перспективы развития

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-291

Аннотация

В данной статье рассматривается роль и значение адаптивной физической культуры в формировании личности и характера лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также её состояние и перспективы развития. В рамках изученной темы предлагаются определённые перспективы развития данного явления, которые позволяют его модернизировать, оптимизировать и совершенствовать.

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура, индивид, перспективы развития, лица с ограниченными возможностями здоровья.

Abstract

This article examines the role and importance of adaptive physical culture in shaping the personality and character of people with disabilities, as well as its condition and development prospects. Within the framework of the studied topic, certain prospects for the development of this phenomenon are proposed, which allow it to be modernized, optimized and improved.

Keyword: Adaptive physical culture, individual, development prospects, persons with disabilities.

Адаптивная физическая культура – это совокупность наиболее эффективных мер и инструментов спортивного характера, которые направлены на качественную адаптацию лиц с ограниченными возможностями здоровья к привычной жизни [1].

Это необходимый аспект для качественного развития общества и государства, который позволяет людям, попавшим в сложную жизненную ситуацию пройти реабилитацию и снова быть полноценными членами общества. Люди с ограниченными возможностями здоровья должны осознавать свой личный вклад в развитие всех сфер жизни общества: экономической, политической, правовой, социальной и духовной.

Главная цель адаптивной физической культуры – качественная поддержка и помощь в восстановлении и адаптации лицам с ограниченными возможностями здоровья.

Достигнуть данной цели возможно при реализации следующих важнейших задач:

1. Качественное личностное и физическое развитие.
2. Поддержание или улучшение общего состояния индивида.
3. Формирование фундаментальных качеств позитивной личности: целеустремлённость, ответственность, открытость, общительность, эмпатия, отзывчивость и т.д.
4. Получение важных и полезных знаний в области физической культуры, которые непременно пригодятся для восстановления функционирования организма.
5. Проведение регулярных занятий физическими упражнениями.
6. Прорабатывание выходов из сложных жизненных ситуаций и предусмотрение вариантов развития при их возникновении.
7. Обучение навыкам самообороны.
8. Разрабатывание индивидуальных планов тренировок с использованием новейших технологий, оборудования [2].

Адаптивная физическая культура, как любое явление и процесс выполняет определённые функции, среди которых:

1. Психологическая функция. Одна из важных функций, т.к. именно она позволяет лицу с ограниченными возможностями здоровья развивать важные качества сильной личности, которая готова преодолевать трудности и чувствовать себя комфортно в обществе. Благодаря данной функции индивид принимает себя, осознаёт происходящее с ним холодным рассудком, а также значительно повышает уровень своей самооценки, позволяет объективно идентифицировать себя с окружающими людьми и быть уверенным в своих поступках, мнениях, действиях и т.д.
2. Оздоровительная функция. Данная функция направлена на поддержание физического здоровья лиц с ограниченными возможностями, улучшение их состояния и уровня двигательной активности. Она предусматривает несколько важнейших мер и инструментов, которые направлены на поддержание хорошей физической формы, снятие напряжения и боли индивидов.
3. Гедонистическая функция. Она направлена на привитие лицам с ограниченными возможностями здоровья умения радоваться и получать удовольствие от своей жизни. Положительные эмоции – это то, что позволяет лечить не только тело, но и душу человека, настраивает на позитивный лад и способствует наслаждению при проживании эмоций.
4. Функция социальной защиты. Она направлена на качественную интеграцию лиц с ограниченными возможностями здоровья в привычную им ранее социальную среду, где они воспринимаются как полноценные члены общества, не подвергаются насилию и насмешкам в свой адрес. Также она предполагает наличие мероприятий, инструментов и методов, которые направлены на общение индивидов, которые попали в сложную жизненную ситуацию и с абсолютно здоровыми гражданами.
5. Социализирующая функция. Сущность её состоит в том, чтобы прививать определённые ценности, нормы, качества, умения, навыки, знания, которые будут им необходимы для эффективного функционирования в обществе. Данная функция позволяет привить грамотные установки, которые поменяют некоторые негативные принципы, суждения, элементы мировоззрения на позитивные, что скажется положительно на общем состоянии граждан.
6. Творческая функция. Она позволяет раскрыть творческий потенциал у людей с ограниченными возможностями здоровья. В рамках реализации данного

аспекта разрабатываются мероприятия, которые направлены реализацию идей, задумок творческой направленности, которые воплощаются в реальную жизнь. Это позволяет отвлечься от негативных эмоций, обрести спокойствие, а также осознать свой вклад в развитие общества и государства [3].

Состояние адаптивной физической культуры в настоящее время стремительно развивается. В различных странах мира активно проводятся и поддерживаются программы, направленные на интеграцию людей с ограниченными возможностями в общество через физическую активность. Важным фактором является осознание важности физической активности для всех людей, в том числе и для тех, у кого есть физические или психические ограничения.

Существует множество специализированных спортивных мероприятий и соревнований для людей с ограниченными возможностями, таких как Паралимпийские игры, специальные олимпиады, а также множество адаптивных видов спорта.

Также в различных учебных заведениях и спортивных клубах создаются условия для занятий адаптивной физической культурой, предоставляются специализированные тренеры и инструкторы, учитывающие индивидуальные потребности и особенности каждого человека.

Важным направлением развития адаптивной физической культуры является увеличение информированности общества о важности инклюзивных подходов к физической активности, а также создание условий для полноценного участия всех людей в спортивных событиях и физкультурных мероприятиях.

Таким образом, состояние адаптивной физической культуры в настоящее время характеризуется активным развитием, стремлением к инклюзивности и созданием условий для всестороннего развития личности через физическую активность.

Несмотря на активное развитие, адаптивная физическая культура все еще сталкивается с рядом проблем:

- Доступность: Нередко существуют проблемы с доступностью специализированных тренировок, оборудования и спортивных объектов для людей с ограниченными возможностями.
- Финансирование: Недостаточное финансирование специальных программ и мероприятий по адаптивной физической культуре может ограничивать их развитие и доступность для широкой аудитории.
- Недостаток квалифицированных специалистов: В ряде регионов наблюдается недостаток квалифицированных тренеров и инструкторов, способных работать с людьми с ограниченными возможностями.
- Социальное восприятие: Негативное отношение общества и стереотипы относительно способностей людей с ограниченными возможностями могут препятствовать полноценному участию в активностях.
- Организационные проблемы: Недостаточное количество специализированных мероприятий и соревнований, а также ограниченные возможности для включения людей с ограниченными возможностями в стандартные физкультурные программы.

Для решения этих проблем необходимо уделить особое внимание улучшению доступности, повышению финансирования программ адаптивной физической культуры, обеспечению квалифицированным кадрам и преодолению негативных стереотипов в обществе. Также важно развивать инклюзивные подходы в физической культуре и спорте, чтобы обеспечить равные возможности для всех.

Можно выделить следующие перспективы развития адаптивной физической культуры:

1. Применений новейших технологий и оборудования для реализации мероприятий оздоровительного характера;
2. Повышение уровня квалификации специалистов, которые работают с лицами, попавшими в трудную жизненную ситуацию;

3. Развитие эмпатии и индивидуального подхода при работе с лицами данной категории;
4. Актуализация и модернизация имеющихся знаний, умений и навыков, которые необходимы для успешной реализации программ адаптивной физической культуры;
5. Развитие качественного подхода к реализации мероприятий творческой направленности для лиц с ограниченными возможностями здоровья;
6. Создание новых каналов коммуникации между здоровыми гражданами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.
7. Развитие качественного подхода к реализации мероприятий спортивной направленности для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
8. Разработка физических упражнений для поддержания стабильного уровня здоровья в соответствии с функционированием организма [4].

В заключении можно сделать вывод, что адаптивная физическая культура — это очень важный и необходимый аспект качественной реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья, который позволяет данной группе граждан снова чувствовать себя комфортно в социуме, а также приносить свой вклад в его развитие.

Перспективы развития позволяют совершенствовать инструменты и механизмы, которые используются на данный момент для реализации данных мероприятий, а также предусмотреть индивидуальные особенности и качества граждан, которым оказывается помощь.

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М. Владос-Пресс, 2019. - С. 28.
2. — Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры // учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с.
3. — Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физкультуры / Под общей ред. проф. С.П.Евсеева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Советский спорт, 2021. — 296 с
4. Перспективы развития адаптивной физической культуры — [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105825/1/978-5-7996-3367-7_2021_005.pdf (Дата обращения: 24.05.2024)

Кононенко А.В., Гончаров А.Д., Панков Н.В.

Влияния легкой атлетики на формирование физических качеств студентов

*Южно-Российский институт управления (филиал) Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-292

Аннотация

В данной статье рассматриваются основные аспекты, связанные с влиянием легкой атлетики как спортивной дисциплины на физические качества студентов, в ходе использования достаточно обобщенных сведений для избежания некой неточности.

Ключевые слова: спорт, студенчество, студенческий спорт, здоровье, легкая атлетика, физические показатели.

Abstract

This article discusses the main aspects related to the influence of athletics as a sports discipline on the physical qualities of students, during which sufficient generalization of information was used to avoid some inaccuracy.

Keywords: sports, students, student sports, health, athletics, physical indicators.

Сегодня спорт и легкая атлетика является неотъемлемой частью студенческой жизни, в рамках занятий физической культуры, но считаем, что важно рассмотреть, как именно легкая атлетика влияет на физические показатели студентов.

Актуальность темы обусловлена необходимостью развития физических качеств студентов, таких как выносливость, воля, трудолюбие, а также формирования характера, стремления к победе и здоровому образу жизни. В основе данного исследования лежит единая цель понять, как можно развить физические навыки студентов используя занятия легкой атлетикой

Легкая атлетика - это вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях снарядов, а также многоборья, основанные на этих упражнениях.

Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта, берущий начало в Древней Греции. В 776 году до н.э. она впервые вошла в программу Олимпийских игр, включавших бег на длинные дистанции, метание диска и копья. В средние века популярность легкой атлетики снизилась, но в эпоху Возрождения она вновь начала набирать обороты. В 1896 году легкая атлетика вернулась в программу Олимпийских игр, став неотъемлемой частью современного олимпийского движения.

В XX веке легкая атлетика продолжала развиваться, добавляя новые дисциплины, такие как бег на 200 и 400 метров, метание молота, и включая женские соревнования с 1928 года. В 1983 году была создана Международная ассоциация легкой атлетики (IAAF), которая стала ответственной за организацию мировых соревнований.

Сегодня легкая атлетика остается одним из самых популярных видов спорта, привлекая миллионы зрителей по всему миру. Она включает в себя множество дисциплин, от бега и прыжков до метаний, и продолжает развиваться, добавляя новые виды соревнований и улучшая технику.

Данный вид спорта напрямую позитивно влияет как на физическое состояние студента, так и на его психоэмоциональное состояние.

Лёгкая атлетика оказывает значительное позитивное влияние на физическое и моральное состояние студентов. Регулярные занятия лёгкой атлетикой способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, а именно расширяет объем крови, который способно перекачать сердце за один рабочий цикл. Что способствует улучшению выносливости и силы, а также поддержанию оптимального веса. Это связано с тем, что во время тренировок организм вынужден адаптироваться к возрастающим нагрузкам, что приводит к увеличению объёма и силы мышц, улучшению кровообращения и обмена веществ [1].

Кроме того, физическая активность способствует выделению эндорфинов, гормонов радости и удовлетворения, что снижает уровень стресса и депрессии. Лёгкая атлетика также способствует развитию самодисциплины, постоянства и стремления к достижению личных целей, что важно для формирования характера и личностного роста.

Занятия лёгкой атлетикой требуют от студентов самодисциплины, постоянства и стремления к достижению личных целей. Занимаясь атлетикой, студенты учатся управлять своим временем, работать над самими собой и развивать качества, которые пригодятся им в будущей карьере. Этот процесс становится своеобразным методом самовоспитания, который помогает формировать характер и личностные качества. Таким образом, лёгкая атлетика оказывает комплексное положительное влияние на физическое и моральное состояние студентов, способствуя их здоровью, благополучию и личностному росту.

Лёгкая атлетика играет ключевую роль в процессе формирования физических качеств студентов. Она объединяет в себе широкий спектр дисциплин, включая бег, прыжки, метания и другие упражнения, что позволяет всесторонне развивать физические способности. Регулярные занятия лёгкой атлетикой способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению выносливости и силы, а также поддержанию оптимального веса. Это достигается за счёт разнообразных тренировок, которые включают в себя как аэробные, так и анаэробные нагрузки [2].

Как мы уже говорили ранее лёгкая атлетика также способствует развитию самодисциплины, постоянства и стремления к достижению личных целей. Занимаясь атлетикой, студенты учатся управлять своим временем, работать над самими собой и развивать качества, которые пригодятся им в будущей карьере. Этот процесс становится своеобразным методом самовоспитания, который помогает формировать характер и личностные качества.

Если же будем говорить об эффективности влияния легкой атлетики на состояние студентов можем выделить, что занятия легкой атлетикой способствуют формированию психической выносливости, целеустремленности и самостоятельности, что важно для успешной учебы и профессионального роста. Они также помогают студентам поддерживать физическую форму, улучшать общее состояние здоровья и снижать риск развития хронических заболеваний [3].

Исследование, проведенное нами среди студентов первых курсов различных университетов г. Ростова-на-Дону, показало, что 46% опрошенных когда-либо занимались легкой атлетикой самостоятельно или посещали спортивные секции, более 83% из них отметили что свое физическое состояние они оценивают, как «хорошее» или отличное. Среди предпочитаемых видов спорта легкая атлетика занимает второе место после других видов активности, таких как баскетбол и волейбол.

Студенты, занимающиеся легкой атлетикой, отметили качество своего самочувствия, высокий уровень физической подготовленности и успехи в учебной и трудовой деятельности. Занятия спортом способствуют активизации нервных импульсов от мышц к коре головного мозга, что повышает уровень концентрации и внимания.

Как мы уже говорили ранее легкая атлетика играет важную роль в формировании личности, поскольку она способствует развитию таких качеств, как выносливость, воля, трудолюбие, формирует характер, стремление к победе, к саморазвитию и самосовершенствованию, прививает желание вести здоровый образ жизни. Регулярные занятия легкой атлетикой помогают поддерживать здоровье, повышают уровень жизнедеятельности и ускоряют формирование полноценной здоровой личности.

Для эффективного использования легкой атлетики в процессе формирования личности рекомендуется:

Учет личностных особенностей: Важно адаптировать нагрузку и виды упражнений под возрастные группы, учитывая специфику развития организма на разных этапах.

Разнообразие нагрузок: Использование различных видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания) позволяет развивать разные физические качества и навыки.

Систематичность и последовательность: Регулярные занятия способствуют закреплению навыков и развитию физических качеств.

Создание условий для самоопределения и самосовершенствования: Поощрение стремления к объективной оценке своих возможностей и постоянное повышение планки достижений мотивирует к личностному росту.

Развитие нравственных и волевых качеств: Выполнение трудных, но посильных упражнений способствует воспитанию воли и дисциплины.

Формирование здорового образа жизни: Легкая атлетика помогает осознать ценность здоровья и важность его поддержания через регулярные занятия спортом.

Перед началом занятий легкой атлетикой важно учесть возможные противопоказания, чтобы избежать нежелательных последствий для здоровья. К основным противопоказаниям мы можем относить серьезные заболевания, пороки сердечно-сосудистой системы, органов дыхательной и опорно-двигательной систем. Опасными последствиями могут являться ухудшение состояния студентов, поэтому крайне необходимо проходить медицинское обследование в специальных студенческих клиниках не реже чем 1 раз в полгода.

Ко всему прочему отметим занятия легкой атлетикой не рекомендуются при острых инфекционных заболеваниях и травмах, потому как перегруженная иммунная система, ослабленный организм могут дать сбой, что приведет к осложнениям. В таких случаях необходимо дождаться полного выздоровления и восстановления организма перед началом

тренировок. Примеров невылеченных травм в истории мирового спорта огромное множество. Одним из последних примеров тому является история очень талантливого футболиста Самюэля Умтити – экс защитника футбольного клуба Барселона и сборной Франции. Прерывания восстановления коленного сустава в связи с Чемпионатом мира 2018 и Чемпионатом Европы 2020 привели к осложнениям и дальнейшему более длительному лечению с применением операционного вмешательства, как итог он никогда более не вышел на тот уровень, которого он достиг в пик своей карьеры.

Таким образом, легкая атлетика является мощным инструментом педагогов и преподавателей высших учебных заведений для формирования гармоничной личности, способной к саморазвитию и достижению высоких результатов в жизни.

1. Дзержинская Л. Б., Прохорова И. В., Дзержинский Г. А. Д 43 Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. 2016 С. 76-78
2. С.В. Романова, Л.И. Слонимская Физическая культура и спорт Учебное пособие для студентов 2019 С. 36-41
3. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Издательство Юрайт, 2020 С. 56-60

Кононенко А.В., Потапов А.Д.

Влияние занятий атлетической гимнастикой на развитие телосложения

*Южно-Российский институт управления (филиал) Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-293

Аннотация. На протяжении восьми семестров осуществлялся мониторинг парциальных размеров тела студентов, занимающихся атлетической гимнастикой. Выявлена особенность посеместровой динамики гармоничного развития студентов с учетом внутригрупповых различий.

Ключевые слова: парциальные (обхватные) размеры тела, студенты, гармоничность.

Abstract

During eight semesters, monitoring of parциальных sizes came true bodies of students, engaging in an athletic gymnastics. The feature of dynamics of harmonious development of students is educed taking into account внутригрупповых distinctions.

Keywords: circumference sizes of body, students, harmoniousness

Актуальность. Одним из важнейших биологических и эстетических критериев физического развития человека, который используется для характеристики и оценки внешнего состояния организма, являются показатели гармоничности телосложения. Оценка антропометрических показателей имеет в своей основе взгляды древних эллинов, у которых культ человеческого тела был достаточно высок. Известно, что наиболее существенный вклад в гармоничное физическое развитие молодого человека вносят занятия атлетической гимнастикой [1].

Многие специалисты рассматривают занятия атлетической гимнастикой как эффективное средство не только оздоровительного тренинга, но и оптимизации физического развития [2, 3, 4].

Занятия атлетической гимнастикой в молодом возрасте, основанные на учете индивидуальных особенностей занимающегося, позволяют значительно активизировать двигательную деятельность студентов в системе физического воспитания. В то же время нет достаточно научных трудов, в которых бы использовался такой метод исследования, как мониторинг парциальных размеров тела студентов на всем протяжении учебы в вузе. Цель

исследования — выявить особенности динамики парциальных (обхватных) размеров тела студентов, занимающихся на 1-4 курсах атлетической гимнастикой.

Методика и организация исследования. Анализ парциальных размеров тела осуществлялся на основе лонгитудинальных исследований только студентов-юношей 1-4 курса, занимающихся на кафедре физического воспитания атлетической гимнастикой.

Были изучены следующие обхватные размеры: телосложение студентов, характеризующих гармоничность их телосложения: плеча, талии, бедра и голени. Замеры обхватных размеров тела выполнялись на каждом семестре.

Результаты исследования

1. Плечо. Исследования показали (табл. 1), что наиболее выраженный ($P<0,05$) прирост обхватного размера плеча был зафиксирован между третьим и четвертым семестрами (4,0%), пятым и шестым семестрами (6,0%). В третьем семестре, по сравнению со вторым, у студентов обхватные размеры плеча достоверно увеличились в среднем на 2,8% ($P<0,01$) [2].

Эти размеры достоверно увеличивались во втором, пятом и седьмом семестрах (соответственно на 1,7, 2,2, и 1.5%), но со значимостью $P<0,05$.

Наиболее низкий показатель прироста парциального размера плеча был зарегистрирован у студентов в восьмом семестре.

2. Талия. В конце первого семестра величина прироста обхватного размера талии составила 0,2% ($P>0,05$).

Но последующая атлетическая подготовка привела к увеличению темпов прироста размеров талии у студентов. Кривая динамики обхватных размеров талии наиболее выражено увеличивается у студентов со второго по третий семестр (4,5% при $P<0,01$).

Затем наблюдается снижение показателя прироста размера талии к четвертом семестру до 2% (при $P<0,05$) и несколько сохраняется достигнутая величина этого прироста в пятом семестре (1,9% при $P<0,05$).

Таблица 1

Средние антропометрические показатели обхватных размеров тела студентов (юношей) отделения атлетической гимнастики [3]

Семестры	Обхватные размеры тела, см			
	Плечо	Талия	Бедра	Голень
	M±m	M±m	M±m	M±m
1	28±0,6	54,5±0,8	42,1±0,5	26,7±0,7
2	28,5±0,5	54,6±0,6	42,4±0,4	27,0±0,8
3	29,3±0,6	57,1±0,6	43,0±0,7	29,0±0,6
4	30,5±0,4	58,2±0,7	43,5±0,6	31,0±0,6
5	31,2±0,5	59,3±0,5	44,6±0,5	32,3±0,5
6	33,1±0,6	59,4±0,4	44,8±0,7	33,8±0,4
7	33,6±0,3	60,2±0,6	46,5±0,5	34,5±0,4
8	33,8±0,5	62,8±0,4	47,3±0,6	35,6±0,4

Наиболее отчетливо снижение темпов прироста обхватного размера талии было обнаружено в шестом семестре. Это снижение достигло величины 0,2% (при $P>0,05$). В седьмом и восьмом семестрах темпы прироста размеров талии вновь начинают возрастать соответственно до 1,3 ($P>0,05$) и 4,3% ($P<0,05$). Таким образом, у студентов за восемь семестров (за исключением второго, шестого и седьмого) во всех остальных случаях наблюдается достоверный межсеместровый прирост обхватных размеров талии [3].

3. Бедро. Характер кривой динамики межсеместрового прироста обхватных размеров бедра у студентов отличается от подобных кривых, которые мы уже рассмотрели при анализе размеров плеча и талии. Это позволяет говорить о выявленной гетерохронности в развитии парциальных размеров тела у студентов в процессе учебы в вузе. Однако и на этот раз наблюдается в целом положительная тенденция межсеместрового прироста показателя размера бедра. Так, только во втором и шестом семестрах прирост этого показателя был недостоверным (соответственно 0,7 и 0,4% при $P > 0,5$).

А наиболее выраженный показатель прироста обхватного размера бедра был зафиксирован в седьмом и пятом семестрах (соответственно 3,6 и 2,5% при $P < 0,01$). В среднем показатель межсеместрового прироста обхватного размера бедра у студентов 1-4 курса составил - 1,6%, а итоговый прирост этого показателя за четыре года был равен - 11,5% [4].

4. Голень. Было выявлено, что в процентном отношении межсеместровые показатели прироста обхватных размеров голени оказались выше, чем это было видно при анализе других антропометрических показателей (плеча, талии и бедра). Так, за исключением второго семестра (1,1% при $P > 0,05$) и седьмого семестра (2,1% при $P > 0,05$), во всех остальных случаях были зафиксированы достоверные изменения размера голени. А наиболее высокий уровень прироста этого показателя отмечался во втором и третьем семестрах (соответственно 7,4 и 6,8% при $P < 0,05$).

В пятом, шестом и восьмом семестрах темпы прироста обхватного размера голени у студентов несколько снизились, но тем не менее остались на достоверно высоком уровне, соответственно - 4,2, 4,9 и 3,2% (при $P < 0,05$).

Средний межсеместровый показатель прироста обхватного размера голени был равен 4,2%, а итоговый его прирост за четыре года - 33,3%. Следовательно, во всех случаях прирост обхватного размера голени за четыре года учебы в вузе у студентов-юношей оказался самым высоким по сравнению с темпами прироста размеров плеча, талии и бедра.

Характеристика эффективности влияния занятий атлетической гимнастикой на антропометрические показатели была бы неполной, если бы мы не остановились на анализе межсеместровых изменений парциальных размеров тела. Этот анализ осуществлялся на основе сигмальных отклонений. Наиболее выраженные внутригрупповые отличия обхватных размеров тела были отмечены у студентов при измерении ОГК на втором, третьем, четвертом, седьмом и восьмом семестрах. На втором месте по величине сигмальных отклонений выделяются показатели обхватных размеров талии (во втором, четвертом, шестом и восьмом семестрах). Наиболее различаемые показатели обхватных размеров были зафиксированы при измерении бедра на четвертом, пятом и восьмом семестрах. Во всех случаях самые низкие сигмальные отклонения были зафиксированы при измерении голени. А наиболее ее высокая величина была отмечена только в шестом семестре [4].

Выводы. Исследования показали, что занятия атлетической гимнастикой студентов на 1-4 курсах приводят в итоге к достоверному приросту всех стандартных парциальных показателей тела, которые традиционно оцениваются в качестве одних из основных критериев для данного вида двигательной деятельности. Наиболее высокий показатель прироста обхватных парциальных размеров был зафиксирован при измерении голени (33,3%), на втором месте плеча (20,7%), третьем месте талии (15,2%) и четвертом месте бедра (11,5%).

1. Давыдов О.Ю. Физическое воспитание студентов подготовительного отделения технического вуза с использованием статико-динамических упражнений: Автореф. дис ... канд. пед. наук. - Краснодар. - 2021. - 25 с.

2. Дворкин И.Л. Влияние занятий культуризмом на физическое развитие подростков: Методические рекомендации. - Краснодар: КГУФКСТ, 2019. - 33 с.
3. Клестов М. Специализация: физиологические основы и методики применения / М. Клестов // Культура тела. 2022. № 12. - С. 42-46.
4. Перл Б. Стань сильнее / Пер. с англ. В.М. Баженов; Худ. оформл. М.В. Драко // Мн.: ООО «Попурри», 2022. - 432 с.

Кононенко А.В., Гаджиев Ф.Э.

«Альтернативные» олимпийские игры. актуальность в современных реалиях

*Южно-Российский институт управления РАНХиГС
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-294

Аннотация

В статье рассматриваются некоторые международные турниры, созданные в России, которые могут стать альтернативой существующим Олимпийским играм, и причины, по которым есть необходимость в их создании.

Ключевые слова: Игры стран БРИКС, Олимпийские игры, Исполнительный комитет (ИС) Международного олимпийского комитета (МОК), Всемирные игры дружбы, ШОС и СНГ.

Abstract

The article discusses some international tournaments created in Russia, which can become an alternative to the existing Olympic Games, and the reasons why there is a need to create them.

Keywords: The BRICS Games, the Olympic Games, the Executive Committee (IS) of the International Olympic Committee (IOC), the World Friendship Games, the SCO and the CIS.

В настоящее время российские спортсмены находятся в международной изоляции. Они не могут выступать под флагом Российской Федерации на крупных турнирах. Данная проблема образовалась после событий в 2014 году, когда произошел скандал по поводу того, что российских спортсменов обвинили в постоянном использовании допинга [1].

После того, как Международный олимпийский комитет (МОК) отстранил Россию от участия в зимних Олимпийских играх 2018 года в Пхенчхане из-за обвинений в употреблении допинга, Россия приступила к реализации амбициозной миссии по созданию альтернативных Олимпийских игр [2]. Цель этих альтернативных соревнований - предоставить возможности российским спортсменам и бросить вызов авторитету МОК.

Решение МОК отстранить Россию от участия в зимних Олимпийских играх 2018 года вызвало шок в российском спортивном сообществе. Обвинения МОК в применении допинга, спонсируемого государством, бросили тень на российскую легкую атлетику и привели к массовым призывам отстранить страну от участия в международных соревнованиях.

В ответ на санкции МОК президент России Владимир Путин пообещал создать альтернативные Олимпийские игры, которые были бы открыты для всех спортсменов, независимо от национальности или политической принадлежности. Это заявление ознаменовало начало поиска Россией альтернативных Олимпийских игр.

Успех и влияние альтернативных Олимпийских игр в России еще предстоит оценить. Организаторам предстоит преодолеть несколько трудностей, в том числе обеспечить финансирование, привлечь лучших спортсменов и добиться международного признания. Кроме того, МОК потенциально может принять меры против спортсменов, которые участвуют в этих альтернативных соревнованиях.

Несмотря на эти трудности, стремление России к проведению альтернативных Олимпийских игр отражает решимость страны предоставить возможности своим спортсменам и бросить вызов авторитету МОК. Результаты этих усилий будут иметь

значение для будущего международного спорта и отношений между Россией и олимпийским движением.

Стремление России к альтернативным Олимпийским играм - это смелое начинание, которое может изменить ситуацию в международном спорте. Успех этих игр будет зависеть от способности организаторов преодолеть стоящие перед ними трудности и заручиться поддержкой спортсменов и любителей спорта по всему миру.

Всемирные игры дружбы: платформа для глобального единства

Всемирные игры дружбы планируется провести в Москве и Екатеринбурге в 2024 году. Организаторы стремятся привлечь более 5000 спортсменов из разных стран, создав турнир, в котором спортсмены смогут соревноваться без дискриминации [3]. Эти игры задуманы как дополнение к существующим международным турнирам, а не как прямая замена им.

На Всемирных играх дружбы будет представлен широкий спектр видов спорта, включая традиционные олимпийские соревнования, такие как легкая атлетика, плавание и гимнастика, а также более уникальные виды спорта, такие как самбо и хоккей с мячом. Игры также будут включать культурную программу, демонстрирующую богатые традиции России и других стран-участниц [4].

Игры БРИКС: Укрепление сотрудничества между развивающимися экономиками

Игры БРИКС, запланированные на июль 2023 года, направлены на развитие спортивного сотрудничества между странами БРИКС. Они предоставят спортсменам из этих стран возможность продемонстрировать свои таланты и способствовать укреплению дружбы и взаимопонимания.

На Играх БРИКС будут представлены различные виды спорта, с акцентом на виды спорта, популярные в странах БРИКС. Игры также будут включать в себя культурную программу, посвященную разнообразию культур стран БРИКС.

Столица Татарстана примет международный спортивный форум с 11 по 23 июня 2024 г. Игры будут проходить в течение 13 дней, турнир представит 27 видов спорта. Кроме того, было сделано предложение о том, что каждая страна имеет возможность добавить один национальный вид спорта. Например, Бразилия предложила капоэйру, ЮАР – джуксей. Также Индия предложила кабадди, а Россия – борьбу на поясах.

Следует отметить, что БРИКС является международной организацией, которая была основана 16 июне 2009 года. Туда входят Бразилия, Россия, Индия, Китай, Южная Африка, Аргентина, Египет, Иран, ОАЭ, Саудовская Аравия и Эфиопия. Однако, организаторы обещают более 60 приглашенных стран-участниц [5].

Игры стран ШОС.

ШОС – Шанхайская организация сотрудничества, в которой состоят: Индия, Казахстан, Китай, Киргизия, Пакистан, Россия, Таджикистан и Узбекистан. Также скоро добавится и Иран. Белоруссия тоже отправила заявку на то, чтобы присоединиться в ШОС. Это организация была создана для того, чтобы бороться с терроризмом, экстремизмом, а также для становления стабильности в мире.

Данный проект игр еще не был утвержден, однако в марте 2023 года было озвучено предложение провести первые Игры ШОС в России [6]. Страны участницы ШОС выразили заинтересованность в предстоящем событии.

Игры стран СНГ.

СНГ – Содружество Независимых Государств, на 2023 год состоит из следующих стран членов: Азербайджан, Армения, Республика Беларусь, Казахстан, Киргизия, Республика Молдова, Россия, Таджикистан, Узбекистан, Туркмения. Это международная организация была создана для того, чтобы регулировать отношения между странами, который раньше входили в Советский союз.

Данный турнир уже проводится. В 2021 году прошел первый розыгрыш (Казань). Через 2 году уже в Минске был второе соревнование, которое проходило в открытом

формате. Это означает то, что существовала возможность участвовать спортсменам из тех стран, которые не входят в СНГ [7]. Следует отметить, что 13 государств, которые не относятся к данному союзу, приняли участие.

Следовательно, на сегодняшний день уже существует альтернативой Олимпийских игр, так как в России появились площадки для того, чтобы проводить международных турниров.

Рассмотрим их плюсы и минусы.

Плюсы:

Во-первых, спортсмены имеют возможность соревноваться (представлять свою страну) на международном уровне без ограничений. Необходимо отметить, что они смогут сделать то, что не могли в Олимпийских играх, так как «альтернативные» соревнования позволяют представлять свою страну, используя собственную символику (флаг, герб).

Во-вторых, есть спортсмены, которые по тем или иным причинам не могли участвовать в Олимпийских играх, поэтому данные турниры предоставит возможность включить большего числа спортсменов.

В-третьих, формируются дружеских контактов среди стран-участниц. Это происходит из-за того, что будет происходить демонстрация собственной культуры. Также следует упомянуть, что «альтернативные» соревнования предоставит возможность участвовать в разных национальных видах спорта, которые не были включены в Олимпийские игры.

В-четвертых, уменьшение политизированности в спорте. «Альтернативные» соревнования помогают уменьшению напряженности и разногласий, так как на них будет меньше влиять политика государств. И это позволит создать прекрасные взаимоотношения между участниками стран, которые могут иметь какие-то геополитические противоречия.

Кроме того, мультиспортивные соревнования способствуют тому, что многие спортсмены заряжаются энергией и стремятся к развитию.

Следует упомянуть, что они положительно влияют на волонтеров, так как они могут приобретать новые навыки организаций мероприятий и владения языком, внося свой вклад в развитие своих сообществ.

Также необходимо отметить, что «альтернативные» турниры могут проводиться в развивающихся странах, что приведет к увеличению туризма и развитию инфраструктуры. Это же способствует к экономическому росту.

Минусы:

Во-первых, в этом типе соревнованиях будет участвовать ограниченный круг-стран участниц, так как на первых этапах проведения будет недостаточно государственного бюджета.

Во-вторых, в отличие от Олимпийских игр, будет меньший размен вознаграждения для спортсменов-победителей. Из-за отсутствия меньшей конкуренции и сопоставимого престижа это может привести к уменьшению участвующих стран.

В-третьих, существование организационных сложностей и финансовых затрат, так как «альтернативные» соревнования появились недавно.

Следует отметить, что большая проблема «альтернативных» турниров состоит в том, что имеет меньший охват в отличие от Олимпийских игр. Причина состоит в том, что СМИ может быть не заинтересовано в них, так как «альтернативные» соревнования обладают меньшей известностью и престижностью.

Поэтому малое количество каналов будет сообщать об этих соревнованиях, что может привести к ограничению видимости для болельщиков.

Можно сделать вывод о том, что появление идей «альтернативных» Олимпийских игр, которые является следствием международной изоляции спортсменов из России, начавшейся с 2014 года.

Некоторые идеи таких турниров уже воплотились в жизнь – Всемиральные игры дружбы, игры СНГ, игры БРИКС. Само по себе это позитивное явление, поскольку позволит спортсменам из России представлять наше государство без каких-либо строгих

условий. Также это способствует улучшению отношений между странами и сформирует образ России как спортивной державы.

1. Russian Olympic Committee banned from 2018 Winter Games, athletes allowed to compete as neutrals. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rt.com/news/412029-russia-ioc-2018-olympics-participation/> (Дата обращения: 30.05.2024)
2. The West is forcing Russia to develop an alternative to the Olympic Games. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://en.topcor.ru/41386-kak-zapad-vynuzhdaet-rossiju-razvivat-alternativu-olimpijskim-igram.html> (Дата обращения: 30.05.2024)
3. World Friendship Games 2024: sports, calendar, medal standings. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://russian-sports.ru/en/world-friendship-games-2024.html> (Дата обращения: 30.05.2024)
4. Сорокин заявил, что Россия чувствует запрос на соревнования без дискриминации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tass.ru/sport/18376195> (Дата обращения: 30.05.2024)
5. 97 Countries Prepare To Attend BRICS 2024 in June in Russia. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://watcher.guru/news/97-countries-prepare-to-attend-brics-2024-in-june-in-russia> (Дата обращения: 30.05.2024)
6. RUSSIA ANNOUNCED ITS READINESS TO HOST THE SCO GAMES. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://thetimeson.ru/2024/05/25/russia-announced-its-readiness-to-host-the-sco-games/> (Дата обращения: 30.05.2024)
7. The Shanghai Cooperation Organization. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://eng.sectsc.org/> (Дата обращения: 30.05.2024)
8. Commonwealth Of Independent States. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.worldatlas.com/articles/commonwealth-of-independent-states.html> (Дата обращения: 30.05.2024)

Корнев С.В.

Профилактика травматизма на занятиях физической культурой

*Петрозаводский Государственный Университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-295

Аннотация

При занятиях физической культурой учащиеся находятся в том сообществе, которое подвергается повреждениям, т.к. это занятие отличается от других наибольшей активностью занимающихся, с применением спортивного инвентаря (шведские стенки, мячи, волейбольная сетка, маты, тренажеры и другие). По данным мониторинга, проведенного в 2019-2020 году федеральным центром организационно-методического обеспечения физического воспитания, самое большое число повреждений на занятиях физической культурой и спортом произошло в спортивных залах – 6 693, что составляет 72,2% от общего количества всех травм в субъектах Российской Федерации. Цель исследования: определить влияние профилактики травматизма на уроках физической культуры. Определить роль профилактики повреждений на занятиях физической культуры; Определить уровень осведомленности студентов по вопросам повреждений и их профилактики.

Ключевые слова: студенты, травматизм, профилактика, физическая культура.

Abstract

During physical education classes, students are in the community that is exposed to injuries, since this activity differs from others by the greatest activity of the occupants, with the use of sports equipment (buffet walls, balls, volleyball net, mats, exercise equipment and others). According to the monitoring data, conducted in 2019-2020 by the federal center of organizational and methodological support of physical education, the largest number of injuries in physical education and sports occurred in gyms - 6,693, which is 72.2% of the total number of all injuries in the subjects of the Russian Federation. Purpose of the study: to determine the impact of injury prevention in physical education

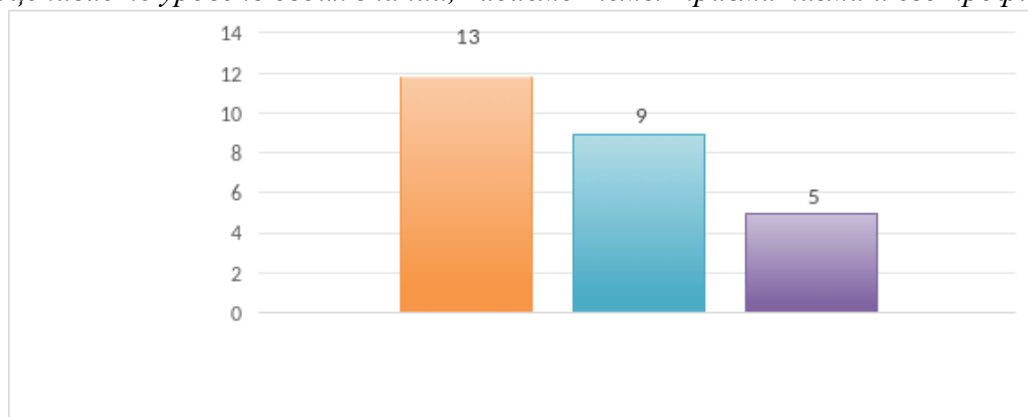
lessons. To determine the role of injury prevention in physical education classes; To determine the level of students' awareness of injuries and their prevention.

Keywords: students, traumatism, prevention, physical education.

Физическая культура играет важную роль в жизни студентов. Регулярные занятия спортом помогают поддерживать здоровье, улучшают самопознание и развивают личность. Однако, помимо поддержания здоровья, физическая культура может приводить к травмам студентов. Спортивный травматизм является серьезной проблемой для многих спортсменов, как профессиональных, так и любителей. Каждый год тысячи людей получают травмы во время занятий спортом, что может привести к длительному перерыву в тренировках и соревнованиях, а иногда и к полной потере возможности заниматься любимым видом спорта. Так, например, Ларичева О.В. в своем исследовании описывает причины получения травм при занятиях физической культурой: погодные условия, функциональные возможности спортсменов, состояние спортивного инвентаря и многое другое может стать фактором риска травматизма. В то же время, в своей статье Солодовник Е.М. выделяет 2 группы причин травматизма: 1-причины методического вида (занятие без предварительной разминки; выполнение тяжелых, ранее не изученных упражнений и прочее), 2-причины организационного типа (проведение занятия без присутствия преподавателя, нарушение правил проведения занятий, условий безопасности и тому подобное) [2]. Именно поэтому профилактика травматизма на занятиях физической культурой у студентов играет важную роль в обеспечении их безопасности и здоровья. Для предотвращения возможных повреждений необходимо соблюдать ряд рекомендаций. Ознакомиться с профилактикой травматизма можно в работах многих деятелей, например, в работе Рыжова А.С., который дает такие рекомендации: всегда проводите разминку, будьте внимательны и точны, соблюдайте технику безопасности на занятиях и правила личной гигиены, правильно выполняйте технику упражнений, рассчитывайте свои силы и возможности [1]. В рамках нашего исследования, был проведен опрос студентов Петрозаводского государственного университета, в котором приняло участие 27 человек возрастной группой от 18 до 22 лет. Результаты исследования продемонстрированы в диаграммах.

Диаграмма 1

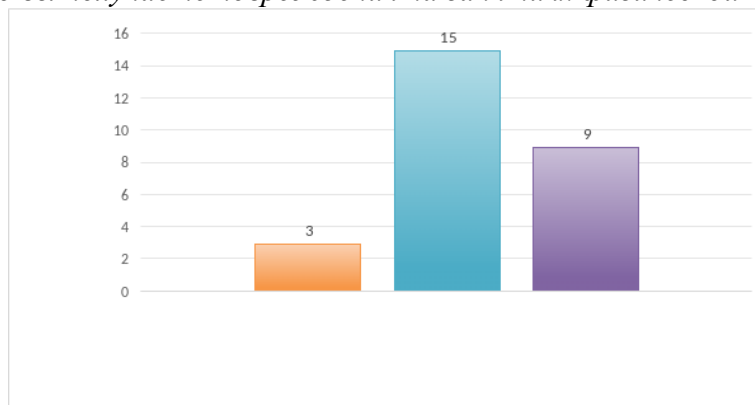
Как вы оцениваете уровень своих знаний, касаясь темы травматизма и его профилактики?



Исходя из полученных результатов можно сделать вывод, что испытуемые обладают достаточным количеством знаний, чтобы избежать получение травм. Меньше всего студентов оценивают свои знания оценкой «3».

Диаграмма 2

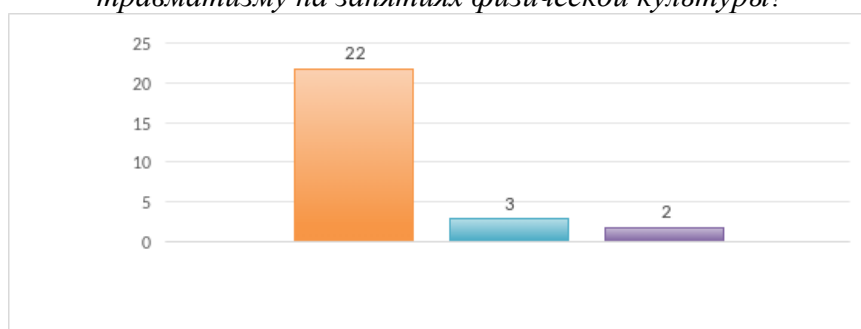
Как часто вы получаете повреждения на занятиях физической культурой?



На диаграмме видно, что респонденты (в большинстве своем) хоть и редко, но сталкиваются с получением травм на занятиях физической культурой. Меньше всего студентов получают травмы регулярно.

Диаграмма 3

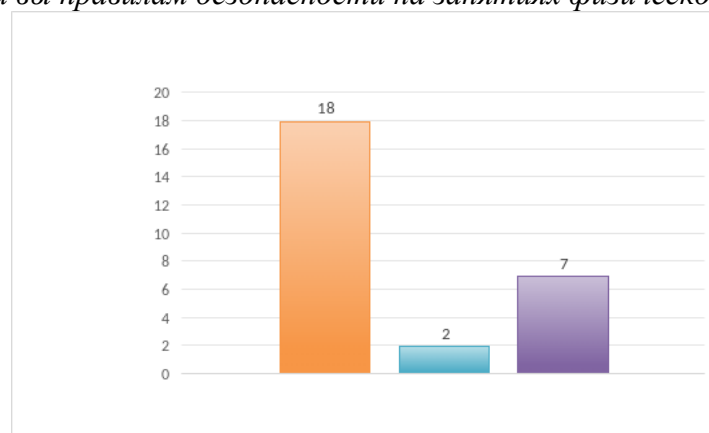
Будете ли вы готовы принять участие в мероприятии, посвященном профилактике травматизму на занятиях физической культуры?



Собранные данные дают понять, что большинство студентов готово принять участие в мероприятиях, посвященных профилактике травматизма на занятиях физической культурой. Меньше всего респондентов ответили, что на данном этапе не уверены в своем выборе.

Диаграмма 4

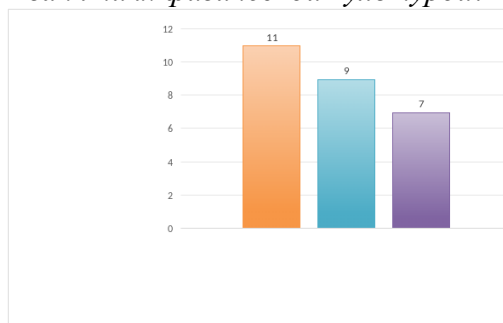
Следуете ли вы правилам безопасности на занятиях физической культурой?



Большинство респондентов отметило, что всегда следуют технике безопасности на уроках физической культурой. Меньшинство же никогда не следует правилам безопасности.

Диаграмма 5

Как вы думаете, какие меры можно предпринять, чтобы снизить риск получения травм на занятиях физической культурой?



На диаграмме можно заметить, что большинство испытуемых отмечают, что нужно постоянно проверять спортивный инвентарь. Меньше всего студентов отмечают, что необходимо наблюдаться у врачей, проходить ежегодное обследование.

Исходя из проведенного нами исследования о профилактике травматизма на занятиях физической культурой, можно сделать несколько выводов, которые смогут помочь в изучении данной темы.

Во-первых, профилактика травматизма является неотъемлемой частью учебного процесса, т.к. учащиеся ежегодно подвергаются повреждениям на занятиях физической культурой. Хотя большинство студентов отмечают то, что редко получают травмы, есть и те, кто сталкивается с этим постоянно.

Во-вторых, студенты обладают достаточным количеством знаний по профилактике травматизма, способны здраво и ответственно подходить к выполнению. Упражнений на занятиях физической культурой, следуют технике безопасности. Все испытуемые проявили активность в написании мер, которые помогут снизить получение травматизма. Варианты ответов разные, но все они значимы при занятиях физической культурой.

Важно отметить, что испытуемые готовы принимать меры по снижению получения травм (проходить ежегодные осмотры у медицинских специалистов, проверять тренажеры и спортивный инвентарь перед занятиями, информировать свое окружение о травматизме и чем оно может грозить нашему здоровью), узнавать больше о травматизме и его профилактике, рассуждать о способах пресечения травматизма. Исследование показало, что профилактика травматизма на занятиях физической культурой играет важную роль в сохранении здоровья и безопасности учащихся. Основные мероприятия, направленные на снижение риска получения травм, включают в себя проведение разминки перед началом занятий, контроль за правильным выполнением упражнений, обучение правильной технике выполнения движений, использование защитных средств и экипировки, а также организацию квалифицированного медицинского наблюдения. Важным аспектом профилактики травматизма является также обучение учащихся навыкам безопасного поведения на тренировках и соревнованиях. Таким образом, эффективная профилактика травматизма на занятиях физической культурой способствует сохранению здоровья и повышению качества занятий.

Профилактика травматизма на уроках физкультуры играет ключевую роль в сохранении здоровья учащихся. При выборе спорта стоит учесть рекомендации врачей, свои способности и желания, узнать больше обо всех видах спорта и выбрать тот, в котором риск получения травм наименьший.

Важно уделить особое внимание правильной разминке и растяжке перед началом занятий, а также контролировать выполнение упражнений согласно индивидуальным возможностям каждого ученика. Кроме того, необходимо следить за безопасностью оборудования и инвентаря, проводить занятия под присмотром квалифицированных инструкторов и не допускать самостоятельных тренировок без надзора. Регулярные

медицинские осмотры также помогут выявить проблемы заблаговременно и предотвратить возможные травмы. Внедрение этих мер позволит обеспечить безопасное и эффективное занятие физкультурой, способствуя поддержанию здоровья и физической активности учащихся.

1. Рыжов, А.С. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре и спорту [Текст] / А. С. Рыжов // Наука 2020. - 2017.
2. Солодовник Е.М. Травматизм на уроках физической культуры: особенности, причины, профилактика [Текст] / Е.М. Солодовник // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - Новосибирск, 2019. - №2-1. - С.165-169.

Коровенкова С.В.

**Влияние занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние студентов
высших учебных заведений**

*Калужский государственный университет
(Россия, Калуга)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-296

Аннотация

В статье рассматривается влияние занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние, особенно в контексте современной низкой физической активности среди студентов. Говорится о результатах проведения анкетирования среди студентов. Окончательные выводы подтверждают позитивное воздействие занятий физической культурой и спортом на психоэмоциональное состояние занимающихся и указывают на различия в этом воздействии в зависимости от вида спорта, что может быть полезно для разработки программ поддержки здоровья студентов.

Ключевые слова: Спорт, эмоциональное благополучие, физическая нагрузка; занятия физической культурой и спортом, здоровый образ жизни.

Abstract

The article examines the impact of physical education on the psycho-emotional state, especially in the context of modern low physical activity among students. It is said about the results of the survey among students. The final conclusions confirm the positive impact of physical education and sports on the psycho-emotional state of those involved and indicate differences in this effect depending on the type of sport, which may be useful for developing programs to support student health.

Keywords: Sport, emotional well-being, physical activity; physical education and sports, healthy lifestyle.

Актуальность

В документе "Прогноз долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2030 года" особое внимание уделяется спектру мероприятий, направленных на развитие здорового образа жизни населения. Среди ключевых государственных задач выделяются: популяризация принципов здорового питания, организация спортивно-оздоровительных программ, предотвращение распространения алкоголизма и наркомании, а также противодействие потреблению табака. Особое внимание уделяется формированию здорового образа жизни среди студенческой молодёжи в свете снижения физической активности и роста вредных привычек.

В современной эпохе преобладает низкая физическая активность, особенно среди студентов. Недостаток времени и внимания, уделяемого физической активности, становится серьезной проблемой, требующей срочного внимания [6].

На психоэмоциональное состояние человека непосредственно влияют физические нагрузки. Во время активного движения усиливается кровообращение и учащается дыхание. К головному мозгу поступает больше кислорода, а значит, пропадает чувство усталости и сонливости. При низком уровне физической активности увеличивает риск возникновения различных заболеваний психического характера, и поэтому поддержание здоровья на должном уровне становится первостепенной задачей. Это особенно важно для студентов, которые постоянно испытывают стресс из-за учёбы, рутины и прочих факторов.

Сохранение здоровья и ведение здорового образа жизни должны стать приоритетом для студентов, которые стремятся к активному и полноценному образу жизни. Уровень физической подготовки играет ключевую роль в достижении этой цели, и поэтому необходимо признать его важность и уделить ему должное внимание [1].

Систематические занятия физической культурой, выполнение комплекса физических упражнений во время учебы играют важную роль как средство снятия нервного напряжения и поддержания психического здоровья студентов. Психоэмоциональное влияние занятий физической культуры и спорта — тема, которая остается актуальной исследователям, спортсменам и всем, кто интересуется здоровым образом жизни. Несомненно, занятия физической культурой оказывают огромное воздействие не только на физическое здоровье, но и на эмоциональное состояние.

Физические нагрузки благотворно влияют и на протекание психологических процессов, способствуют снятию эмоционального и умственного напряжения. Занятия спортом помогают избавиться от чувства тревоги, нередко выводят из депрессивного состояния, в результате и исчезают признаки стрессового поведения [4].

Физическую культуру принято рассматривать только как пользу в физиологическом ключе, но она так же и психологическая необходимость. Она заложена в природе человека. Двигаясь, человек можем регулировать определенные психические процессы внутри себя. Снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение, повышать умственную работоспособность [3].

Цель исследования- влияние занятий физической культурой и спортом на психоэмоциональное состояние занимающихся студентов.

Задачи исследования:

1. Исследование научно-методической литературы по психоэмоциональному состоянию людей до и после занятий различными видами спорта.
2. Проведение опроса среди студентов, чтобы получить данные о влиянии занятий физической культурой и спортом на эмоции.
3. Анализ результатов опросника, направленного на оценку психоэмоционального состояния участников до и после занятий спортом.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, опрос.

Теоретическая методика:

Перед разработкой вопросов для анкеты был проведен тщательный анализ актуальных научных публикаций, посвященных психоэмоциональному влиянию занятий физической культурой и спортом. Этот этап позволил ознакомиться с основными концепциями, теориями и моделями, применяемыми в данной области. Был проанализирован широкий спектр исследований, охватывающих как физические, так и психологические аспекты занятий физической культурой, чтобы получить глубокое понимание того, как занятия физической культурой воздействует на эмоциональное состояние.

В результате анализа литературы был сформирован базовый набор вопросов для анкеты, учитывая различные аспекты психоэмоционального воздействия физической культуры, такие как изменения настроения, уровень стресса, самочувствие и общее благополучие. Анкета была составлена с учетом актуальных научных данных и

теоретических подходов, что позволило эффективно изучить влияние занятий физической культурой и спортом на психоэмоциональное состояние и получить достоверные результаты.

Практическая реализация методики:

Анкета состояла из 20 вопросов, которые касались текущего настроения участников, уровня стресса, уровня усталости после занятий физической культурой, уровня мотивации и удовлетворенности результатами и была разработана с учетом особенностей студентов. Для этого были собраны данные студентов КГУ им. К. Э. Циолковского. Участие в опросе приняло 69 человек (студенты 1–3 курса, обучающиеся на очном отделении). Опрос был проведен на базе университета КГУ им. К. Э. Циолковского среди студентов указанных курсов. Опрос был анонимным и добровольным, что способствовало открытости и честности ответов.

Данные анкеты подтвердили, что занятия физической культурой и спортом действительно оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние. На эмоционально-мотивационном уровне (ценностном) выделяют здоровье как важную сферу жизни 87% респондентов. На вопрос о влияние физической нагрузки на психологическое состояние 90 % студентов ответили положительно, остальные 10% утверждают, что физические нагрузки никак не влияют на их состояние. Здоровый образ жизни большинством испытуемых 79% определяется как отсутствие вредных привычек и активный образ жизни, 44% опрошиваемых добавляют к этому стабильное эмоциональное состояние и 50% респондентов определили здоровый образ жизни как деятельность человека. На вопросы об улучшении настроения после занятий физической культурой и спортом отметили 73% респондента. Снижение уровня стресса и повышение общего самочувствия после физических нагрузок указали 85% испытуемых. Это свидетельствует о том, что спортивная активность может служить эффективным средством для регуляции эмоций и улучшения психического состояния.

Так же опрос показал, что разные виды спорта могут оказывать различное воздействие на эмоции. Например, студенты, занимающиеся спокойными видами спорта, такими как йога или плавание, чаще отмечали состояние расслабленности и умиротворенности. В то время как студенты, предпочитающие активные виды спорта, такие как футбол или баскетбол, испытывали больше энергии и бодрости. Это указывает на то, что выбор конкретного вида спорта может быть ключевым фактором в оптимизации эмоционального состояния.

Собранные данные были проанализированы с использованием соответствующих методов, позволяющих выявить основные тенденции и закономерности в психоэмоциональном состоянии студентов.

Вывод:

Результаты исследования представляют собой значимый вклад в понимание психоэмоционального воздействия занятий физической культурой и спортом на человека. С использованием разработанного опросника и последующего анализа данных, были выявлены ключевые тенденции, подтверждающие важность занятий физической культурой и спортом для эмоционального благополучия. Эти результаты имеют практическое значение и могут быть использованы для разработки программ поддержки здоровья и благополучия населения, а также для разработки индивидуализированных подходов к выбору видов спорта с учетом их эмоционального воздействия.

1. Андреев Д.М., Коровенкова С.В. Актуальные вопросы физической культуры и спорта среди студентов //Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2022. – № S1 (32). – С. 1–5.
2. Васильева С. В. Адаптация студентов к вузам с различными условиями обучения //Психолого-педагогические проблемы развития личности в современных условиях: психология и педагогика в общественной практике. – 2000. – С. 84-93.

3. Волков В. Ю. и др. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни/Под общ. ред. ДН Давиденко //СПб.: СПбГТУ, БПА. – 2001. – С. 48.
4. Ильин С. Н., Ишмухаметова Н. Ф. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта //Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. – 2019. – С. 67-72.
5. Котова, С.А. Психофизиологические механизмы обеспечения эффективности обучения студентов: монография // С.А. Котова. – Санкт-Петербург: ВВМ, 2011. – 321 с.
6. Суровцева А. О., Коровёнок С. В. Физическая культура в жизни современных студентов// Вестник Калужского университета. – 2019. – № 4 (45). – С. 156–157

Костюченко А.А.¹, Григорян И.Х.²

Значимые физические качества в пауэрлифтинге и методика их развития

¹Южно-Российский институт управления –
филиал Российской академии народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ
²Донской государственный технический университет
(Россия, Ростов-на-Дону)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-297

Научный руководитель: Айвазова Е.С.

Аннотация

Данная статья посвящена изучению значимых физических качеств в пауэрлифтинге и методик их развития. Основной акцент делается на развитии силы, поскольку именно она является фундаментальным аспектом в этом виде спорта. Развитие силы является ключевым фактором для достижения высоких результатов в пауэрлифтинге, поскольку именно она позволяет спортсмену поднимать все более тяжелые веса на соревнованиях.

Ключевые слова: значимые физические качества в пауэрлифтинге, методы развития силы в пауэрлифтинге.

Abstract

The article is devoted to the study of significant physical qualities in powerlifting and methods of their development. The main emphasis is on developing strength, as this is the fundamental aspect in this sport. Strength development is a key factor in achieving high performance in powerlifting, as it is what allows an athlete to lift increasingly heavier weights in competition.

Keywords: significant physical qualities in powerlifting, methods of developing strength in powerlifting.

В мире спорта пауэрлифтинг занимает особое место, представляя собой дисциплину, требующую высокой физической подготовки и сосредоточенности. Основной целью пауэрлифтинга является подъем максимального веса снаряда на одно повторение в трех упражнениях: жим лежа, приседания и тяга штанги с пола. В связи с этим, развитие силы играет ключевую роль в достижении успеха в этом виде спорта. Сила в пауэрлифтинге определяется, как способность спортсмена совершать работу или преодолевать сопротивление. Она является результатом совместного действия множества факторов, таких как мышечная масса, нервно-мышечная координация, скорость сокращения мышц и другие. Для эффективного развития силы в пауэрлифтинге необходимо использовать специализированные тренировочные методики, направленные на увеличение максимальной силы спортсмена.

Одним из основных методов развития силы в пауэрлифтинге является тренировка с использованием тяжелых весов. Этот метод позволяет стимулировать рост мышечной массы и увеличение силы мышц. При выполнении упражнений с тяжелыми весами активируются большие мышечные группы, что способствует эффективному развитию силы. Однако важно помнить, что тренировка с тяжелыми весами требует правильной техники выполнения упражнений и контроля за техникой, чтобы избежать травм. Другим эффективным методом

развития силы в пауэрлифтинге является использование различных вариаций упражнений. Например, включение в тренировочный план блоковых тренировок, тренировок с использованием снарядов различной формы или тренировок с измененным режимом отдыха позволяет разнообразить нагрузку на мышцы и стимулировать их рост. Такой подход способствует более полному развитию мышц и увеличению общей силы спортсмена. Кроме того, для эффективного развития силы в пауэрлифтинге важно уделять внимание работе над слабыми звеньями. Анализ результатов соревнований и выявление наиболее уязвимых мест спортсмена позволяет разработать индивидуальную программу тренировок, направленную на устранение слабостей и повышение общей силы. Это позволяет добиться более стабильных результатов на соревнованиях и повысить профессиональное мастерство спортсмена. Одним из основных методов развития силы в пауэрлифтинге является тренировка с использованием базовых упражнений. Такие упражнения, как жим лежа, приседания и тяга штанги к подбородку, позволяют нагрузить большое количество мышц одновременно. Базовые упражнения активируют большое количество мышечных волокон, способствуют увеличению выработки гормона роста и тестостерона, что в свою очередь способствует увеличению мышечной массы и силы. Для эффективного развития силы в пауэрлифтинге также широко применяются методы интенсивности тренировок. Один из таких методов – увеличение веса поднятого снаряда. Постепенное увеличение нагрузки позволяет мышцам адаптироваться к новым условиям и стимулирует их рост и развитие. При этом важно соблюдать правильную технику выполнения упражнений, чтобы избежать травм и максимально эффективно нагрузить мышцы. Другим методом развития силы в пауэрлифтинге является использование различных циклов тренировок. Циклическая структура тренировочного процесса позволяет достичь оптимального сочетания нагрузки и восстановления. В зависимости от поставленных целей и индивидуальных особенностей спортсмена, могут применяться различные циклы тренировок, например, циклы с повышенной объемом или интенсивностью нагрузок.

Одним из ключевых аспектов является правильный подход к восстановлению. Регенерация мышц после тренировок играет важную роль в процессе их роста и развития. Для эффективного восстановления необходимо обеспечить организму достаточное количество питательных веществ, правильно организовать режим сна и отдыха, а также использовать методы восстановления, такие как массаж, сауна, контрастные души и другие.

Основными физическими качествами, которые необходимо развивать для достижения высоких результатов в пауэрлифтинге, являются силовая выносливость, максимальная сила и скоростно-силовые качества. Силовая выносливость позволяет спортсмену выдерживать высокие нагрузки в течение длительного времени, что особенно важно при проведении тренировочных циклов. Максимальная сила определяет способность поднимать максимальные веса на одно повторение. Скоростно-силовые качества необходимы для быстрого развития силы и улучшения динамики движений при выполнении упражнений. Для повышения максимальной силы спортсмены часто используют методику постепенного увеличения рабочих весов. Этот метод позволяет постепенно привыкать к тяжелым нагрузкам и улучшать результаты в подъеме веса. Также для развития максимальной силы важно проводить тренировки с максимальными или близкими к максимальным весами, чтобы стимулировать адаптацию организма к высоким нагрузкам. Одним из важных аспектов развития силы в пауэрлифтинге является правильная техника выполнения упражнений. Техника играет решающую роль не только в предотвращении травм, но и в эффективности тренировок. Правильно подобранная техника позволяет максимально задействовать рабочие мышцы и минимизировать нагрузку на суставы и связки. Поэтому спортсменам необходимо уделять особое внимание изучению и совершенствованию техники выполнения упражнений. Помимо силы, важным фактором успеха в пауэрлифтинге является также скорость выполнения движений. Развитие скорости позволяет спортсмену более эффективно преодолевать сопротивление веса и повышать свои результаты. Существует несколько тренировочных методик, направленных на развитие скорости в пауэрлифтинге. Одним из наиболее распространенных методов является тренировка с использованием динамической работы с

подъемом штанги. Этот метод заключается в выполнении упражнений с высокой скоростью подъема штанги, что позволяет развивать быстроту и мощность движений. Такие упражнения могут включать в себя быстрые подъемы штанги на максимальной скорости или выполнение серий повторений с минимальным весом, но с максимальной скоростью. Другим эффективным методом развития скорости в пауэрлифтинге является работа над увеличением скорости силовых упражнений. Например, спортсмен может сосредоточиться на увеличении скорости выполнения тяги, жима или приседаний. Это позволяет не только развивать скоростные качества мышц, но и улучшать координацию движений и реакцию организма на внешние нагрузки. Важным аспектом тренировки скорости является работа над реакцией и скоростью мышечного сокращения. Для этого спортсмен может использовать упражнения, направленные на улучшение реакции мышц на сигнал о начале движения, что способствует улучшению скорости выполнения движений и повышению общей производительности в пауэрлифтинге. Эффективность тренировок скорости в пауэрлифтинге зависит от правильного подхода к выбору упражнений, интенсивности тренировок и регулярности их проведения. Важно учитывать индивидуальные особенности спортсмена и его уровень подготовки. Постепенное увеличение нагрузок и контроль за техникой выполнения упражнений помогут достичь наилучших результатов в развитии скоростных качеств в пауэрлифтинге.

Резюмируя выше сказанное, необходимо отметить, что комплексное развитие физических качеств, правильная техника выполнения упражнений, оптимальное питание, регулярный отдых и восстановление, а также психологическая готовность спортсмена являются неотъемлемыми составляющими успеха в пауэрлифтинге. Дальнейшие исследования в данной области могут способствовать развитию новых методик тренировок и повышению результативности спортсменов в этом виде спорта.

1. Григорьев О.П. Значение техники выполнения упражнений для достижения высоких результатов в пауэрлифтинге // Физиология и психология спорта. – 2016. – № 2. – С. 72–79.
2. Иванов А.С. Основные аспекты физической подготовки в пауэрлифтинге // Физическая культура и спорт: наука и практика. – 2015. – № 2. – С. 12–18.
3. Козлов А.Н. Значимость скоростных качеств в тренировочном процессе пауэрлифтера // Спортивная наука и практика. – 2018. – № 4. – С. 34–40.
4. Куликов В.Г. Принципы подбора тренировочных нагрузок для развития силы в пауэрлифтинге // Спортивная медицина: научные исследования. – 2017. – № 4. – С. 22–29.
5. Морозов П.А. Анализ методов тренировки в пауэрлифтинге с использованием различных видов силовых упражнений // Спортивная физиология и биомеханика. – 2019. – № 1. – С. 36–42.
6. Петров И.В. Развитие выносливости в пауэрлифтинге: современные методики // Теория и практика спортивной тренировки. – 2017. – № 1. – С. 58–63.

Крылов Д.В.

Проблема травматизма на учебных занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России

*Уральский юридический институт МВД России
(Россия, Екатеринбург)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-298

Аннотация

В статье описывается проблемы травматизма при организации учебных занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России.

Ключевые слова: физическая подготовка, учебные занятия, образовательные организации МВД России.

Abstract

The article describes the problems of injuries when organizing physical training classes in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Keywords: physical training, training sessions, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России представлена как самостоятельная учебная дисциплина и важнейший компонент профессиональной подготовленности сотрудника органов внутренних дел. Являясь составной частью боевой подготовки курсантов и слушателей, относится к циклу общих дисциплин, выполняет оздоровительные, воспитательные и образовательные функции. Физическая подготовка призвана содействовать подготовке высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел в части обеспечения готовности к успешному выполнению служебных обязанностей по охране общественного порядка.

Учебные занятия по физической подготовке всегда связаны с повышенным риском травматизма. Это накладывает на преподавателя по физической подготовке высокие требования к исполнению техники безопасности [1]. Преподаватель, а также каждый курсант и слушатель должны неукоснительно придерживаться установленных правил и норм. Руководство учебного заведения обязано обеспечить соответствие нормативам безопасности спортивный зал, открытую спортивную площадку и другие виды спортивных сооружений. Техника безопасности на занятиях по физической подготовке предполагает, что курсант и слушатель с ней будут ознакомлены еще до того, как приступят к активным действиям. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время учебного процесса и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Целью физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России является формирование здоровых, физически развитых специалистов, владеющих необходимым объемом специальных знаний, прикладных умений, навыков боевых приемов борьбы и других служебно-прикладных упражнений, а также физических, психологических и морально-волевых качеств, обеспечивающих успешное выполнение служебно-профессиональных задач.

Однако для достижения поставленных целей на учебных занятиях по физической подготовке, не нужно забывать о мерах безопасности при их проведении, травма, полученная при проведении учебных занятий по физической подготовке, может негативно сказываться на усвоении материала который пытается вложить преподаватель, что в свою очередь приводит к отставанию в обучении курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России.

Одними из причин травматизма на учебных занятиях по физической подготовке являются:

1. Несоблюдение мер безопасности при проведении учебных пар;
2. Плохо проведенная разминка, на которой не были размяты все группы мышц, которые будут задействованы на учебной паре;
3. Выход за рамки выполняемого упражнения;
4. Низкий уровень физического развития у курсантов и слушателей;
5. Отсутствие понимания выполняемого упражнения.

Перечислив несколько причин травматизма на практических занятиях по физической подготовке, следует раскрыть их значение, так сказать, рассмотреть с разных сторон.

Недостаточное информирование при выполнении упражнения:

При проведении учебных занятий по физической подготовке, отводится мало времени для базовой теории при выполнении упражнений, что в свою очередь может вызвать не знание границ безопасности, за которые курсантам и слушателям нужно стараться не выходить. С одной стороны, данный вопрос обусловлен тем, что физическая подготовка – это, скорее практическая дисциплина, нежели теоретическая, однако на теории разбираются и подчёркиваются основные моменты, на которых курсанты и слушатели могут ошибиться, тем

самым если теории отводилось бы больше времени, то недостатки и вопросы, возникающие при очередной паре по физической подготовке, могли бы быть рассмотрены и разъяснены.

Разминка на каждом учебном занятии по физической подготовке имеет важную роль, на разминке происходит разогрев групп мышц, которые так или иначе будут задействованы в основной части занятия, качественная разминка снижает риск получения травм во время физической активности, готовит связочно-капсульный аппарат и мышцы к нагрузкам, тем самым увеличивая и интенсивность самой тренировки. После разминки суставы становятся более подвижными, а связки эластичными. Сердце готовится к нагрузкам [2].

При проведении занятий по физической подготовке, курсанты и слушатели зачастую не видят тех границ, за которые выходить не стоит, или же простым языком, курсанты и слушатели могут “увлечься” рамками выполняемого упражнения, тем самым в порыве того самого “увлечения” могут забыть о всех мерах безопасности, особенно если это работа в парах, забыть о том что это твой товарищ, и нужно работать так, что не ты, не он не получил серьезных травм.

Низкий уровень физического развития связан с тем, что, курсанты и слушатели по-разному относятся к своей физической подготовленности, тем самым кто-то уделяет дополнительное время на физическое развитие своего тела, во время личного времени, либо кто-то занимается физически нагрузкой только в рамках учебных занятий, что сказывается на выполнении упражнений и нормативов. Безусловно, уровень физического развития у каждого разный, кто-то быстрее и проворнее своих сверстников, кто-то сильнее и выносливее, кто-то имеет некий баланс между всеми характеристиками, а кто-то не преуспевает ни там, ни здесь, что может вызвать у курсантов и слушателей ситуацию, когда они пытаются “прыгнуть выше головы”, тем самым убивая организм, тем самым получая травму.

Отсутствие понимания того, чего хочет и пытается вложить в курсанта или слушателя преподаватель, вызывает ступор или же некорректность выполнения упражнения, что в свою очередь при немедленном выявлении может выразиться в негативной привычке, которая может быть ключевой ошибкой при выполнении упражнения и может вызвать появления травмирующей ситуации, от неё можно отучить, спору нет, однако выявление этой ошибки может быть либо уже после получения травмы, что не совсем хорошо, ведь травму пресечь не получилось, либо до её получения, что будет являться отличной работой преподавателя, что сможет направить курсанта или слушателя на путь исправления.

Подводя итог, можно сказать, что такая дисциплина как физическая подготовка, имеет множество тонкостей, которые так или иначе могут поспособствовать возникновению травмы, либо её пресечение, однако на это могут влиять множество факторов, которые так или иначе могут возникать во время физической подготовке.

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / В. Я. Кикоть, Я. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров; под ред. В. Я. Кикотя. — 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2020;
2. Организация профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел: учебное пособие / Косиковский А. Р. и др. – М.: Академия управления МВД России, 2020;

Кузнецов М.В., Калинкина М.В.

Характеристики нагрузок в спорте и их влияние на физиологические процессы: обзор литературы и перспективы исследования

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-299

Аннотация

Данная научная статья разбирает важность исследований характеристик нагрузок в спорте и их влияние на физиологические адаптации организма. Цель исследования заключается

в анализе основных аспектов нагрузок, определении их воздействия на физиологические процессы, и создании базы для эффективных тренировочных программ и достижения максимальных спортивных результатов. Обзор литературы выявил пробелы в существующих исследованиях и подтвердил важность индивидуального подхода к тренировкам. Ожидается, что данное исследование поможет улучшить понимание взаимосвязи нагрузок и организма, и сделает ценный вклад в сферу спортивной науки.

Ключевые слова: Физические нагрузки, спорт, физиологические процессы, тренировка, физическая активность.

Abstract

This scientific article examines the importance of studying the characteristics of loads in sports and their impact on the physiological adaptations of the body. The purpose of the study is to analyze the main aspects of exercise, determine their impact on physiological processes, and create a basis for effective training programs and achieve maximum athletic results. A review of the literature revealed gaps in existing research and confirmed the importance of an individual approach to training. It is expected that this study will help to improve the understanding of the relationship between exercise and the body, and will make a valuable contribution to the field of sports science.

Keywords: Physical activity, sports, physiological processes, training, physical activity.

Характеристики нагрузок в спорте и их влияние на организм являются важной темой, требующей детального изучения и анализа. Спортсмены постоянно подвергают свое тело значительным физическим нагрузкам, что влияет на их физиологическое состояние и способности. Понимание этих характеристик и воздействия нагрузок на организм является необходимым для разработки эффективных тренировочных программ и максимизации спортивных результатов.

Целью данного исследования является анализ характеристик нагрузок в спортивной практике и их влияния на физиологические процессы в организме. Мы стремимся выявить основные аспекты нагрузок, которые оказывают наибольшее воздействие на организм, а также их влияние на различные системы организма, включая сердечно-сосудистую, дыхательную, эндокринную и мышечную системы. Для достижения этой цели, мы провели обзор существующей литературы по данной теме. В ходе анализа были выделены ключевые работы, в которых рассматриваются различные аспекты характеристик нагрузок в спорте и их влияние на организм. Мы ознакомились с исследованиями, в которых рассматриваются физическая активность, интенсивность тренировок, длительность и периодичность нагрузок, а также различные методы оценки воздействия нагрузок на организм.

Основываясь на полученных данных при анализе литературы, наше исследование имеет потенциал привести к разработке более эффективных и индивидуально настроенных тренировочных программ, а также предоставить информацию, полезную для тренеров, спортсменов и всех, интересующихся вопросами здоровья и физической активности.

Нагрузка - это физическая активность, на которую подвергается организм во время тренировок или соревнований. Она может выражаться в виде физических упражнений, интенсивности тренировок, длительности и периодичности нагрузок. Существует несколько видов нагрузок, которые спортсмены могут испытывать во время тренировок и соревнований. Одним из типов нагрузок является аэробная нагрузка, связанная с выносливостью и работой сердечно-сосудистой системы. Это может быть длительное беговое занятие или интенсивная кардиотренировка.

Нагрузки в спорте оказывают разнообразные механизмы воздействия на организм спортсмена. Физическая активность стимулирует сердечно-сосудистую систему, улучшает кровообращение и способность организма к переносу кислорода. Нагрузки также способствуют укреплению мышц, повышению гибкости и выносливости.

Однако, воздействие нагрузок на организм может быть двойственным. Слишком высокая интенсивность тренировок или чрезмерные нагрузки могут привести к

переутомлению, повреждениям мышц и суставов, а также снижению иммунной системы. Точный механизм воздействия нагрузок на организм требует дальнейшего исследования и анализа с использованием надежных источников и методов.

Выбор образца исследования является ключевым аспектом, позволяющим получить репрезентативные данные о характеристиках нагрузок в спорте и их влиянии на организм. В данном исследовании мы выбрали группу профессиональных спортсменов (10 человек), занимающихся футболом, для изучения их нагрузочного режима и его воздействия на физиологические показатели организма.

Для измерения нагрузок, на которые подвергается организм спортсменов, мы использовали комбинированный подход, включающий следующие методы и приборы:

1. Мониторинг сердечного ритма: Мы использовали электрокардиографический прибор для непрерывного измерения сердечного ритма спортсменов во время тренировок и соревнований. Это позволило нам оценить интенсивность нагрузок на сердечно-сосудистую систему и влияние тренировок на работу сердца.
2. Измерение показателей физической активности: Мы использовали акселерометр - прибор, фиксирующий ускорение, для оценки объема и интенсивности физической активности спортсменов. Это позволило нам определить количество шагов, длительность и интенсивность тренировок, а также сравнить их с рекомендуемыми нормами.
3. Определение лактатной кривой: Мы применили метод определения концентрации лактата в крови во время и после физической нагрузки, используя лактатметр. Это позволило нам оценить аэробную и анаэробную энергетические системы организма спортсменов и выявить их уровень физической подготовки.
4. Оценка показателей мышц: Мы использовали электромиографический прибор для измерения электрической активности мышц во время физической активности. Это позволило нам оценить работу мышц и их устойчивость к нагрузкам.
5. Измерение физиологических показателей: Мы провели анализ физиологических показателей спортсменов, включая их частоту дыхания, пульс, артериальное давление и уровень кислорода в крови. Это позволило нам оценить влияние нагрузок на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а также уровень физической выносливости.

Эти методы и приборы, в сочетании с аккуратным обследованием и оценкой тренировочного программирования, позволяют нам получить качественные и точные данные о характеристиках нагрузок в спорте и их воздействии на организм. В следующем разделе статьи мы представим результаты исследования и обсудим их значения и интерпретацию.

Исследование позволило выявить значительные изменения, которые происходят в организме спортсменов под воздействием различных типов нагрузок. Вот основные изменения, которые мы наблюдали:

1. Адаптация сердечно-сосудистой системы. Под воздействием аэробных нагрузок, мы наблюдали увеличение объема сердца и улучшение его сократительной функции. Это приводит к увеличению кровотока и эффективности поставки кислорода к мышцам. Силовые нагрузки, напротив, приводят к усилению мышечного кровотока и повышению силы сокращения сердца.
2. Рост мышечной массы и силы. Интенсивные силовые нагрузки способствуют увеличению мышечной массы и силы. Кроме того, мы наблюдали улучшение координации движений и структурных изменений в мышцах, таких как увеличение числа и размера мышечных волокон.

3. Улучшение энергетических процессов. Под влиянием различных нагрузок происходит адаптация энергетических систем организма. Аэробные тренировки способствуют увеличению количества и эффективности митохондрий в клетках, что улучшает окислительный метаболизм и увеличивает выносливость. Анаэробные тренировки, в свою очередь, улучшают анаэробные энергетические системы и способность мышц к быстрому и сильному сокращению.
4. Улучшение физиологических показателей. Наше исследование показало, что регулярные тренировки влияют на уровень кислорода в крови, дыхательную функцию и артериальное давление. Мы наблюдали снижение пульса и артериального давления в состоянии покоя, а также улучшение способности организма к регуляции дыхания во время физической активности.

Наше исследование подтверждает важность разнообразных нагрузок в спорте для достижения оптимальных физиологических адаптаций и необходимость индивидуального подхода к тренировкам. Дальнейшие исследования помогут лучше понять взаимосвязь между нагрузками и организмом, что способствует разработке эффективных тренировочных программ. Особое внимание будет уделено изучению влияния различных типов нагрузок на конкретные системы организма и оптимизации тренировочного процесса для достижения высоких результатов в спорте.

1. Анализ техники классических упражнений в тяжелой атлетике в зависимости от спосо- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). 402 ба хвата штанги / Е.А. Пронин, М.П. Анисимов, И.А. Давиденко, А.С. Фадеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 312–315.
2. Пронин Е.А. Педагогическая модель развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа / Е.А. Пронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 344–346.
3. Пронин Е.А. Структура педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа / Е.А. Пронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 331–335
4. Пронин Е.А. Индивидуализация тренировочного процесса для развития силовой выносливости у спортсменов-гиревиков с учётом их соматотипа / Е.А. Пронин // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2 (82). – С. 231–235.

Кырыкбаева Р.Е., Карева Ю.Ю.

Фитнес-индустрия в России: тенденции и способы продвижения

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-300

Аннотация

Статья посвящена фитнесу, как популярному направлению двигательной активности. Анализируется состояние развития фитнеса в России за 2022-2024 годы. Приводятся способы его распространения.

Ключевые слова: фитнес, продвижение, фитнес-клуб, фитнес-студия, спорт, клиент.

Abstract

The article is devoted to fitness as a popular area of physical activity. The state of development of fitness in Russia for 2022-2024 is analyzed. Methods for its distribution are given.

Keywords: fitness, promotion, fitness club, fitness studio, sports, client.

В последние годы сильно изменилось отношение граждан к спорту. Он стал не только любимым хобби, но и жизненной необходимостью. Замечено, что в современное время возрос интерес любителей спорта к фитнесу.

Фитнес является оздоровительной формой активности, благотворно влияющей на физическую подготовку людей [1, 2]. Он необычайно привлекателен для ведения ими здорового образа жизни и укрепления здоровья, и способствует увеличению продолжительности жизни [3, 7].

Данный вид спорта включает в себя различные виды, такие как, пауэрлифтинг, аэробика, джампинг, боевые искусства и т.д.

Можно утверждать, что в настоящее время фитнес переживает пик своей популярности, а индустрия является прибыльной. Но, тем не менее, любой хозяин фитнес-центра всегда думает о способах привлечения клиентов без дополнительных финансовых затрат. Для того, чтобы его заведение было конкурентоспособным на рынке предоставляемых услуг, он должен постоянно подогревать интерес клиентов к спортивному объекту, развивать и расширять его возможности [8].

Фитнес-индустрии может в этом помочь специальная маркетинговая программа, которая учтет все его выгодные стороны и продвинет спортивный ресурс .

За период с 2022 по 2024 годы в России в сфере фитнес-услуг наблюдались:

- активный процентный рост, происходящий за счет различных регионов страны;
- внедрение в народные массы, независимо от дохода граждан;
- эффективное развитие определенного сегмента, связанного с фитнесом;
- размещение фитнес-центров в виде студий;
- ведение здорового образа жизни граждан, занимающихся фитнесом;
- вовлечение граждан пожилого возраста в фитнес-клубы.

Как известно, фитнес-клубы для поддержания своего имиджа не скупятся на рекламу. Но, как показывает практика, новых клиентов в фитнес-центры можно привлечь абсолютно не дорогими способами [4, 5].

Первым способом является поощрение клиентов. Фитнес-клубы привлекают клиентов первым бесплатным занятием. А собрав целую аудиторию, приглашают на последующие платные занятия. На первом занятии им необходимо создать выгодное впечатление у клиента. Это делается с целью заполучить клиента, который не просто придет на занятия, но и приведет с собой друзей.

На первом занятии необходимо кроме обычной тренировки, показать разнообразные программы и угостить вкусным протеиновым коктейлем в качестве бонуса. Клиент точно будет доволен и порекомендует именно этот фитнес-центр.

Вторым способом является создание полезного контента. Привлечь аудиторию можно с помощью ярких рекламных образов, использованием полезных лайфхаков, лозунгов и т.д. Это значительно поможет в продвижении фитнес-клубов.

Большой помощью будут спортивные мастер-классы. Он не только помогут привлечь новых клиентов, но и заинтересуют их интересными фитнес-программами и возможностью поделиться личным опытом со всеми участниками.

Третьим способом является информативный блог. В нем поддерживается тесная связь тренеров с участниками фитнес-тренировок, дается полезная информация о проводимых акциях и скидках.

Пользу принесут ютуб-канал и ютуб-блоггинг. На них владельцы фитнес-центров знакомят участников с программами тренировок и специальными предложениями. В видео-информации о фитнес-клубе обязательным является упоминание его бренда.

В 2024 году в России стремительно растут и развиваются фитнес-центры. Это происходит потому, что их услуги стали доступны населению. Их расположение рядом либо

вдали от работы человека не является препятствием. Каждый желающий может найти для себя оптимальную программу.

Анализ использования фитнес-услуг показал увеличение объема рынка в России на протяжении 2023 года, и четко обозначил зависимость посещения фитнес-залов от сезонности.

Самый пик наблюдается в январе, затем в апреле происходит существенное снижение. Так длится до сентября. И только с того времени до конца года прибыль фитнес-студий начинает в прогрессии расти.

В крупных городах России фитнес-индустрия очень развита. В ней преобладают различные формы группового фитнеса. В последнее время в моду входят студии для тренировок по бойцовским единоборствам, джампингу и т.д.

В 2023 году основными студийными направлениями считались: растяжка, пилатес и джампинг. С 2024 года к ним подключили эффективные в выполнении упражнения по лечебной физкультуре. Эти занятия доступны и разнообразны, подходят для людей разных возрастов и физической подготовки.

Выделяют следующие тренды 2023-2024 годов:

- снижение зависимости фитнес-занятий от темпов сезонности. Например, на Юге России показатели летом стали выше, чем осенью.
- рост цен на услуги фитнес-клубов и студий. В связи со скачком инфляции, повышением цен на аренду спортивных залов и т.д. В основном повышение цен происходит в весенний и осенний периоды [9].

Однако, несмотря на все это наблюдается постоянный спрос на занятия людей в фитнес-залах. В последние годы все больше людей стало задумываться о своем здоровье. В этом им смогут помочь фитнес-центры, имеющие большой потенциал развития в спортивном секторе.

Но есть и недостаток в работе фитнес-центров: их рентабельность все равно остается невысокой:

- рост расходов в клубах.
- рост количества фитнес-объектов, внедряющих автоматизацию. В фитнес-индустрии вот уже несколько лет используются специализированные системы автоматизации, снижающие запас времени, необходимых для выполнения спортивных задач.

В ближайшие годы ожидается расширение рыночного сегмента услуг фитнес-клубов и автоматизация операций за них, что облегчит работу тренеров и занимающихся в спортивных залах.

Следует заметить, что в 2024 году ожидается тенденция к открытию новых фитнес-студий. Согласно ближайшим прогнозам лидирующее место в сфере оказания спортивных услуг будет принадлежать именно им.

Это связано с тем, что они более емкие по вместимости. Кроме того, финансовые расходы на открытие подобных заведений меньше, чем на создание крупных спортивных клубов. Меньше времени требуется на реализацию идей и запуск проектов в таких фитнес-центрах. Они более привлекательны и выгодны для инвесторов.

В связи с развитием технологий и усилением конкуренции на рынке фитнес-услуг в 2024 году, ожидается массовая автоматизация услуг фитнес-центров.

Для них это принесет большую пользу: сократятся затраты на персонал, уменьшится время на выполнение обыденных операций и повысится качество предоставляемых услуг.

В связи с текущей экономической ситуацией ожидается и рост спроса на поставку отечественного оборудования фитнес-центров.

Существует большая вероятность установки российского оборудования в фитнес-центрах в текущем году. Этот показатель повысился по сравнению с показателем 2023 года.

Сегодня российские производители оборудования для фитнес-центров предлагают качественную продукцию по доступным ценам. В связи с этим сократится количество закупок у зарубежных поставщиков.

Таким образом, фитнес-индустрия в России демонстрирует стабильный рост при жесткой конкуренции в секторе спорта. Для своего успешного развития фитнес-центры обязаны активно внедрять новые программы, следить за изменениями в сфере услуг и помогать клиентам реализовать свои спортивные возможности [6].

Прогнозы на текущий год указывают на дальнейшее развитие фитнес-индустрии с учетом цифровизации и автоматизации процессов, а также на развитие новых форматов фитнес-студий и программ тренировок.

Действительно, фитнес-индустрия в России готова к совершенствованию, росту объема рынка и количества посещений спортивных объектов. Хочется верить, что такая тенденция сохранится и в ближайшие годы, в сторону увеличения.

1. Воздействие силовой тренировки на физический статус студенток вуза / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Д.Р. Суркова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 2(156). С. 151-156.
2. Гибадуллина, А.Р. Влияние фитнеса на здоровье человека / А.Р. Гибадуллина, М.Н. Наимова // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2019. № 11(39). С. 65-68.
3. Интенсификация процесса физической подготовки студенток с использованием техники Табата / С.И. Зизикова, П.П. Николаев, А.Я. Борисов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1(215). С. 176-180.
4. Левченко, А.В. Специальные корпоративные предложения как способ приобщения коллектива вуза к здоровому образу жизни / А.В. Левченко, П.П. Николаев, Е.И. Жукова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. № 3(217). С. 269-271.
5. Николаев, П.П. Физическая культура как элемент корпоративной культуры организации / П.П. Николаев, А.В. Левченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3(217). С. 326-328.
6. Перспективы и тенденции фитнес-индустрии в России. Режим доступа- <https://woman.rambler.ru/other/40794599-perspektivy-i-tendentsii-fitness-industrii-v-rossii/?ysclid=lx0p4jcxsl673757001> (Дата обращения: 15.03.2023)
7. Пискайкина, М.Н. Фитнес и питание: основы здорового образа жизни / М.Н. Пискайкина, А.А. Шестакова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 1(4). С. 90-92.
8. Соболева, К. Фитнес-индустрия в России / К. Соболева, М.Н. Наимова // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 57-8. С. 82-84.
9. Фитнес-индустрия: анализ рынка и прогнозы на 2024 год. Режим доступа- <https://vc.ru/u/553644-1s-fitness-klub/1045198-fitness-industriya-analiz-rynka-i-prognozy-na-2024-god?ysclid=lx0om2x58o19199358> (Дата обращения: 15.03.2023)

Кырыкбаева Р.Е.¹, Карева Ю.Ю.¹, Казначеев В.А.²
Влияние государства на физическое воспитание населения

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский юридический институт ФСИИ России

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-301

Аннотация

В статье рассмотрено влияние государства на физическое воспитание населения путем воздействия нормативно-правовой базы. Проводится анализ ключевых законодательных актов, относящихся к физической культуре в Российской Федерации.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, Россия, государство, законы.

Abstract

The article examines the influence of the state on the physical education of the population through the influence of the regulatory framework. An analysis of key legislative acts related to physical culture in the Russian Federation is carried out.

Keywords: physical culture, sports, Russia, state, laws.

Физическая культура и спорт сегодня играют ключевую роль в жизни общества, служа основой для многих социальных и научно-технологических преобразований. Достижения в этой сфере не только способствуют укреплению здоровья и улучшению физической формы, но и способствуют расширению знаний в области физической подготовки и развитию профессиональных качеств личности. Развитие физкультурно-спортивного движения в современном мире невозможно без учета значимости правовых норм, которые выступают основным инструментом государственного регулирования отношений в этой области.

В научном сообществе России привлекает внимание вопрос обеспечения государственной поддержки развития физической культуры и спорта, что традиционно является предметом изучения российских ученых [1, 2]. Фундаментальные исследования в этой области базируются на трудах выдающихся ученых. Специалисты, развивая тему развития физической культуры в России, придерживаются мнения, что без спортивного маркетинга и менеджмента невозможно выстроить целостную систему развития данной области [6, 8]. Всесторонняя практика показывает, что вне зависимости от сферы хорошие управленческие кадры играют важную роль в построении продуктивной и качественной политики в каком-либо направлении, поэтому спортивные менеджеры оказывают существенное влияние на поддержание спортивного интереса у населения.

Вопросы развития физической культуры и спорта становятся центральным направлением социальной политики в нашей стране [3]. Указ Президента РФ от 22 ноября 1993 г. №1973 «О протекционистской политике Российской Федерации в области физической культуры и спорта» обозначил главной задачей государства всестороннюю поддержку физической культуры и спорта.

Немаловажным нормативно-правовым актом является Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ. В этом законе раскрываются основные понятия, включая определение термина «физическая культура». Физическая культура определяется как часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом для физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни и социальной адаптации через физическое воспитание, физическую подготовку и развитие [11].

В контексте физкультурно-спортивного содружества на федеральном уровне большое влияние уделяется общероссийским федерациям по различным видам спорта [10]. Также органы государственной власти субъектов РФ активно участвуют в разработке и принятии законодательных актов, регулирующих вопросы, связанные со спортом и физической культурой, которые будут в большой степени полезны для каждого конкретного субъекта, учитывая статистические показатели и индивидуальные факторы. Ярким примером является ситуация, связанная с вовлечением населения Севастополя в занятия теннисом. В данном случае акцент делается на детский спорт с перспективой на развитие профессионального спорта на более высоких уровнях. Федерация тенниса Севастополя активно сотрудничает с правительством в целях развития тенниса и инфраструктуры для комфортных и эффективных занятий. Данный вид спорта будет максимально удобен для данного региона, так как южный климат обеспечивает хорошие условия для развития своих навыков почти круглый год, не принуждая дополнительно строить крытые корты. Стоит обратить внимание и на другой активно развивающийся регион – Самарскую область. Временно исполняющий обязанности губернатора В. А. Федорищев указал направление на поддержание развития футбола в регионе, так как уже две команды губернии играют в высшем футбольном дивизионе страны, что говорит о больших успехах и качественно проделанной работе. Также глава региона обратил внимание и на усиление детского спорта в Самарской области, поставив задачу для правительства дофинансировать данное направление. Данные примеры констатируют факт, что субъекты Российской Федерации активно прорабатывают политику, направленную на активизацию интереса у населения к физической культуре и спорту. Ведь без всесторонней и

качественной работы в регионах по данному направлению не получится выстроить целостную систему развития спортивного сектора для населения [4].

Развитие новых видов спорта, таких как киберспорт, отражает изменения в обществе и технологический прогресс 21 века. Признание киберспорта официально в 2016 году является важным шагом в направлении узнавания новых форм спортивной деятельности.

С учетом появления новых видов спорта необходимо адаптировать законодательство, чтобы учесть их особенности и регулировать соответствующие вопросы. Это может включать разработку новых нормативных актов или внесение изменений в существующие законы, чтобы создать четкую правовую базу для новых видов спорта. Такой подход позволит обеспечить безопасность, справедливость и развитие в этих областях. Расширение законодательной базы с появлением инноваций является важным элементом поддержки развития спорта в стране. Правовая база должна эволюционировать вместе с обществом, чтобы обеспечить эффективное регулирование и защиту интересов всех участников спортивной деятельности.

Эффективность государственной политики в области физического воспитания иногда может подвергаться сомнению. Не всегда государственные программы оказываются целенаправленными и эффективными, что может снижать мотивацию населения к занятиям спортом и поддержке здорового образа жизни. Кроме того, важным аспектом является качество образования в области физической культуры, которое может быть недостаточным из-за недостатка часов, отведенных на физическое воспитание, или низкого уровня подготовки педагогических кадров.

Проблемы управления и коррупции также могут оказывать негативное влияние на физическое воспитание населения. Неэффективное использование ресурсов, коррупция и недостаточная прозрачность в управлении могут привести к неоптимальному развитию спортивной инфраструктуры и программ.

Для решения этих проблем необходимо совместное участие государства, общественных организаций и частного сектора [5]. Разработка и реализация эффективных стратегий и программ по развитию физической культуры и спорта должны быть приоритетом для обеспечения здоровья и благополучия населения в России.

Таким образом, региональные власти играют ключевую роль в управлении процессом реализации государственной политики в области физической культуры и спорта, адаптируя её к конкретным условиям и потребностям своих регионов.

В целом, государственная роль в физическом воспитании населения и формировании здорового общества очень велика. Физическая активность имеет огромное значение для поддержания общего физического и психологического здоровья людей. Одна из главных задач государства в этом контексте – обеспечить доступность физической активности для всех слоев населения, независимо от их социального статуса или места жительства. Это может включать в себя строительство спортивных объектов, поддержку спортивных программ и мероприятий, а также инвестирование в образование и культуру здорового образа жизни. Государство также должно играть активную роль в пропаганде и освещении важности физической активности и спорта в обществе [7]. Это может быть достигнуто через образовательные программы, рекламные кампании и поддержку спортивных мероприятий [9]. Более того, государство должно регулировать и контролировать область спортивной индустрии, чтобы обеспечить безопасность и этичность практик, особенно в профессиональном спорте. Государственная роль в физическом воспитании населения необходима для создания здорового и активного общества, и важно, чтобы она была признана и поддержана как на законодательном, так и на практическом уровне.

1. Государственная поддержка физической культуры и спорта / П.П. Николаев, Я.А. Градылева, Ю.В. Кудинова, В.П. Фандо // *OlymPlus. Гуманитарная версия*. 2020. № 2(11). С. 39-41.
2. Жукова, Е.И. Роль спорта в развитии общества / Е.И. Жукова, П.П. Николаев, А.А. Козловская // *OlymPlus. Гуманитарная версия*. 2023. № 1(16). С. 52-54.

3. Казначеев, В.А. Пути популяризации студенческого спорта в России / В.А. Казначеев, М.И. Кузнецов, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 103-6. С. 170-172.
4. Левченко, А.В. Анализ экономических факторов, оказывающих влияние на развитие физической культуры и спорта в Самарской области / А.В. Левченко, П.П. Николаев, А.С. Коршунова // Экономика и предпринимательство. 2023. № 8(157). С. 442-446.
5. Левченко, А.В. Пути развития бизнеса в сфере физической культуры и спорта / А.В. Левченко, И.В. Николаева, А.А. Прокофьева // Экономика и предпринимательство. 2023. № 4(153). С. 311-314.
6. Николаева, И.В. Расходы государственного бюджета на физическую культуру и спорт / И.В. Николаева, А.И. Ануфриева, С. В. Левченко // Экономика и предпринимательство. 2023. № 8(157). С. 451-456.
7. Николаев, П.П. Роль спорта в развитии общества и гуманизации личности / П.П. Николаев, А.С. Бажутин, С.А. Грязнов // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-11. С. 75-78.
8. Парамонова, О.Б. Роль государственных инвестиций в физическую культуру и спорт / О.Б. Парамонова, М.Н. Налимова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 1(8). С. 73-75.
9. Пискайкина, М.Н. Роль спорта в развитии общества и социализации личности / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 2(12). С. 36-40.
10. Правовое регулирование отношений в сфере профессионального спорта / Н.В. Дельцова, М.Н. Зубкова, Л.А. Иванова [и др.]. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2019. 96 с.
11. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ. https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 5.06.2024).

Лаенко Е.Д.

Роль и значение ГТО в современном обществе

*Кубанский государственный аграрный университет
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-302

Аннотация

Статья рассматривает роль и значение ГТО (Готов к труду и обороне) в современном обществе. Анализирует историю создания программы, ее цели и задачи, а также влияние на современное общество. Рассматривается важность поддержки здорового образа жизни и физической активности... Главная мысль статьи заключается в том, что программа ГТО играет важную роль в современном обществе, способствует формированию здорового образа жизни и ценностей гражданства, а также способствует укреплению духовно-нравственных основ общества.

Ключевые слова: Гто, физической, жизни, спорте, общество, развитие, образом, физическая, подготовке, здоровым, современное, здоровья, активности, роль.

Abstract

The article examines the role and significance of the GTO (Ready for Labor and Defense) in modern society. Analyzes the history of the creation of the program, its goals and objectives, as well as its impact on modern society. Measures to support a healthy lifestyle and physical activity are considered... The main idea of the article is that the GTO program plays a major role in modern society, promotes the formation of a healthy lifestyle and citizenship values, and also adheres to the principles of the spiritual and moral foundations of society.

Keywords: GTO, physical, life, sports, society, development, image, physical, training, healthy, modern, health, activity, role.

Готовность к физической активности и спорту – важная составляющая здорового образа жизни. Однако, с увеличением технологического прогресса и развитием цифровых форматов время, проведенное людьми за компьютерами и на смартфонах, стало значительно больше времени, отведенного для физических упражнений. Это приводит к возникновению ряда проблем со здоровьем, включая ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и повышенный риск различных хронических заболеваний. В связи с этим, особую роль в поддержании физической активности играет ГТО - государственная программа по физкультуре и спорту. Впервые предложена еще в 1931 году Станиславом Поповым как «Готов к Труду и Обороне»,

эта система нормативных требований получила широкое распространение по всей стране. Его задачей было объединить массы населения в борьбе за физическое развитие каждого человека. Сегодня ГТО не только помогает контролировать физическую форму людей всех возрастных групп, но также является своего рода закладыванием основ самой культуры спорта в нашей стране. Программа помогает детям начать свое знакомство с спортом еще со школьного возраста и продолжить его практиковать на протяжении всей жизни. Безусловно, это имеет огромное значение для будущего общества - создание здоровых поколений с высоким уровнем двигательной активности. Исторический обзор ГТО: от создания до современности ГТО (Государственная Требования по Физической Подготовке) – это комплекс упражнений, разработанный для оценки и улучшения физической подготовки граждан. ГТО имеет долгую историю, простирающуюся на несколько десятилетий. История ГТО началась в СССР в 1930-х годах. В то время стране требовалась физически подготовленная трудовая сила, способная обеспечить преимущество в различных областях. В 1931 году создано научно-методическое общество, задачей которого стало разработка системы физического воспитания молодежи. В 1935 году ГТО официально ввели на территории СССР как обязательный комплекс физической подготовки для всех граждан. В последующие годы ГТО продолжал развиваться и усовершенствоваться. В 1967 году была принята новая редакция правил ГТО, которая стала основной до конца Советского Союза. Эти правила определяли различные нормативы и требования для разных возрастных групп и полов. ГТО включало такие элементы, как бег, прыжки, метание, плавание, а также комплексы физических упражнений. С распадом СССР и установлением нового политического строя ГТО было временно приостановлено. Однако в начале 2000-х годов программа ГТО была возобновлена с новым подходом. Она стала нацелена не только на профессиональную подготовку, но и на здоровье и физическую активность населения. Современное ГТО представляет собой комплекс упражнений, разработанный для оценки физической подготовки граждан всех возрастов и социальных групп. Он включает такие элементы, как бег на разные дистанции, прыжки в длину и в высоту, метание мяча и диска, плавание и комплексы физических упражнений. Важным элементом современного ГТО является также здоровый образ жизни и правильное питание. Роль и значение ГТО в современном обществе нельзя недооценивать. Во-первых, ГТО способствует формированию культуры здорового образа жизни. Он побуждает людей к занятию спортом и физической активностью, что существенно улучшает их физическое и психическое здоровье. Во-вторых, ГТО помогает выявлять талантливых спортсменов и развивать их спортивный потенциал. Многие успешные спортсмены начинали свой путь с прохождения ГТО и получения спортивного образования. В-третьих, ГТО способствует формированию патриотических чувств и гражданской ответственности. Прохождение ГТО ассоциируется с преодолением трудностей и достижением цели, что формирует у граждан чувство гордости за свою страну и желание вносить свой вклад в ее развитие. В заключение, ГТО имеет долгую историю и значительное значение в современном обществе. Он способствует развитию физической подготовки граждан, формированию здорового образа жизни, выявлению и развитию спортивных талантов, а также формированию патриотических чувств и гражданской ответственности. Поэтому продолжение и развитие программы ГТО является важным шагом для нашего общества. Значение ГТО в развитии физической культуры и спорта: Государственная система физического воспитания и спорта, известная как ГТО (Готов к Труду и Обороне), играет значительную роль в развитии физической культуры и спорта в современном обществе. ГТО была создана в СССР в 1931 году и активно развивалась в течение многих лет. Ее целью было повышение физической подготовленности населения, развитие спортивной массовости и формирование здорового образа жизни. Одним из главных значений ГТО является стимулирование интереса к физической активности и спорту среди населения. Благодаря ГТО люди получают возможность оценить свои физические способности и задействовать их в упражнениях, а также улучшить свою физическую форму. Это стимулирует людей становиться активными и заниматься спортом, что в конечном итоге способствует поддержанию здоровья и формированию здорового образа жизни. Кроме того, ГТО играет важную роль в развитии массового спорта.

Она создает условия для появления новых спортсменов, предоставляет возможность проявить себя и развить свои спортивные навыки. Многие известные спортсмены начинали свой путь именно с прохождения ГТО. Благодаря этой системе многие люди находят свою любовь к спорту и занимаются им на постоянной основе, способствуя развитию спортивной культуры в обществе. ГТО имеет также большое значение в поддержании здоровья населения. Упражнения и тесты, предлагаемые в рамках ГТО, помогают людям контролировать свое физическое состояние и замечать возможные проблемы здоровья вовремя. Они способствуют поддержанию нормального веса, снижению уровня стресса и улучшению общего самочувствия. Регулярные тренировки по ГТО позволяют включить физическую активность в повседневную жизнь и предотвратить развитие многих хронических заболеваний. Участие в системе ГТО также способствует развитию творческого и лидерского потенциала. В рамках ГТО люди учатся работать в команде, принимать решения, развивать лидерские качества, а также проявлять свою фантазию и творческие способности. Это важные навыки, которые ценятся во многих областях жизни. Таким образом, ГТО играет роль в развитии физической культуры и спорта, предоставляя людям средства для стимулирования физической активности и улучшения физической формы, развития массового спорта и поддержания здоровья. Она также помогает развивать творческие и лидерские навыки, что является важным в современном обществе.

Влияние ГТО на формирование здорового образа жизни: Государственная система физического воспитания и спорта, известная как ГТО (Готов к труду и обороне), имеет огромное значение для формирования здорового образа жизни современного общества. ГТО является неотъемлемой частью воспитания и развития молодежи, а также способствует укреплению здоровья и повышению общей физической активности населения. Одним из основных преимуществ ГТО является то, что она помогает формированию здорового образа жизни среди молодежи. Регулярные занятия физическими упражнениями, которые включены в ГТО, способствуют развитию физической выносливости, силы и гибкости, а также улучшают координацию движений и общую физическую подготовку. Благодаря этому, молодые люди, проходящие ГТО, учатся заботиться о своем здоровье и поддерживать активный образ жизни, что имеет положительное влияние на их физическое и психическое благополучие. Кроме того, ГТО играет важную роль в повышении общей физической активности населения. Она помогает людям понять, насколько важно уделять время и внимание своему физическому состоянию и заниматься физическими упражнениями, несмотря на загруженность и рутину повседневной жизни. Система ГТО предлагает разнообразные физические испытания и цели, которые стимулируют людей к тренировкам и активному образу жизни. В результате, люди, участвующие в ГТО, начинают больше двигаться, регулярно заниматься спортом и поддерживать физическую активность не только во время прохождения тестов, но и в повседневной жизни. Еще одним важным аспектом ГТО является ее влияние на укрепление здоровья населения. Комплексные тренировки и испытания ГТО помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить общую физическую подготовку и развить силу и выносливость. Таким образом, регулярное участие в ГТО помогает предотвратить развитие многих хронических заболеваний, связанных с низкой физической активностью, таких как ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания и другие. В заключение, ГТО играет существенную роль в формировании здорового образа жизни современного общества. Она помогает молодежи развиваться физически и психологически, повышает физическую активность населения и способствует укреплению здоровья. Важно продолжать развивать и совершенствовать ГТО, чтобы она оставалась эффективным инструментом проведения физического воспитания и спорта в обществе, и мотивировала людей к здоровому образу жизни и активной физической деятельности. Роль ГТО в социально-педагогической работе с молодежью: ГТО (Готов к Труд и Обороне) – это система физического воспитания и подготовки граждан, разработанная для формирования здорового образа жизни, всестороннего развития и повышения физической подготовленности населения. Роль и значение ГТО в современном обществе весьма важны, особенно в работе с молодежью. ГТО является мощным инструментом в социально-педагогической работе с молодежью. Оно способствует духовно-

нравственному, физическому и интеллектуальному развитию молодых людей, воспитывает в них любовь к спорту, стремление к достижению высоких результатов, прививает осознание необходимости здорового образа жизни. Одна из важных ролей ГТО в работе с молодежью – это формирование у них ценностных ориентиров и осознание значимости здорового образа жизни. Молодые люди, проходящие ГТО-программу, осознают, что регулярные занятия физическими упражнениями, соблюдение правильного питания и отказ от вредных привычек позволяет им чувствовать себя лучше и успешнее в различных сферах жизни. ГТО также является мощным механизмом формирования дисциплины и ответственности у молодежи. При подготовке к сдаче ГТО-нормативов, участники должны соблюдать режим тренировок, иметь строгое питание, а также отказаться от вредных привычек в течение определенного времени. В процессе подготовки они учатся следовать определенным правилам и требованиям, что развивает у них дисциплину, самодисциплину, а также формирует ответственность за свои действия и результаты. Кроме того, ГТО стимулирует молодежь к достижению высоких результатов и стремлению к самосовершенствованию. Одной из основных целей ГТО является достижение определенного уровня физической подготовленности, что требует от участников постоянного совершенствования своих физических возможностей. Молодые люди, проходящие ГТО-программу, активно занимаются физическими упражнениями, расширяют свои границы, преодолевают собственные рекорды и достигают новых высот в своей физической подготовке. Это способствует развитию их лидерских качеств, амбиций и стремления к успеху. Таким образом, роль и значение ГТО в современном обществе в работе с молодежью являются важными и многогранными. Оно не только способствует развитию физических возможностей и здоровья молодых людей, но и формирует у них ключевые ценности, такие как здоровый образ жизни, дисциплина, ответственность и стремление к самосовершенствованию. ГТО играет важную роль в социально-педагогической работе с молодежью и позволяет им стать активными, успешными и достойными гражданами. Перспективы развития ГТО в современном обществе: В современном обществе роль и значение ГТО (Готов к труду и обороне) неуклонно растут. Эта система физической подготовки нашла свое применение в различных сферах жизни, начиная от военной подготовки и заканчивая повседневным образом жизни граждан. Однако, несмотря на то, что ГТО уже является важной частью современного общества, дальнейшее развитие и применение этой системы обещает быть еще более интересным и полезным. Одной из перспектив развития ГТО является использование системы в образовании. Введение обязательных учебных курсов, направленных на физическую подготовку, поможет формировать здоровое и активное поколение. Программа ГТО, включающая упражнения различной сложности, развивает физическую силу, выносливость, координацию и гибкость. Это не только поможет улучшить здоровье учащихся, но и повысить их успеваемость, концентрацию и работоспособность. Кроме того, ГТО имеет потенциал в области спорта. Система Готов к труду и обороне может быть использована как дополнительное средство для профилактики и лечения различных заболеваний. Регулярные физические нагрузки могут снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета и других хронических заболеваний. Кроме того, физическая подготовка в рамках ГТО может помочь в реабилитации и восстановлении после травм. Таким образом, ГТО имеет большое значение и перспективы развития в современном обществе. Применение этой системы в образовании поможет формировать здоровое и активное поколение, а использование ГТО в спорте способствует подготовке талантливых спортсменов. Кроме того, ГТО может использоваться для решения социальных проблем и в сфере здоровья и медицины. Развитие и продвижение ГТО в этих областях позволит сделать современное общество более активным, здоровым и благополучным.

1. Кузнецова, З. В. Цифровые технологии в процессе преподавания физической культуры и спорта в вузах / З. В. Кузнецова, Л. У. Удовичка // Цифровые технологии в аграрном образовании : Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 марта – 30 2022 года / Отв. за выпуск Д.С.

- Лилякова. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 286-287. – EDN YLJXFK
2. Кулак, А. А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / А. А. Кулак, Л. У. Удовицкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета, Нижневартовск, 06–07 апреля 2021 года. Том Ч. 6.. – Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 94-98. – EDN AWTOOB
 3. Исупов, М. А. Влияние спорта на физическое и психологическое состояние человека / М. А. Исупов, Л. У. Удовицкая // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 17 февраля 2023 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 337-340. – EDN CQMWWKL.

Лесникова Г.Н., Рябова М.М.

Киберспорт и его влияние на здоровье студентов

*Южно-Российский институт управления – филиал РАНХиГС
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-303

Аннотация

В статье рассматривается распространение киберспорта и его значения среди студентов и школьников, а также выявлены плюсы и минусы этого явления.

Ключевые слова: киберспорт; компьютерные игры; зависимость; вуз; дота; шутер

Abstract

The article examines the spread of esports and its significance among students and schoolchildren, as well as the pros and cons of this phenomenon.

Keywords: esport; addiction to games; computer games; DOTA 2; CS2

В 21 веке получил широкую огласку новый вид соревновательной дисциплины, называемый киберспорт. Огромное количество людей по всему миру пробуют себя и показывают результаты. Проводятся тысячи турниров разных масштабов, на которых участвуют миллионы людей. Данная дисциплина охватила огромное количество людей совершенно разных уровней.

В связи с активным развитием киберспорта во всем мире, все большее количество людей интересуются им, развивая разные возможности, которые каким-либо образом зависят от киберспорта, например букмекерские конторы, компьютерные клубы и тому подобное.

Главной целью данной работы является определение степени распространения киберспорта и его значения среди школьников и студентов, выделение плюсов и минусов киберспорта.

Новизна заключается в определении значения киберспортивной индустрии среди получающих образование.

Не знать о киберспорте в данное время очень сложно. О нем можно услышать практически везде: по телевизору, в радио, на улице. Огромное количество людей в молодом возрасте играют в компьютерные игры дома, вследствие чего хотя бы раз, но слышали о данной дисциплине по их любимой игре, вследствие чего они начинают интересоваться ею, смотрят матчи, болеют за команды.

Огромное количество студентов и школьников увлекаются в разной мере киберспортом и тем, что с ним связано. По проведенному опросу в 2021 году, порядка 54% школьников хотели бы себя попробовать в данной дисциплине, 49% стремятся стать профессионалами, еще 5% рассматривают для себя другое применение в киберспортивной индустрии[1]. Увлечение киберспортом даёт молодежи навыки командного взаимодействия, развивает их всестороннее мышление, когнитивные навыки и реакцию с критическим мышлением.

Турниры

На данный момент существует огромное количество турниров на совершенно разные жанры игр. Наиболее популярными являются турниры по таким играм, как DOTA 2 и CS:GO (ныне CS2). Множество молодых людей стремятся попасть на них и выиграть, поскольку это практически высшая степень успеха в киберспорте. Так, в 2021 году, российская команда TeamSpirit по дисциплине DOTA 2 выиграла главный турнир TheInternational 10, с чем их поздравил Президент России Владимир Путин, вице-премьер Дмитрий Чернышенко и другие. А в 2022 году команда VirtusPro выиграла турнир IEM Rio Major 2022 по дисциплине CS:GO[2]. Огромный ажиотаж имели эти турниры из-за того, что их транслировали на таких платформах, как Twitch и YouTube, где пиковое значение зрителей достигало 1 миллиона.

Значение киберспорта для молодых людей

Для студентов и школьников киберспорт является одним из способов взаимодействия между друг другом. Они могут обсудить минувший матч, провести время за его анализом или вместе играть в одну и ту же игру, проводя с удовольствием время. Некоторые молодые люди находят в компьютерных играх возможность уйти от проблем, отдохнуть и вернуться к учебе, работе. Многие молодые люди стремятся стать профессиональными киберспортсменами ради того, чтобы также выиграть крупный турнир и прославиться на весь мир.

Возможность самореализации путем выигрыша турниров также является одной из больших причин распространения киберспорта среди молодежи. Молодые люди создают собственные команды, участвуют на локальных турнирах с целью получения призов.

Плюсы киберспорта

Увлечение компьютерными играми и киберспортом дает важные навыки для успешного взаимодействия с людьми в будущем и работе в команде, терпение и самоконтроль, помогающие в обучении, работе, развитие критического мышления, получение положительных эмоций, без которых молодому человеку невозможно обходиться.

Минусы киберспорта

Неподвижный образ жизни. Немногие подростки делают перерывы в игре, чтобы пройтись и размяться, из-за чего могут появиться проблемы с здоровьем. Также есть большой риск возникновения проблем с зрением из-за длительного времени, проводимого за монитором.

Некоторые люди, увлекающиеся киберспортом, проводят больше времени в виртуальном мире, в меньшей мере уделяя внимание реальной жизни.

Вывод

Киберспорт развивается быстрыми темпами и завоевывает всё большую популярность в современной игровой индустрии, множество подростков реализует себя в данном направлении. Также, киберспорт помогает людям отдыхать от проблем, тем самым восстанавливая психологическое здоровье, снижая стресс.

Неоспоримо, киберспорт является неотъемлемой частью жизни многих молодых людей, проводящих время за компьютером, и занимает не последнее место в их интересах.

Киберспорт для молодых людей – это не просто развлечение, а целая вселенная. Он предлагает не только яркие эмоции и возможность соревноваться на мировом уровне, но и развивает ключевые навыки, востребованные в современном мире.

Во-первых, киберспорт – это тренировка ума. Стратегическое мышление, скорость реакции, концентрация внимания – все это активно задействуется во время игры. Кроме того, киберспорт требует командной работы, развивая коммуникативные навыки, умение договариваться, слушать и координировать действия.

Во-вторых, киберспорт – это путь к самореализации. Для многих молодых людей он становится профессией, позволяя зарабатывать деньги, путешествовать по миру и добиваться успеха в любимом деле.

Наконец, киберспорт – это сообщество. Он сближает людей со всего мира, позволяя им объединяться в команды, делиться опытом и вместе достигать целей.

Однако, важно помнить, что киберспорт – это не панацея. Важно сохранять баланс между виртуальной и реальной жизнью, заниматься физической активностью и не забывать о других сферах жизни.

В целом, киберспорт играет значительную роль в жизни молодых людей. Он развивает важные навыки, открывает новые возможности и способствует формированию единого сообщества.

1. Российские школьники признались, как относятся к киберспорту. URL: <https://fedpress.ru/news/77/society/2871720> (дата обращения 03.12.2023)
2. Главные победы российского киберспорта в 2022 году. URL: <https://www.championat.com/cybersport/article-4946101-triumf-igrokov-i-kibersportivnyh-komand-iz-rossii-v-2022-godu-dota-2-ks-go-valorant-varkraft-i-drugie.html> (дата обращения 03.12.2023)

Лесникова Г.Н., Рассихина С.А.

Физическое воспитание в семье как фактор формирования физической культуры личности

*Российская академия народного хозяйства и
государственной службы
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-304

Аннотация

В статье рассмотрено влияние семьи на развитие физической культуры ребенка. Для родителей обозначены воспитательные ориентиры в направлении развития физических кондиций ребенка.

Ключевые слова: семья, спорт, физическое воспитание, здоровье, дети.

Abstract

The article explores the influence of the family in the development of a child's physical culture. Educational guidelines for parents in terms of a child's physical conditions development are provided.

Keywords: family, sports, physical education, health, children.

Семья играет ключевую роль в жизни ребенка, поскольку с первых дней жизни является средой, в которой происходит становление и первичная социализация. Именно семья формирует моральный и психологический климат, которые оказывают влияние на развитие подрастающей личности. Здесь ребенок получает первоначальные умения восприятия окружающего мира, формирует ценностные установки. Исходя из этого, можно сделать вывод, что то, какое у ребенка будет отношение к спорту и здоровому образу жизни, напрямую зависит от ценностей и отношений которые лежат в основе семьи, и то, как они транслируются родителями ребенку.

В процессе формирования наиболее верного и результативного пути физического воспитания ребенка, необходимо включить следующие факторы: наглядный пример поведения родителей, занятия физическими активностями вместе с ребенком, приверженность семьи к ведению ЗОЖ. То, какое воспитание и какой пример родители лично будут демонстрировать своему ребенку, и будет иметь самое существенное влияние на формирование в нем убеждений, модели поведения и отношение к физической культуре. Также, стоит отметить, что совместные занятия могут поспособствовать не только развитию физических способностей, но и также укрепить отношения между членами семьи, сделав их ближе, теплее и доверительнее.

Цель физического воспитания детей в семье заключается в том, чтобы обеспечить последовательное физическое развитие ребенка, соответствующее его возрасту, готовя его к полноценной жизни. Оздоровительная направленность воспитания предполагает использование разнообразных средств и методов, а также сочетание физической активности с другими видами деятельности.

Родительский долг заключается в создании оптимальных условий для нормального развития и укрепления здоровья детей. Это включает в себя соблюдение гигиенического режима, организацию развития двигательных навыков и предоставление поддержки в освоении знаний о здоровом образе жизни.

Но это лишь теоретические рассуждения о данном вопросе. Как же обстоят дела со спортом в семьях на самом деле?

Согласно данным аналитического исследования, опубликованного в издании "Газета.Ru", большинство россиян активно пропагандируют здоровый образ жизни среди своих детей. В ходе опроса, проведенного среди полутора тысяч человек, выяснилось, что 85% родителей стремятся привить своим детям ведение здорового образа жизни.

Более того, 36% участников исследования сообщили, что их ребенок занимается спортом на регулярной основе на протяжении нескольких лет. Еще 32% респондентов заявили, что их дети недавно начали посещать спортивные секции.

Статистические данные, полученные в рамках этого опроса, свидетельствуют о том, что каждый десятый ребенок начинает заниматься спортом с раннего возраста. При этом 29% родителей отмечают, что отдают своих детей в спортивные кружки и секции с целью оздоровления и укрепления организма, а 26% взрослых ставят перед собой задачу развития силы воли и закалки характера у своих чад.

Для 23% опрошенных целью спортивных занятий является просто физическая активность, без определенных ожиданий. Всего 8% опрошенных родителей мечтают вырастить олимпийского чемпиона.

Также стоит обратить внимание на статистические данные, представленные ВЦИОМ на 23 августа 2023 года. Согласно данному анкетированию, 45% взрослых отметили, что их ребенок ходит во внеучебные спортивные секции, в то время как 54% детей не посещают такие занятия. По результатам опроса, три самых популярных вида спорта, которыми занимаются дети, это единоборства (11%), плавание (10%) и хореография/танцы (8%).

Согласно собранным данным, интерес родителей к дополнительному спортивному развитию детей существенно превышает фактический уровень их участия. Так, 82% опрошенных выразили желание, чтобы их дети в будущем посещали спортивные занятия, в то время как на данный момент лишь 45% детей действительно занимаются в спортивных секциях.

Что касается основных препятствий, с которыми сталкиваются родители, желающие привить ребенку любовь к спорту, то 23% респондентов указали на нежелание самого ребенка заниматься спортивной активностью, а еще 20% родителей отметили финансовые трудности, связанные с дополнительными затратами на секции, экипировку и спортивный инвентарь, несмотря на то, что последовательно реализуются программы поддержки детского спорта со стороны федеральных и местных властей, социально-ориентированными коммерческими и некоммерческими организациями, однако, очевидно, предоставляемым в недостаточном объеме. Результаты опроса говорят нам о том, что для большинства родителей, основным субъектом в развитии детского спорта выступает государство. Процент согласных с этим утверждением составил 81%.

Но мы должны понимать, что как раз-таки от того, какой в семье микроклимат, и будет зависеть эффективность педагогического воздействия на ребенка. Так как дети, которые растут в атмосфере любви, поддержки и доверия, будут более открытыми к миру, в том числе и к влиянию педагога, который будет помогать ему в формировании его личности. Для успешного физического воспитания важно, чтобы родители понимали, какая методика воспитания реализуется в учебное и внеурочное время с их детьми, ведь понимание этих аспектов поможет родителям поддерживать единую линию воспитания и грамотно вдохновить детей на любовь к спорту.

Для того чтобы показать ребенку каким интересным и веселым может быть спорт, родители могут самостоятельно реализовывать следующие виды занятий:

- Прогулки на природе. Важно регулировать продолжительность физической активности в зависимости от возраста ребенка, увеличивая длительность ходьбы постепенно.
- Организация пикника с элементами спортивных игр. Например, можно взять с собой ракетки, мячи, организовать полосу препятствий и т.д.
- Семейные просмотры спортивных передач и их обсуждение могут способствовать формированию гражданских и патриотических, особенно при поддержке национальной сборной России.
- Посещение стадиона, катка, бассейна вместе с ребенком в качестве болельщиков, погружает его в увлекательный мир спорта и возможно даже затянет его в одну из спортивных секций.
- Посещение с ребенком спортивных мероприятий в роли болельщиков. Эта практика покажет то, каким спорт может быть напряженным, интересным и интригующим. Возможно после этого, ребенок даже захочет записаться в какую-нибудь из спортивных секций.
- Совместные игры в футбол, баскетбол, теннис и т.п.; это как повысит авторитет родителей в глазах ребенка, так и поднимет значимость и мотивацию деятельности самого чада.

В заключении следует отметить, что знания и опыт родителей в области физической активности могут значительно улучшить качество жизни ребенка и их самих. Родители должны обладать определенным уровнем знаний, чтобы правильно мотивировать ребенка на занятия физическими упражнениями. Важно понимать, что физическая активность напрямую влияет на здоровье человека, а формирование здорового поколения - это главная цель каждой семьи, государства и общества.

1. Гаспадуря Нина, Антонова М. А. Физическое воспитание в семье/ Молодой ученый. — 2022. — № 51. — С. 318-320.
2. Физическое воспитание в семье/ Строева Марианна Михайловна — Текст: непосредственный // "Академия педагогических проектов Российской Федерации".
3. Детский спорт: возможности и барьеры / ВЦИОМ НОВОСТИ — URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/detskii-sport-vozmozhnosti-i-barery>.

Лесникова Г.Н., Жуков М.А.

Значение ГТО в подготовке молодежи к защите Родины

*Южно-Российский Институт Управления- филиал РАНХиГС
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-305

Аннотация

В данной статье рассматривается тема патриотического воспитания современной молодежи посредством внедрения системы физической подготовки "ГТО". Автор подчеркивает необходимость слияния физического развития и патриотизма в процессе развития консервативной тенденции существования российского общества.

Ключевые слова: ГТО, физическая культура, физическая подготовка, патриотизм, патриотическое воспитание, образование.

Abstract

This article discusses the topic of patriotic education of modern youth through the introduction of the "GTO" physical training system. The author emphasizes the need to merge physical development and patriotism in the process of developing a conservative trend in the existence of Russian society.

Keywords : GTO, physical culture, physical training, patriotism, patriotic education, education

На сегодняшний день, ввиду осуществления консервативного направления в образовательной деятельности, тема патриотического воспитания является наиболее актуальной. Так как осуществление образовательного процесса на базе дошкольных, школьных и высших учебных заведений относится к социальной функции государства, любые тенденции и изменения в обязательном порядке должны быть отражены в образовательных стандартах федерального назначения (ФГОС). В новых стандартах основного общего образования значительно возросло количество патриотических принципов. Они подчеркивают важность привития студентам систематического понимания глобального положения России, ее исторического вклада, территориальной целостности и ее роли в продвижении мирового научного наследия, а также воспитания дальновидных национальных устремлений[1].

Основная линия консервативной тенденции образования - возвращения национальных и гражданских ценностей россиян. Патриотизм как любовь к Родине в условиях современной России представляет собой формирование у молодежи активной гражданской позиции, усвоение традиционных семейных ценностей и развитие правовой и политической культуры. С теоретической точки зрения патриотизм можно понимать как многогранную конструкцию, охватывающую эмоциональные, когнитивные и поведенческие аспекты. В эмоциональном плане он предполагает глубокую любовь к своей стране и привязанность к ней.

Говоря о патриотическом воспитании, в первую очередь, необходимо сделать акцент на знании национального достояния - отечественной культуры, традиций и истории. Именно через призму гордости за достижения своих предков формируются подлинные традиционные ценности. Стоит отметить, что это лишь теоретическая часть патриотического воспитания, так называемые - фундаментальные знания. В поведенческом плане патриотизм проявляется в активной гражданской позиции и стремлении к благополучию нации. Новые ФГОС направлены на развитие всех этих аспектов, тем самым способствуя формированию всестороннего патриотического сознания обучающихся.

Новые ФГОСы включают в себя особенности формирования новой картины мира и место России в современной геополитической обстановке. Так, современные стандарты включают в себя особенности устройства России с точки зрения ее ментального кода и исторической политической культуры, что указывает на формирование патриотизма с позиции самосознания. Это ясно указывает на то, что патриотизм рассматривается как основная национальная ценность. Но что же представляет собой патриотизм? Историческое исследование выявляет различные интерпретации. Римляне, например, считали патриотизм важнейшей общественной добродетелью, требующей активного участия граждан. В эпоху Просвещения патриотизм превратился в идеологию, выступавшую против монархического правления и пропагандировавшую идею народа как истинного источника власти[2].

В 2024 году уже действует Указ Президента Российской Федерации о закреплении комплекса "ГТО" в образовательные стандарты школьного, специального и высшего образования. Эта инициатива направлена на модернизацию государственной политики в области физической культуры и спорта, тем самым повышая эффективность системы физического воспитания, расширяя возможности человека и укрепляя здоровье населения.

Система физической подготовки "Готов к труду и обороне" была разработана внедрена в образовательный процесс в 1931 году и была напрямую связана с необходимостью мобилизации общества после тяжелых экономических последствий гражданской и Первой Мировой войн в отечественной истории. Обладание значком ГТО было знаком уважения в обществе, что способствовало ее популярности. Современное название комплекса ГТО - дань уважения этой традиции, отражающее преемственность ценностей и целей.

Значение и цели системы "ГТО" достаточно разнообразны, особенно если рассматривать данную категорию с позиции формирования патриотизма. В первую очередь, это особая система физической подготовки, позволяющая укреплять здоровье, повысить уровень выносливости и восстановить общий тонус организма в эпоху малоактивного образа жизни

современного студента. Также, данная концепция физической подготовки направлена на обеспечение непрерывности и расширение физических возможностей населения[3].

С теоретической точки зрения цели комплекса ГТО могут быть поняты через призму холистических теорий здоровья и развития, которые подчеркивают взаимосвязь между физическим здоровьем и психологическим и эмоциональным благополучием. Регулярные занятия физическими упражнениями не только полезны для физического здоровья, но и вносят значительный вклад в когнитивные функции и психологическую устойчивость, способствуя всестороннему развитию человека.

На сегодняшний день, внедрения системы “ГТО” в образовательный процесс имеет следующие цели:

- поощрение постоянного стремления населения к регулярным физическим упражнениям, самосовершенствованию и активному образу жизни.
- повышение общего уровня физической подготовки граждан по всей территории Российской Федерации.
- расширение знаний общественности о приемах, методах и форматах проведения самостоятельных физических занятий с акцентом на внедрение информационных технологий.
- модернизация инфраструктуры для развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Эта модернизация включает в себя расширение доступности различных спортивных клубов, которые, как предполагается, будут играть решающую роль в содействии росту и всестороннему развитию личности, включая такие этические аспекты, как патриотизм.

Эти цели подчеркивают стратегическое видение комплекса ГТО, направленное на глубокую интеграцию физического воспитания в систему общественных норм и ценностей, тем самым воспитывая население не только физически развитым, но и этически обоснованным и патриотичным. Этот подход отражает более широкую социально-образовательную повестку дня, в которой физическое воспитание рассматривается как инструмент получения более широких общественных выгод, включая воспитание национальной идентичности и гордости[4].

Внедрение физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) представляет собой нечто большее, чем просто инициативу по укреплению физического здоровья; он также направлен на укрепление духовных ценностей граждан путем содействия развитию и гармоничному совершенствованию индивидуальных качеств. Внедрение этого комплекса уже принесло ощутимые результаты, способствуя физическому и духовному совершенствованию людей.

Необходимо отметить, что среди специалистов по физическому воспитанию растет обеспокоенность по поводу необходимости повышения интереса и улучшения отношения к физическому воспитанию и спорту среди учащейся молодежи. Такое повышенное внимание подчеркивает важность интеграции физической подготовки с образовательными стратегиями, способствующими общему оздоровлению и развитию характера, что отражает целостный подход к росту и благополучию учащихся[5].

1. О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 // Справ. правовая система «КонсультантПлюс».
2. Гуляева Г.Ю. Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации // Сборник статей VI Международной научно-практической конференции. - Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». - 2020. - 142 с.

3. Ковалева М.В. К вопросу об апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / М.В. Ковалева, Е.Н. Копейкина // Наука Искусство Культура. - 2021. - №2 (10). - С. 139-145.
4. Холодов А.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для вузов / А.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2023. - 480 с.
5. Захаров А.А., Сафонов А.В. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / А.А. Захаров, А.В. Сафонов. - М.: Лептос, 2019. - 268 с.

Мандария Ю.Т., Глотов С.В.

Влияние личности тренера на формирование физических и моральных качеств студента

*Южно-Российский Институт Управления- филиал РАНХиГС
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-306

Научный руководитель: Ильченко А.Е.

Аннотация

В данной статье рассматриваются основные аспекты, связанные с влиянием личности тренера и его влияния не только на физические, но и на моральные качества подопечных. Понятие тренер раскрывается и перерождается в понятие наставника и ментора.

Ключевые слова: спорт, тренер, наставник, студенческий спорт, здоровье, институт наставничества, физические показатели, моральные качества.

Abstract

This article discusses the main aspects related to the influence of the coach's personality and his influence not only on the physical, but also on the moral qualities of the wards. The concept of a coach is revealed and reborn into the concept of a mentor and mentor.

Keywords: sport, coach, mentor, student sports, health, mentoring institute, physical indicators, moral qualities.

В современном мире спорт занимает особое место, являясь неотъемлемой частью жизни многих людей. Он способствует развитию физических и моральных качеств, формирует характер и воспитывает волю. Одним из ключевых факторов, влияющих на успешность спортсмена, является личность тренера.

Тренер для начинающего спортсмена или студента – это не просто специалист, который готовит человека определённому типу физических и моральных нагрузок. Это наставник, друг и психолог, который помогает спортсмену преодолевать трудности, достигать поставленных целей и становиться лучшей версией себя.

Именно от личности тренера зависят установки, необходимы для получения нужного результата. От того, как тренер подготовит подопечного, насколько он компетентен, опытен и авторитетен и что он может дать студенту.

Мы рассмотрим, как фигура тренера влияет на формирование личности спортсменов, какие физические и моральные качества развиваются методы и подходы используют тренеры для развития этих качеств, а также дадим рекомендации по повышению эффективности работы тренера.

Первично фигура тренера связана с развитием в человеке ряда качеств, которые помогают человеку быстро двигаться и выполнять различные виды физической активности. Они называются физическими и включают в себя быстроту, ловкость, силу, гибкость и выносливость.

Далее предлагается рассмотреть физических качеств, которые может помочь развить тренер.

Роль личности тренера в формировании физических качеств играет ключевую роль. Тренер не только передает знания и навыки, но и служит примером для подражания, мотивирует и поддерживает своих учеников. Физические качества включают силу, выносливость, гибкость и координацию.

Силовые показатели – некое мерило функциональности той или иной мышечной группы, способной помочь человеку преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет приложенных усилий. Фигура тренера раскрывается в возможности детально рассмотреть процесс подготовки спортсмена, составить программу занятий, учитывая ряд индивидуальных особенностей спортсмена, проконтролировать правильность выполнения тех или иных упражнений, а также дать важные рекомендации и корректировать программу занятия исходя из ряда обстоятельств, связанных с подопечным.

Выносливость – способность организма выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени. Здесь понятие тренер плавно перетекает в понятие наставника, способного мотивировать и заставлять человека выполнять какую-либо тяжелую работу на протяжении длительного времени выдерживая интенсивность на одном уровне, что по итогу ведет к повышению аэробной и анаэробной выносливости.

Важным качеством каждого спортсмена является гибкость его суставов и мышц, необходимая для выполнения полного диапазона движений. Тренер обучает правильной растяжке, предотвращает травмы, связанные с недостаточной гибкостью. Так, например, развитие мышц таза сокращает рецидив травм задней поверхности бедра и поясничного отдела позвоночника.

Заключительным физическим качеством спортсмена стоит назвать координацию – способность согласовывать движения различных частей тела для выполнения задачи. Тренер использует разнообразные упражнения, включая спортивные игры, для улучшения координации.

Ни для кого ни секрет что личность тренера играет ключевую роль в формировании морального облика спортсменов. Тренер – это авторитет и наставник, влияющий на те моральные установки и на те моральные принципы, которыми располагает спортсмен. Личный пример тренера направлен дать спортсмену не только технические навыки, но и важнейшие послание, которое подобно сравнению с серьезными жизненными уроками, такие как уважение к соперникам, честность в соревнованиях, ответственность за свои действия, а также смелость и настойчивость в своих мотивах. Важно, чтобы тренер был не только профессионалом своего дела, но и человеком высоких моральных качеств, способным вдохновлять и мотивировать спортсменов на достижение не только спортивных, но и личных целей.

Моральные качества – это те самые личностные установки спортсмена, отражающие его внутренний мир, его особенность сознания и понимания себя, способность различать добро и зло, делать осознанный выбор в пользу первого и нести ответственность за свои поступки.

Как мы выяснили ранее, тренер, в особенности работающий в детско-юношеской спортивной школе, играет важную роль в жизни личности честности, уважения к соперникам, дисциплины и ответственности у спортсменов. Он и есть наставники образец для подражания, демонстрирующий высокие моральные стандарты и честность в поведении.

Тренер работает со спортсменами в направлении развития уважения к соперникам, подчеркивая устанавливая рамки дозволенного и формируя понятие честной игры и спортивного духа.

Дисциплина и ответственность воспитываются через формирование четких рамок и ожиданий, а также через поощрение самостоятельности и самодисциплины у спортсменов. Единая волна тренера и его подопечных укрепляет доверия и взаимопонимания между ними, что необходимо для воспитания этих качеств.

Тренер должен быть примером для своих подопечных, показывая им, как важно быть честным, уважать соперников и нести ответственность за свои действия. Он должен ответственен за формирование атмосферы, в которой спортсмены могут развиваться, становиться лучше и прежде всего расти как личность под крылом профессионала.

Примером здорового отношения и нормальной самооценки может послужить слова тренера сборной России по футбол Валерия Георгиевича Карпина: «Я учу их не бояться имен, они такие же профессионалы, как и вы...»

Так же можно вспомнить его слова о его разногласии на поле с легендой мирового футбола Зинедином Зиданом, во время матча Россия Франция в рамках отборочного этапа Чемпионата мира 2002: «...Кто такой Зидан, чтобы мне что-то говорил...», что показывает трезвость оценки спортсменом своих соперников, и понимания равенства всех на футбольном поле.

Кроме того, тренер должен уметь мотивировать своих спортсменов, вдохновлять их на преодоление трудностей и достижение поставленных целей. Это помогает воспитывать в спортсменах уверенность в себе, настойчивость и стремление к самосовершенствованию.

Как итог, роль тренера в формировании физических и моральных качеств заключается в том, чтобы быть наставником и благодетелем для его команды, а также в какой-то степени примером для подражания, мотиватором и вдохновителем для своих спортсменов. Он должен создавать условия, в которых спортсмены могут развиваться, становиться лучше и достигать высоких результатов, соблюдая при этом принципы честной игры и уважения к соперникам.

1. Дзержинская Л. Б., Прохорова И. В., Дзержинский Г. А. Д 43 Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. 2016 С. 76-78
2. С.В. Романова, Л.И. Слонимская Физическая культура и спорт Учебное пособие для студентов 2019 С. 36-41
3. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Издательство Юрайт, 2020 С. 56-60

Маркина А.А., Рожнов А.А., Рожнова А.А.

Потенциал волейбола в социальном становлении студентов

*Калужский государственный университет им. К.Э.Циолковского
(Россия Калуга)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-307

Аннотация

Данная статья подробно рассматривает явление «социализации» посредством занятий по волейболу у студентов. В контексте волейбола социализация означает не только умение адаптироваться к условиям игры и командной работе, но и способность формировать собственные ценности, личные связи и принимать самостоятельные решения. Волейбольная команда становится своеобразной микросредой, где студенты испытывают и развивают свои навыки социализации. В процессе тренировок и соревнований индивид учится общаться, сотрудничать, усваивать новые нормы и ценности, а также принимать ответственность за свои действия, что помогает ему успешно взаимодействовать с обществом за пределами спортивной площадки.

Ключевые слова: социализация, агенты социализации, институты социализации, адаптация, индивид, волейбол, игра.

Abstract

This article examines in detail the phenomenon of «socialization» through volleyball classes among students. In the context of volleyball, socialization means not only the ability to adapt to the conditions of the game and teamwork, but also the ability to form one's own values, personal connections and make independent decisions. The volleyball team becomes a kind of microenvironment where students experience and develop their socialization skills. In the process of training and competition, an individual learns to communicate, cooperate, internalize new norms and values, and accept responsibility for his actions, which helps him successfully interact with society outside the sports field.

Keywords: socialization, agents of socialization, institutions of socialization, adaptation, individual, volleyball, game.

Студенчество является важным периодом в жизни каждого подростка, способствуя его личностному, профессиональному и социальному развитию. Во время обучения происходит приобретение специализированных знаний и навыков, необходимых для будущей карьеры, а также развитие критического мышления и академической грамотности. Период студенчества формирует самостоятельность, ответственность и коммуникативные навыки, расширяя социальные связи и социо-культурный кругозор учащихся. Кроме того, студенты активно участвуют в общественной жизни, развивая лидерские качества и проникая в социальные проблемы, что способствует формированию активной гражданской позиции. Все вышеописанные процессы содействуют становлению психологической и эмоциональной зрелости, необходимой для успешной интеграции индивида в общество.

С целью того, чтобы период студенчества был максимально продуктивным и благоприятным, необходимо обеспечить успешный процесс социализации, с применением различных средств и подходов. Одним из таких средств является последовательное приобщение обучающихся к отношениям в основных сферах жизнедеятельности, включая игру, общение, познание, предметно-практическую и духовно-практическую деятельность, спорт, а также семейные, профессиональные и религиозные аспекты жизни. Сюда мы можем отнести и игровую деятельность по волейболу на занятиях физической культуры в институте.

Стоит отметить, что в последние годы спорт все глубже проникает в различные аспекты современной жизни, усиливая свою роль в качестве важного средства социализации и воспитания личности. Взаимоотношения между людьми, которые возникают и развиваются в процессе физической активности, формируют основу влияния спорта на личность, способствуя усвоению ею социального опыта в спортивной сфере, а через него и общечеловеческого социального опыта. Навыки, умения и личные качества, приобретенные в ходе занятий волейболом, могут находить применение и в других областях деятельности [9].

В. И. Столяров называет процесс социализации личности через спортивную деятельность «социализацией посредством спорта». Действительно, сегодня спорт становится довольно мощным инструментом социализации. Поэтому высшие учебные заведения активно внедряют использование спортивных форм активности для достижения социальных и образовательных целей. Такое отношение объясняется тем, что тренировочный процесс рассматривается не только, как игра, но и как средство воспитания в студентах волевых и психологических качеств, необходимых для будущей профессиональной деятельности. Спорт также развивает способность к самосовершенствованию, самовоспитанию и самопознанию личности, тем самым создавая фундамент для развития необходимых компетенций, необходимых будущему специалисту [8].

И в первую очередь, рассмотрим такое понятие, как социализация. Социализация представляет собой процесс освоения социальных ролей и культурных норм, который начинается в младенчестве и продолжается до глубокой старости. Этот процесс жизненно важен для того, чтобы человек мог стать полноправным членом общества, в котором протекает его жизнедеятельность [4].

Поскольку на протяжении жизни человек осваивает множество социальных ролей, продвигаясь по возрастной и карьерной лестнице, процесс социализации непрерывен. Взгляды на жизнь, привычки, вкусы, правила поведения и роли - всё то, что постоянно эволюционирует в сознании человека. Понятие «социализация» описывает процесс, посредством которого человек из биологического существа превращается в существо социальное.

Активную роль в социальном становлении индивида играют «агенты социализации» и «институты социализации». Под агентами социализации подразумеваются конкретные люди, отвечающие за передачу культурных норм и освоение социальных ролей. Институты социализации, в свою очередь, представляют собой учреждения, которые оказывают влияние на этот процесс и направляют его. В контексте исследуемой темы к первым относятся

преподаватели института, а ко вторым высшее учебное заведение. Важно отметить, что преподаватели выступают агентами первичной социализации наряду с родителями, родственниками и друзьями, что подчеркивает важность университетской среды в социальной жизни студентов.

Наиболее распространенные формы взаимодействия студента с социальной средой института включают адаптацию и интеграцию. Так, адаптация определяется как процесс, в результате которого человек пассивно приспосабливается к требованиям и ожиданиям социальной среды, учитывая свои собственные установки и социальное поведение. Это означает «согласование» самооценки и амбиций индивида с его возможностями и реальными условиями окружающей среды. В сущности, адаптация является процессом и результатом формирования человека как социального существа.

В свою очередь, интеграция (или интериоризация) предполагает активное взаимодействие индивида с его окружением, при котором он осознанно выбирает и при необходимости изменяет социальную среду. Это означает, что индивид активно влияет на свою среду, принимая осознанные решения о своих действиях и взаимодействуя с окружающими. Интеграция предполагает не только приспособление к среде, но и активное включение в нее, создание изменений и адаптацию среды к своим потребностям.

Соответственно, адаптация описывает приспособление к условиям, в то время как интеграция подразумевает активное взаимодействие и возможность влиять на свою среду.

Стоит отметить, что в процессе игры в волейбол активируются два этих процесса. Волейбол требует от игроков быстрой адаптации к изменяющимся условиям игры: тактическим изменениям, стратегическим маневрам и реакции на действия соперников. В то же время, игра способствует интеграции через активное взаимодействие и сотрудничество между игроками внутри команды, где каждый член команды имеет возможность влиять на результаты игры и формировать атмосферу сотрудничества и взаимодействия. Следовательно, игра в волейбол представляет собой пример того, как адаптация и интеграция могут совмещаться в рамках спортивной деятельности, способствуя развитию не только физических навыков, но и социальных компетенций игроков [7].

Игра в волейбол также отражает процесс обособления в контексте социального становления. Так как во время игры каждый студент развивает ценностную автономию, основываясь на собственных убеждениях и ценностях, которые могут быть выражены через стратегические решения и тактические действия в игре. Эмоциональная автономия здесь проявляется в формировании личных отношений между участниками команды, создании эффективной командной динамики и поддержке друг друга в сложных ситуациях. Поведенческая автономия обнаруживается в способности игроков самостоятельно принимать решения и действовать в соответствии с ними, несмотря на внешнее давление или соперничество [1].

Из этого следует, что социализация включает в себя внутренний конфликт между необходимостью адаптации к общественным нормам и степенью сохранения собственной автономии. Другими словами, успешная социализация требует достижения баланса между приспособлением к общественным ожиданиям и сохранением индивидуальной автономии. Этот внутренний конфликт является неотъемлемой частью процесса становления личности в обществе. С одной стороны, общественные ожидания и нормы необходимы для обеспечения социальной стабильности и функционирования общества в целом. С другой стороны, сохранение индивидуальной автономии и самоопределения являются важными для развития личности и ее удовлетворенности жизнью.

К наиболее важным факторам социального становления студента в процессе игры в волейбол следует отнести: спортивную деятельность; воспитательную систему преподавателя; субъектную активность студента (социальную, познавательную, самосовершенствования и т. д.); спортивную среду в вузе (спортивной школы); спортивную команду и субкультуру вида спорта [2].

Проявляясь в различных формах и факторах, социализация выполняет ряд функций, к числу которых относятся:

- усвоение социальных норм, ценностей;
- овладение различными видами деятельности на основе социального опыта;
- воспроизведение и трансляция социального опыта;
- самоидентификация, самоопределение, понимание себя как социального субъекта [5].

Применимо к волейболу, мы можем охарактеризовать эти функции следующим образом:

1. Игра в волейбол включает в себя активное командное участие, которое невозможно без следования общеустановленным правилам и нормам спортивного поведения. Студенты взаимодействуют с партнерами по команде и оппонентами, что способствует формированию социальных навыков, таких как сотрудничество, командная работа, уважение к соперникам, поддержка, дисциплина, следование правилам игры и т.д.
2. Волейбол требует от игроков широкого спектра физических и тактических навыков. Через взаимодействие с другими участниками команды под опытным руководством преподавателя студенты учатся не только самой технике игры, но и общению со сверстниками, собранности, внимательности, ловкости, а также принятию решений, влияющих на общий ход игры.
3. Процесс игры позволяет продемонстрировать студентам те умения, которые уже приобретены ими в ходе индивидуального социального опыта. К примеру, это может быть демонстрация и подкрепление лидерских качеств, умение работать в команде.
4. И, наконец, игра в волейбол способствует формированию индивидуальной и групповой идентичности. Через взаимодействие в команде игроки учатся понимать свои сильные и слабые стороны, а также свою роль в коллективе, свою самооценку. Этот процесс помогает им развивать чувство принадлежности к команде и обществу в целом, а также лучше понимать себя как часть социальной структуры.

Учитывая всё вышесказанное необходимо помнить, что процесс социального становления студента, особенно на первом курсе, является сложным и многогранным процессом, так как подросток попадает в абсолютно новые условия обучения и в окружение незнакомых людей. С одной стороны, занятия по волейболу имеют большое количество преимуществ, так как по большей мере носят развлекательный и игровой характер по сравнению с остальными предметами в институте. Во время игры студент расслабляется, отвлекается, более активно входит в коммуникацию со сверстниками и преподавателем. Учитывается также, что волейбол подразумевает не только проведение игр в стенах вуза, но и возможность участия в соревнованиях на межвузовском и более высоком уровне, организацию командных выездов и большое количество иной досуговой деятельности. Все эти факторы подчеркивают необходимость проведения игр по волейболу на постоянной основе с вовлечением наибольшего количества студентов.

С другой стороны, необходимо помнить, что не каждый студент любит активные и подвижные игры, также кто-то может стесняться играть неправильно, выглядеть нелепо и т.д. Обиды, разочарования, конфликты и отрицания – все те процессы, которые влечёт за собой любая игра, в том числе и волейбол. Существует множество этих и иных факторов, на которые необходимо обращать внимание. Процесс социализации должен протекать в наиболее комфортных условиях, так как даже такие незамысловатые игры могут пагубно влиять на общий образовательный процесс учеников.

1. Алехина, Е. В. Социально-педагогическая деятельность : учебно-методическое пособие / Е. В. Алехина, О. В. Неценко. — Воронеж : ВГПУ, 2023. — 384 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/340160> (дата обращения: 28.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Бацина, О. Н. Субкультура спортивной деятельности : монография / О. Н. Бацина, Ф. Д. Мухамитянов, Н. В. Батакова. — Чайковский : ЧГИФК, 2021. — 70 с. — ISBN 978-5-94720-070-6.
3. Браун, О. А. Этнопсихология : учебное пособие / О. А. Браун, М. А. Билан, М. С. Яницкий. — Кемерово : КемГУ, 2022. — 192 с. — ISBN 978-5-8353-2928-1.
4. Быковская Г. А. Основы формирования личности (социология, правоведение, психология, культурология) : учебное пособие / Г. А. Быковская, Д. А. Баранов, В. Д. Черных, О. И. Шмырева. — Воронеж : ВГУИТ, 2023. — 123 с.
5. Владимирова Е. А. Культурология : учебное пособие / Н. В. Владимирова, Е. А. Мезенцев, Л. И. Мосиенко [и др.]. — Омск : ОмГТУ, 2022. — 228 с. — ISBN 978-5-8149-3557-1.
6. Ковалева, А. И. Социализация личности: норма и отклонение : монография / А. И. Ковалева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : МосГУ, 2022. — 444 с. — ISBN 978-5-907410-78-7.
7. Пашарина, Е. С. Социология физической культуры : учебное пособие / Е. С. Пашарина. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 104 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/251582> (дата обращения: 30.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Стеблецов Е. А. История и социология физической культуры : учебное пособие / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев, С. Н. Монастырев [и др.]. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 156 с. — ISBN 978-5-00044-892-2.
9. Хурамшина, А. З. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / А. З. Хурамшина, И. Г. Хурамшин. — Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2020. — 141 с.

Мартынова Д. С., Щеголева М.А.

Влияние оздоровительного бега на нервно-психическое состояние человека

*Калужский государственный университет им. К.Э.Циолковского
(Россия Калуга)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-308

Аннотация

В статье рассматриваются исследования влияния оздоровительного бега на нервно-психическое состояние различных групп населения. По результатам анализа научно-методической литературы мы можем сделать вывод о том, что регулярные пробежки способствуют снижению раздражительности и увеличению стрессоустойчивости, позитивно сказываются на когнитивных процессах, концентрации внимания, памяти и эмоциональном состоянии занимающихся.

Ключевые слова: Физическая нагрузка, оздоровительный бег, внимание, память, эмоциональное состояние.

Abstract

The article discusses researches about influence of health running on the neuropsychic state of various population groups. Based on the results of scientific and methodological literature analysis, we can conclude that regular health running helps reduce irritability and increase stress resistance, and has a positive effect on cognitive processes, concentration, memory and the emotional state of people.

Keywords: Physical activity, recreational running, attention, memory, emotional state.

Актуальность работы. Депрессия, стресс, тревожность в настоящее время являются актуальными проблемами, касающимися практически каждого человека. Они стали не только неотъемлемой частью современного образа жизни в мире постиндустриального общества, но и серьезной трагедией, как среди подрастающего поколения, так и среди более взрослых категорий населения. Физическая нагрузка способна оказать значительное влияние на нервно-психическое состояние человека, снижая уровень стресса и нормализуя его эмоциональное состояние [1, 3]. Самой простой и доступной нагрузкой для большей части населения является оздоровительный бег, что делает его актуальным полем для исследований.

Цель: определить влияние оздоровительного бега на нервно-психическое состояние человека.

Задачи: 1) проанализировать литературу, связанную с предметом исследования; 2) изучить работы ученых в этой сфере и произвести сравнение всех материалов; 3) сформулировать выводы на основе изученных исследований.

Методы исследования: анализ, синтез, сравнение.

Ход работы. Понятие «физическая нагрузка» само по себе является объёмным и так или иначе вбирает в себя человеческую активность, которая увеличивает скорость циркуляции крови в организме. Условно физическая нагрузка может быть разделена на спортивную и физкультурно-оздоровительную. Различие заключается в степени оказываемого на организм человека воздействия.

Спорт не всегда является безопасным видом физической активности, поскольку в некоторых случаях может привести к перетренированности и травмам в результате стремления к достижению высоких результатов. Физкультурно-оздоровительная деятельность предполагает разумную и размеренную нагрузку на организм человека, она является предпочтительной, если речь идёт о людях, не имеющих большого опыта двигательной активности.

Одним из наиболее популярных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на поддержание и развитие выносливости организма, является оздоровительный бег. В статье мы рассмотрим работы учёных в данной области и определим, какое влияние оказывает оздоровительный бег на нервно-психическое состояние различных возрастных групп населения: подростков (от 11 до 17 лет); юношей (от 18 до 23 лет); пожилых людей (от 50 до 70 лет);

В работе А. С. Махова и С. Ю. Завалишиной были исследованы 30 школьников подросткового возраста, не занимающихся бегом до эксперимента [5]. В течение 4 месяцев, они бегали на школьном стадионе около 30 минут каждый день, в начале и в конце эксперимента авторы исследовали не только их физическое, но и психологическое состояние. В начале эксперимента респондентам трудно давалась предлагаемая нагрузка, при этом их нервно-психическое состояние практически не менялось. Спустя 1 месяц заметно укрепились мышцы и улучшилось общее состояние опорно-двигательного аппарата. Кроме того, подростки стали менее раздражительными, увеличилась их стрессоустойчивость, к тому же, по результатам проведённого опроса у них появилась сильная мотивация к бегу.

Таким образом, на основе вышеизложенного исследования, ученые пришли к выводу, что простой бег оказывает положительное влияние не только на укрепление мышц, улучшение состояния опорно-двигательной системы, но и благоприятно воздействует на психическую и нервную систему: подростки стали менее подвержены стрессу, стали спокойными и расслабленными. Кроме того, как следует из выводов исследования, немаловажным является фактор долгосрочности, ведь поначалу подростки не показывали таких результатов, а стали их обретать только после месяца ежедневных занятий.

Вторая проанализированная работа была опубликована в Американском журнале «Frontiers in Human Neuroscience». Авторы в рамках эксперимента выясняли, каким образом бег влияет на нервно-психическое состояние юношей в возрасте от 18 до 23 лет [6]. Юноши, имеющие одинаковый ИМТ (индекс массы тела) в течение двух месяцев ежедневно занимались бегом по 40-60 минут, после каждого месяца они проходили МРТ, где ученые на основе полученных данных составляли целостную картину. Полученные данные сравнивались с деятельностью мозга людей, имеющих низкую двигательную активность.

По итогам проведенного исследования было установлено, что занятия бегом оказывают значительное влияние на функции головного мозга. У субъектов эксперимента обнаружили более развитые функциональные связи в лобной коре (которая, отвечает за целеполагание, экстремальное принятие решений – довольно затратную деятельность, требующую активной работы указанной области), к тому же, у них улучшилась память.

После первого месяца тренировок респонденты стали чувствовать себя намного лучше: после тренировки они ощущали спокойствие, радость и умиротворение.

Специалисты после окончания эксперимента провели сравнение нервно-психического состояния респондентов экспериментальной группы и людей, не занимающихся физической активностью, в результате чего получены следующие результаты: бег положительно сказался на когнитивной функции и нервной деятельности субъектов исследования. Позитивная динамика изменений отмечалась каждую неделю занятий бегом [6].

В пожилом возрасте оздоровительный бег также может оказать позитивное влияние на физическое и психологическое состояние, однако в данном случае необходимо учитывать возрастные особенности организма.

Американские ученые из университета Колорадо предположили, что «...люди в старческом возрасте занимаются ходьбой для оздоровления и поддержания опорно-двигательного аппарата, однако бег может оказать более значительное воздействие». Авторы провели эксперимент, в котором участвовали 40 человек в возрасте от 55 до 70 лет, респонденты были разделены на две группы. Первая группа вела относительно активный образ жизни – ее субъекты занимались ходьбой по 1–1,5 часа в день. Вторая группа, включала в себя людей, занимающихся оздоровительным бегом три раза в неделю. На основе тестов и медицинских исследований, после истечения нескольких месяцев ученые пришли к выводу, что группа бегунов показала более значимые изменения, которые были связаны с укреплением опорно-двигательного аппарата. Кроме того, респонденты, занимающиеся бегом, оказались меньше подвержены к стрессу и тревожности (по сравнению с группой, занимающейся оздоровительной ходьбой). Интересные особенности были отмечены и в работе мозга: улучшилась память и концентрация внимания [7].

Авторы другого исследования также доказали позитивное влияние бега на нервно-психическое состояние пожилых людей. В эксперименте участвовали респонденты в возрасте от 60 до 70 лет (20 человек). В течение 2 месяцев, три раза в неделю они занимались оздоровительным бегом по 20-30 минут (с перерывами). По окончании каждого месяца учеными фиксировалась динамика показателей: помимо улучшений физического состояния отмечалось улучшение настроения после каждой пробежки, снятие сонливости, улучшение концентрации внимания [3].

Вместе с тем, несмотря на очевидную пользу бега, существуют риски, которые необходимо учитывать при планировании тренировки [2]:

1. Неправильное распределение нагрузок и положение корпуса может вызвать перегрузку позвоночника и спровоцировать боли в спине.
2. Активное задействование ног может привести к слишком выраженному рельефу и объёму мышц.
3. При беге возможно получение травм: ушибов и растяжений.

Для минимизации рисков необходимо соблюдать технику бега (постановку ног, положение корпуса, рук и головы). Бегать рекомендуется по специально отведенным для этого местам (например – по стадиону со специальным покрытием, по утоптаным грунтовыми дорожкам и пр.) До бега необходима разминка, а после бега – специальная заминка, которая позволит восстановить организм после работы. Необходимо подбирать удобную обувь с хорошей амортизацией для избегания травм суставов.

Выводы. Таким образом, на основе изученной литературы, мы можем сделать вывод о том, что оздоровительный бег оказывает положительное влияние не только на физическое, но и на нервно-психическое состояние человека. Эти выводы подтверждаются четырьмя проанализированными исследованиями разных возрастных групп: подростков, юношей и пожилых людей. Регулярный оздоровительный бег позволяет стабилизировать состояние

нервной системы, что отражается в повышении стрессоустойчивости, стабилизации эмоционального состояния и улучшении когнитивных функций.

Проанализированные исследования показывают, что оздоровительный бег не имеет возрастного ценза, что делает его универсальной двигательной активностью для улучшения нервно-психического состояния человека.

Однако для получения максимальной пользы необходимо соблюдать правильную технику, выбирать оптимальные места для тренировок и подбирать правильную обувь с хорошей амортизацией.

1. Голикова, А. А. Применение физических упражнений для снижения нервно-психического напряжения студентов вуза / А. А. Голикова, Е. А. Широкова // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования: сборник материалов II Международной научно-практической интернет-конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 117–126.
2. Гусев, П. М. Влияние бега на здоровье человека / П. М. Гусев, А. Р. Еналиева // Наука и образование сегодня. – 2021. – №1 (60).
3. Крикунов, Г. А. Бег как средство оздоровления человека / Г. А. Крикунов // E-scio. – 2023. – №2 (77). – С. 221–226.
4. Лужецкая, К. С. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние нервной системы человека // К. С. Лужецкая, Е. А. Широкова // Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры, спорта и туризма: материалы XVII Международной научно-практической конференции. Пермь, 2021. – С. 9–15.
5. Махов, А. С. Влияние регулярных занятий бегом на уровень общей физической подготовленности / А. С. Махов, С. Ю. Завалишина, В. П. Оспищев, Д. А. Ходеев // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №5. – С. 39–41.
6. Grillon, C. About the influence of running on the nervous and mental state / C. Grillon, J. Robinson, B. Cornwell, M. Ernst // Frontiers in Human Neuroscience. – 2018. – №5 (318).
7. Oswald F. About the influence of running on the health of older people / F. Oswald, J. Campbell, C. Williamson, J. Richards, P. Kelly // American Journal of Science. – 2020. – №19 (432).

Марченко И.А., Скородумов А.В., Кононенко А.В.

Адаптивная физическая культура

*Южно-российский институт управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации
(Россия Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-309

Аннотация

Российский опыт практического использования теоретических положений адаптивной физической культуры в настоящее время отличается наличием некоторым проблем, среди которых важнейшей является преимущественное ее применение в рамках специализированных образовательных учреждений. Тогда как объективная потребность в ее применения является более широкой и глубокой. В рамках статьи рассматриваются основные особенности применения принципов адаптивной физической культуры в России на данный момент.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптация, физическая культура, физическое развитие.

Abstract

The Russian experience of practical use of the theoretical provisions of adaptive physical culture is currently characterized by the presence of some problems, among which the most important is its predominant application within specialized educational institutions. Whereas the objective need for its application is broader and deeper. The article discusses the main features of the application of the principles of adaptive physical culture in Russia at the moment.

Keywords: adaptive physical education, adaptation, physical education, physical development.

Повышенное внимание к вопросам адаптивной физической культуры в настоящее время связано с влиянием самых различных факторов теоретического и практического характера. Так, в настоящее время существенное общественное внимание уделяется вопросам поддержки лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для реализации данной цели используется существенная теоретическая и практическая база, в том числе используются меры адаптивной физической культуры.

Адаптивную физическую культуру следует рассматривать как теорию и практику. С точки зрения теоретического содержания адаптивной физической культуры необходимо отметить, что она предполагает под собой достижение определенных целей и задач, а также использование конкретного инструментария, методологии. На основании разработанной теоретической базы осуществляется практическая деятельность, направленная на то, чтобы удовлетворить потребности лиц с ограниченными возможностями здоровья. Но при этом теория является связанной с практикой, ведь разработанные теоретические положения предполагают в том числе формирование новых форм и методов, которые впоследствии апробируются на практике.

Важность адаптивной физической культуры в настоящее время во многом заключается в том, что она позволяет людям с ограниченными возможностями здоровья преодолеть социальные барьеры развития. Прежде всего, речь идет о том, чтобы снова восстановить способность человека к социальному взаимодействию. В результате лицо с ограниченными возможностями здоровья становится вновь полноценным членом общества, получает возможность испытывать эмоции от общения с другими людьми, участвует в трудовой, учебной, игровой деятельности наравне с другими.

Эффективность адаптивной физической культуры основывается на том, что она позволяет адаптировать свои инструменты и формы под потребности каждого конкретного человека. В особенности это важно в том числе потому, что в рамках многих образовательных организаций существуют ограничения по доступу к предметам материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Адаптивную физическую культуру можно представить с различных точек зрения. Так, она может рассматриваться как инструмент решения образовательных задач для лица с ограниченными возможностями здоровья. Данная роль предполагает, что адаптивная физическая культура в том числе предполагает формирование у человека теоретического представления о здоровом образе жизни, способов и форм развития навыков здорового образа жизни, представления о функциональной структуре и особенностях своего организма, совершенствование навыков адаптации тренировки к возможностям организма. Данная роль адаптивной физической культуры предполагает, что лицо с ограниченными возможностями здоровья обретает возможности по практическому использованию теоретических знаний.

Также следует отметить, что адаптивная физическая культура может быть эффективным инструментом для решения конкретных задач. В частности, многие лица с ограниченными возможностями здоровья обладают конкретными проблемами со здоровьем, которые необходимо корректировать подходящими инструментами. Соответствующие инструменты в том числе могут быть предоставлены посредством адаптивной физической культуры. Например, в такой роли следует рассматривать такие формы адаптивной физической культуры как коррекция соматического состояния, формирование положительных компенсаций, исправление ошибок разработки.

В том числе отметим, что адаптивная физическая культура может быть использована для развития определенных черт характера лица с ограниченными возможностями здоровья. Переживания проблем со здоровьем является для человека значительным стрессом, который может быть эффективно купирован адаптивной физической культурой. Адаптивную физическую культуру можно рассматривать как способ развития личности человека за счет формирования у него таких черт характера как воля, настойчивость, мужественность и пр. Ученые отмечают, что развитие физическое в том числе благоприятно влияет на умственное развитие человека.

Прежде всего, использование адаптивной физической культуры предполагает осуществление человеком определенных двигательных действий. Но при этом по своему содержанию они являются крайне разнообразными. Например, многие из них предполагают возможность по осуществлению социальных взаимодействий.

Существенную роль в адаптивной физической культуре занимают аэробные нагрузки. Их полезность заключается в том, что при осуществлении данного вида нагрузок в организме начинают происходить окислительные процессы. Они благоприятно влияют на практически все биохимические процессы в организме и потому оказывают кумулятивное положительное воздействие на организм человека. Прежде всего, в результате наблюдается повышение здоровья печени, уменьшение жировых тканей и формировании на их основе мышечных тканей.

Положительное влияние аэробных нагрузок на организм также заключается в том, что таким образом понижается уровень холестерина в крови, ускоряются процессы доставки кислорода от сердца к мышцам за счет повышения объема миокарда, то есть сердечных сокращений. Регулярные и продолжительные физические нагрузки позволяют вывести уровень потребления кислорода мышечной тканью на максимальный уровень, который по сравнению с обычным может быть выше в 30-50 раз. Также отметим благоприятное влияние аэробных нагрузок на эффективность работы дыхательной системы, а именно формируются более сильные и выносливые дыхательные мышцы, способствующие как более эффективному абсорбированию кислорода, так и более эффективной доставке кислорода до мест его потребления.

Если рассматривать формы аэробной нагрузки, то к таковым следует отнести бег, плавание, велотренажер, ходьбу, аэробику, занятия игровыми видами спорта. Следует отметить, что рекомендуется применять на практике адаптивную физическую культуру таким образом, чтобы использовать разнообразные виды нагрузки. Прежде всего, наибольшее время следует уделять нагрузке аэробного типа, тогда как дополнительными видами нагрузки является физическая нагрузка на мышцы и их растяжка.

Таким образом, необходимо заметить, что адаптивная физическая культура является крайне разнообразным и эффективным инструментом решения проблем со здоровьем человека. Она представляет собой целый комплекс полезных инструментов, позволяющих удовлетворять потребности каждого отдельного человека и решать его конкретные проблемы.

1. Даржаева Б.Р., Доржиева А.Б., Ломакина М.С., Мирошникова А.Н. Адаптивная физическая культура // Форум молодых ученых. 2023. №5 (81).
2. Савельева, О. В. Актуальность адаптивной физической культуры на современном этапе обучения в вузе / О. В. Савельева, А. Э. Сергеева, С. В. Каримова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2020. – № 2(11). – С. 56-65.
3. Мунтян, С. И. Адаптивная физическая культура как особое средство физической реабилитации / С. И. Мунтян // Modern Science. – 2022. – № 12- 2. – С. 134-136
4. Матявина, С. И. Роль адаптивной физической культуры в состоянии здоровья студентов в вузах / С. И. Матявина // Альманах молодой науки. – 2021. – № 3(42). – С. 13-15.
5. Найданов, В. С. Развитие адаптивной физической культуры и других адаптивных видов спорта в России / В. С. Найданов, А. Ф. Найданова // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 23. – С. 1623-1627.

Матюхина А.А.

Структура и содержание оздоровительной физической культуры личности

*Кубанский государственный аграрный университет
(Россия Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-310

Аннотация

В статье раскрыта сущность и задачи оздоровительной физической культуры как неотъемлемой части здорового образа жизни, ее необходимости для общего оздоровления

организма и продления долголетия, а также популяризация данного вида физической активности среди молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, активность, тренировки, физические упражнения, образ жизни.

Abstract

The article reveals the essence and objectives of health-improving physical culture as an integral part of a healthy lifestyle, its necessity for general improvement of the body and prolongation of longevity, as well as the popularization of this type of physical activity among young people.

Keywords: health, activity, training, sports, lifestyle.

Оздоровительная физическая культура личности является важным фактором для профилактики заболеваний и улучшения здоровья людей путем повышения функциональных способностей организма, оптимизации двигательного режима, снижения утомляемости через активные тренировки.

Оздоровительная физическая культура личности представляет собой часть общей физической культуры, которая непосредственно направлена на сохранение и укрепление здоровья человека.

Она включает в себя организацию здорового образа жизни, повышение работоспособности путем развития двигательных качеств, и при этом ее важной особенностью в отличие от классической физической культуры является индивидуальная оптимизация физических нагрузок с учетом пола, возраста, состояния здоровья отдельного человека.

Оздоровительная физическая культура играет важную роль в поддержании здоровья людей, вне зависимости от их возраста, физических возможностей и эмоционального состояния. Она несет в себе несколько функций:

- 1) оздоровительная функция – применение средств (в частности – упражнений) для укрепления и сохранения здоровья человека с учетом состояния его здоровья
- 2) образовательная функция – приобщение человека к здоровому образу жизни
- 3) рекреативная функция – использование оздоровительных физических упражнений для возможности полноценного восстановления сил человека путем активного отдыха

К основным направлениям оздоровительной физической культуры можно отнести:

1. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.

Данное направление нацелено на восстановление сил человека, поддержание его функциональных способностей и улучшение его физической подготовки. Оно включает в себя разные виды активного отдыха – подвижные игры, спортивный туризм и т.д.

Рекреация представляет собой активный отдых, который помогает человеку восстановиться после работы, учебы, тренировок или соревнований.

Оздоровительно-рекреационная физическая культура направлена на полноценный отдых человека, снижение его стресса и повышение трудоспособности путем осуществления разного рода активностей на природе, а также на улучшение общей физической подготовки и приобщению массы людей к здоровому образу жизни.

К сожалению, данный вид оздоровительной физической культуры не пользуется особой популярностью, исходя из статистики, полученной в ходе опроса студентов 3 курса факультета управления Кубанского государственного аграрного университета, в активном отдыхе на природе заинтересованы лишь 25% учащихся, а регулярно занимаются им лишь 12% опрошенных.

В настоящее время в различных регионах России активно пропагандируется оздоровительно-рекреационная физическая культура путем проведения и популяризации массовых спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, принять участие в которых призывают людей вне зависимости от пола и возраста.

Так, например, в Краснодарском крае в 2024 году должны пройти 113 забегов на самые разные дистанции от 300 метров до 180 км. Людям предлагается участвовать в беговых марафонах на свежем воздухе, на ровной равнинной местности или в горах, одиночно или всей семьей, главное – приобщение людей к физической активности и проведению ими времени на открытой природе.

Помимо бега, в крае также распространен спортивный туризм. Он представляет собой путешествия в места, где проходят крупные спортивные соревнования с целью улучшения собственных физических способностей, а также нахождение на природе и изучение местного колорита.

По данным государственной статистической отчетности по форме 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» в Российской Федерации спортивным туризмом занимается более 405 тысяч человек, при этом около 40% из них составляют женщины. Краснодарский край является наиболее популярным регионом России, где проводятся спортивные туры, в частности – город Сочи, в котором с момента проведения Олимпиады в 2014 году осталось множество курортных, туристических и спортивных объектов.

В настоящее время спортивный туризм является одним из самых быстроразвивающихся видов туризма и продолжает развиваться.

2. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Она направлена на использование физических упражнений в качестве лечения и профилактики заболеваний, а также восстановление организма после перенесенных травм.

Основными принципами оздоровительно-реабилитационной физической культуры считается индивидуальный подход к комплексам упражнений и постепенное увеличение необходимой нагрузки.

Существует несколько разных видов направлений оздоровительно-реабилитационной физической культуры:

- 1) группы здоровья в коллективах физической культуры
- 2) группы лечебно-физической культуры при больницах или диспансерах
- 3) самостоятельные занятия оздоровительно-реабилитационной физической культуры (под наблюдением или без)

Занятия в группах предназначены для укрепления здоровья как тех людей, у которых нет серьезных проблем, так и для целенаправленной поддержки людей, страдающих определенными заболеваниями.

Для профилактики различных заболеваний или же просто поддержания здоровья используются разнообразные комплексы упражнений, подбираемых индивидуально с учетом особенностей организма, либо по специально разработанным методикам и программам врачей, методистов или иных специалистов, под наблюдением которых проводится данный вид оздоровительной физической культуры.

Занятия оздоровительно-реабилитационной физической культурой могут носить как общеоздоровительный, так и целенаправленный характер, способствующий укреплению слабых систем организма человека.

Так, например, при проблемах с сердечно-сосудистой системой полезно выполнять аэробные упражнения, а при болезнях опорно-двигательного аппарата рекомендуется упражнения, направленные на укрепление суставов и тканей.

Важно отметить, что данный тип оздоровительной физической культурой отличается умеренной нагрузкой. Так, по данным кардиологов, максимальная частота сердечных сокращений во время нагрузок у молодых людей не должна превышать 130 ударов в минуту и 120 ударов в минуту для людей старше 50 лет.

Для того, чтобы оздоровительно-реабилитационная физкультура приносила человеку исключительно пользу, необходимо следовать определенным методическим принципам, разработанным педагогами в области оздоровительной физической культурой.

Во, первых, необходимо постепенно наращивать интенсивность тренировок и длительность нагрузок. Так, в начале человеку достаточно уделять оздоровительным

упражнениям не более 5% времени ежедневно. Важным правилом в увеличении нагрузок давать возможность организму адаптироваться к усложняющимся тренировкам и увеличивающейся длительности.

Для того, чтобы имелась возможность увеличивать частоту, интенсивность и продолжительность занятий, должны правильно рассматриваться такие факторы, как состояние здоровья, самочувствие человека, выполняющего комплекс оздоровительно-реабилитационной физической культуры. Исходя из них необходимо уменьшать или, наоборот, увеличивать время разминки, а также основной части занятий.

3. Гигиеническая физическая культура.

К данному направлению оздоровительной физической культуры относятся комплексы физических упражнений, которые люди выполняют ежедневно для поддержания своего здоровья и хорошего самочувствия. К ним относятся прогулки, пробежки, утренняя и вечерняя гимнастика.

Наиболее распространенными формами оздоровительной физической культуры считаются различные виды упражнений, относящиеся к гигиенической физической культуре. Она отличается систематическим подходом, умеренной нагрузкой и выполняется людьми самостоятельно, без контроля и помощи со стороны.

Так, например, основной формой гигиенической физической культуры по данным опроса среди студентов 3 курса факультета управления Кубанского государственного аграрного университета, признаны утренние и вечерние прогулки (67%).

Многих данный вид оздоровительной физической культуры привлекает возможностью длительного пребывания на свежем воздухе, что в современном мире затрудняется ежедневной работой или учебой преимущественно в помещениях, часто перед экранами компьютеров или телефонов.

Еще одним часто встречающимся видом физической активности среди студентов является утренняя гимнастика – 29%.

У людей, регулярно занимающихся утренней гимнастикой, по их мнению, улучшается общее самочувствие, состояние сна, аппетита и повышается работоспособность по сравнению с теми, кто не делает ее.

Небольшое количество людей (24%) выбирают пробежки в качестве основного вида гигиенической физической культуры. Они, как и прогулки, позволяют проводить время на улице, но требуют большей физической активности.

Все вышеперечисленные формы гигиенической физической культуры являются доступными для людей и не требуют специального обучения, но чрезвычайно благоприятно влияют на общее состояние как физического, так и ментального здоровья.

Так, считается, что прогулки на свежем воздухе помогают снизить уровень стресса организма, лучше концентрироваться на положительных мыслях, избегать навязчивых негативных рассуждений и переживаний.

Проведенный среди студентов опрос о влиянии физической активности на их эмоциональное состояние также показал, что большинство опрошенных (85%) чувствуют счастливыми и бодрыми даже после непродолжительной активности, и их настроение выше, чем в периоды «бездействия».

Исходя из вышеперечисленного можно сделать вывод, что оздоровительная физическая культура помогает людям чувствовать себя лучше как в телесном, так и в эмоциональном плане, и регулярная активность очень важна для поддержания своего здоровья и хорошего самочувствия.

При этом важно отметить, что каждый отдельный вид оздоровительной физической культуры несет в себе отдельные важные функции, которые совместно направлены на укрепление здоровья людей, его сохранение, а также формирование важных физических умений и навыков.

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ Алешин Е.А., Кесов Г.П., Саврасов А.Р. В сборнике: Актуальные проблемы науки и образования. 2023. С. 413-416
2. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ КАК ФАКТОР УМЕНЬШЕНИЯ РИСКОВ ЗДОРОВЬЯ Алешин Е.А. В сборнике: Современные исследования: теория, практика, результаты. 2024. С. 38-42
3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ Мартын И.А. В сборнике: Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2014. №2. С. 117-120
4. ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Мухаметов А.М. В сборнике: Вестник науки и образования. 2020. С. 44-46

Махунов К.Д., Удовицкая Л.У.

Плавание как фактор укрепления здоровья студентов

*Кубанский государственный аграрный университет И.Т. Трубилина
(Россия Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-311

Аннотация

Оздоровление современного общества зависит от осознания роли образования в утверждении самооценки и ценностей. Факторы укрепления здоровья включают отказ от вредных привычек, питание, физическую нагрузку и внимательное отношение к здоровью. Плавание играет важную роль в укреплении организма, способствуя физическому развитию, сжигая калории, укрепляя мышцы и суставы без травм. Регулярные занятия плаванием формируют выносливость, ловкость, силу, улучшают осанку и снижают боли в спине.

Ключевые слова: оздоровление, образование, физическая нагрузка, плавание, здоровье, спорт, укрепление.

Abstract

Annotation. The improvement of modern society depends on awareness of the role of education in affirming self-esteem and values. Health promotion factors include giving up bad habits, nutrition, physical activity and an attentive attitude to health. Swimming plays an important role in strengthening the body, promoting physical development, burning calories, strengthening muscles and joints without injury. Regular swimming exercises build endurance, agility, strength, improve posture and reduce back pain.

Keywords: wellness, education, physical activity, swimming, health, sports, strengthening.

В современном мире важно осознать, как образование влияет на формирование самооценки и ценностей. Укрепление здоровья человека связано с отказом от вредных привычек, здоровым питанием, физической активностью и заботой о себе. Малоподвижный образ жизни, зависимость от техники и транспорта негативно сказываются на здоровье. Спорт и физическая культура играют ключевую роль в оздоровлении общества, особенно начиная с детства. Плавание, в сочетании с правильным питанием, способствует укреплению здоровья, что подтверждено исследованиями, делая его важным направлением в образовании[1].

В высших учебных заведениях плавание занимает центральное место среди дисциплин физического воспитания. Инновационные методики и подходы совершенствуют преподавание, внедряя передовые техники плавания, основанные на проверенном опыте и достижениях современности.

Будучи эффективным способом борьбы с избыточным весом, плавание имеет уникальное свойство. В водной среде тело вырабатывает повышенное тепло для поддержания оптимальной температуры, расходуя на этот процесс колоссальную энергию. Установлено, что за 10 минут плавания затрачивается[2]:

- 60 калорий при брассе
- 100 калорий при кроле

— 150 калорий при баттерфляе

Исключительным преимуществом плавания является его доступность для большинства людей. В нем практически отсутствуют противопоказания, и оно лишено рисков для опорно-двигательного аппарата: травмы, растяжения, вывихи и переломы исключены. Регулярные занятия укрепляют иммунитет благодаря закаливающему воздействию воды.

Значительное влияние плавание оказывает на мышцы спины. Неслучайно профессиональные пловцы не испытывают проблем с позвоночником и суставами. Плавание устраняет боли в пояснице, лопаточной и шейной областях, а правильная техника и регулярность избавляют от спинных болей.

В результате регулярных тренировок развиваются силы, выносливость, ловкость, скорость и гибкость. Большинство упражнений в воде и на суше способствуют формированию правильной осанки студента. Согласованная работа рук и ног при горизонтальном положении тела в воде значительно снижает нагрузку на позвоночный столб[3].

Скользкие в воде, традиционные стили плавания, такие как кроль и брасс, раскрывают целый мир физиологических преимуществ. Жизненная емкость легких расширяется, а грудная клетка обретает объем, достигающий до пяти-шести литров. Это жидкое объятие нежно омывает сердечно-сосудистую систему, повышая эластичность сосудов и увеличивая ударный объем сердца.

Иммунитет расцветает, как лотос в пруду, наделяя организм стойкостью против инфекций и простуд. Метаболизм пробуждается, ускоряя жизненные процессы, словно бурный поток, несущий обновление. Исследование показали, что у пловцов пульс снижается на 10-15 ударов в минуту, вселяя в них чувство умиротворения. Нервная система находит свой оазис, повышая эмоциональную устойчивость и даря крепкий сон.

Плавание становится маяком умственной ясности, повышая когнитивные способности студентов. Для студентов, стремящихся улучшить свое здоровье, плавание предлагает четко разработанные тренировочные программы. Оценка физического состояния и общей подготовки направляет выбор методики тренировок.

Доступность плавания делает его доступным для всех, поскольку многие образовательные учреждения располагают бассейнами и спортивными сооружениями. Гармоничное сочетание традиционных и инновационных подходов укрепляет здоровье. Плавание включено во множество учебных программ по физической культуре, обогащая их уникальным модулем.

Тренировочные программы по плаванию учитывают разное время и интенсивность физических нагрузок, выделяя различные группы[4]:

- Оздоровительное плавание: улучшает физическое и эмоциональное состояние, служит профилактикой заболеваний.
- Техническое совершенствование: оттачивание техники плавания и достижение более высокого уровня мастерства.
- Адаптивное плавание: обучение лиц с ограниченными возможностями, развивающее двигательные способности и плавательные навыки.
- Соревновательное плавание: подготовка для индивидуальных и спортивных достижений.

Плавание практикует неоспоримую ценность, спасая жизни тонущих, тем самым выполняя важную социальную функцию. Профессионалы, такие как спасатели, водолазы, инструкторы и другие, высоко ценят эти необходимые навыки в своей работе.

В мир водных состязаний погружаемся с четырьмя неповторимыми стилями плавания[5]:

1. Кроль.

Самый стремительный стиль, где попеременно и грациозно работают руки и ноги пловца. Плавно скользящие ладони прокладывают путь параллельно телу, а нижние конечности попеременно возносятся и опускаются, обеспечивая стабильный ритм.

2. Кроль на спине.

Кажется, что это тот же кроль, но на манер иллюзиониста разворачивающийся на 180 градусов. Пловец, словно грациозный лебедь, рассекает водную гладь на спине, совершая попеременные взмахи руками и синхронные движения ногами.

3. Брасс.

В этом стиле пловец, подобно лягушке, располагается на груди. Руки и ноги двигаются симметрично в плоскости, параллельной воде. Сильные гребки руками и толчки ногами создают мощный импульс.

4. Баттерфляй.

Трудоемкий и технически изощренный стиль. В момент гребка тело пловца возносится над водой, словно крылья бабочки. Мощные взмахи руками, напоминающие взлеты и падения птичьих крыльев, работают в тандеме с волнообразными движениями ног и таза[6].

Плавательный бассейн — прямоугольный аквариум для водных баталий. Водные дорожки — словно линии на футбольном поле: 50 метров в длину, 25 метров в ширину, по 8 линий для беспрепятственного соревнования. Разноцветные поплавки пестрят, подобно тропическим рыбкам: красный, зеленый, синий, желтый и прочие. Температура воды — райские 25-29 градусов, создавая идеальную среду для водной феерии.

Плавание — демократичный мир, где каждый может найти свое место. Будь то стремление к здоровью, совершенствование тела или жизненно важный навык, занятие этим видом спорта дарит неограниченные возможности[7].

Что же заставляет нас погружаться в водную стихию?

- Укрепление здоровья и коррекция недостатков физического развития
- Улучшение функциональных способностей организма
- Бесценный навык выживания
- Релакс и отдых на высшем уровне

Таким образом, следует отметить, что плавание — это мозаика всестороннего физического и психического развития, ключ к крепкому здоровью, закаливанию духа и освоению жизненно необходимых умений для студентов.

1. Погорелый, А. Е. Основные направления совершенствования механизма государственного управления развитием физической культуры и спорта / А. Е. Погорелый, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Экономика и бизнес: теория и практика. — 2023. — № 1-2(95). — С. 66-69. — DOI 10.24412/2411-0450-2023-1-2-66-69. — EDN ZZXAIZ.
2. Федотова, Г. В. Повышения уровня функционального состояния организма средствами физической культуры / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, А. В. Ульфанова // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов : Сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции, Москва, 27 декабря 2022 года. — Москва: Печатный цех, 2022. — С. 533-536. — EDN TETDJR
3. Федотова, Г. В. Средства популяризации физической культуры в России / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, А. В. Ульфанова // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов : Сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции, Москва, 27 декабря 2022 года. — Москва: Печатный цех, 2022. — С. 537-541. — EDN IAPKIR.
4. Федосова, Л. П. Плавание как средство закаливания для студентов / Л. П. Федосова, К. С. Курганов, Д. А. Синегубов // Тенденции развития науки и образования. — 2022. — № 86-6. — С. 115-118. — DOI 10.18411/trnio-06-2022-279. — EDN OBKWXH.
5. Маркарян, Э. Р. Воздействие физических упражнений на умственную деятельность студентов / Э. Р. Маркарян, Л. П. Федосова, А. И. Мельников // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 15–16 сентября 2023 года / Отв. за выпуск М.А. Ермакова. — Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2023. — С. 68-72. — EDN HAJSWY.
6. Апенина, С. С. Физическая культура в жизни студентов / С. С. Апенина, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Тенденции развития науки и образования. — 2023. — № 93-7. — С. 102-105. — DOI 10.18411/trnio-01-2023-362. — EDN EGDOAC.
7. Кравцов, А. В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А. В. Кравцов, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. — 2023. — № 93-2. — С. 15-16. — DOI 10.18411/trnio-01-2023-53. — EDN OOIYJB.

Митина С.М., Рожнова А.А., Рожнов А.А.
Новые виды спорта: их популярность и доступность

*Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского
(Россия Калуга)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-312

Аннотация

В статье рассматриваются новые и набирающие популярность виды спорта. Анализируются причины роста интереса к таким видам спорта, как паркур, скейтбординг, сноубординг. Обсуждается доступность этих видов спорта (наличие специализированных площадок и инвентаря, стоимость занятий) и перспективности их развития и доступности для молодежи в спортивном экстремальном пространстве.

Ключевые слова: новые виды спорта, популярность спорта, доступность спорта, паркур, скейтбординг, сноубординг.

Abstract

The article discusses new and increasingly popular sports. The reasons for the growth of interest in sports such as parkour, skateboarding, and snowboarding are analyzed. The accessibility of these sports (availability of specialized sites and equipment, cost of classes) and the prospects for their development and accessibility for young people in the extreme sports space are discussed.

Keywords: new sports, sports popularity, sports accessibility, parkour, skateboarding, snowboarding.

Введение

В последнее десятилетие на рынок спортивных услуг активно внедряются новые виды спорта, имеющие экстремальный характер, получившие классификацию экстремальных видов спорта [1]. Данная ситуация обусловлена следующими факторами. Во-первых, у современной молодежи наблюдается тенденция к поиску ярких, острых ощущений и приключений. Занятия экстремальными видами спорта позволяют реализовать эту потребность. Во-вторых, благодаря технологическому прогрессу появляется все больше возможностей для развития необычных, зрелищных и технически сложных видов спорта.

В данной статье проводится анализ некоторых наиболее популярных современных видов спорта — таких как паркур, скейтбординг и сноукайтинг. Рассматриваются тенденции роста интереса к этим видам спорта, их основная аудитория [1,5].

В научной литературе недостаточно освещена ситуация доступности экстремальных видов спорта для населения [8]. Поэтому проведем информационный анализ факторов, влияющих на доступность данных видов спорта для широких масс населения. Это позволит оценить их потенциал для дальнейшей популяризации и массового распространения. Результаты проведенного анализа могут представлять интерес как для специалистов в области спорта, маркетологов, так и для широкого круга читателей. В научной литературе представленные к рассмотрению виды спорта рассматриваются как часть молодежной субкультуры развития современного общества [3,5,6].

Методология исследования

Для анализа популярности были использованы данные поисковых запросов за последние 5 лет по каждому виду спорта в разных странах. Доступность анализировалась по таким параметрам, как стоимость необходимого снаряжения, наличие специально оборудованных площадок и клубов, возможность самостоятельных занятий.

Результаты и обсуждение

Появление новых экстремальных и технически сложных видов спорта стало возможным благодаря ряду факторов [4]. Во-первых, прогресс технологий позволил создать оборудование, повышающее мобильность и скорость спортсменов — доски и коньки с

улучшенными характеристиками, высокопрочные ткани для кайтов и парашютов, обладающих эргономичностью и биомеханическими характеристиками [7].

Во-вторых, урбанизация привела к появлению новых площадок для занятий, больше бетонных и металлических конструкций, лестниц, перил, подходящих для выполнения трюков, позволяющих выполнять прыжки со сложной амплитудой вращений, сложно координированные биомеханические движения, что позволяет учиться управлять своим телом в пространстве. Следует отметить, что развитие медиа и социальных сетей способствовало популяризации наиболее зрелищных и экстремальных видов спорта [2].

В числе рейтинговых лидеров по социальным сетям является паркур [11]. Изучение истории вида спорта свидетельствует, что паркур возник в конце 1990-х годов во Франции и в настоящее время пользуется большой популярностью среди молодежи. Количество запросов по этому виду спорта за последние 5 лет выросло на 75%. Основная аудитория паркура — люди в возрасте от 14 до 25 лет.

Главная привлекательность паркура в острых ощущениях и возможности проявить ловкость и смелость, преодолевая различные препятствия в городской среде. Изучение маркетинговых показателя. При этом снаряжение для занятий минимально и включает лишь удобную одежду и обувь. Многие городские дворы и парки уже оборудованы специальными конструкциями для тренировок. Таким образом, паркур достаточно доступен для самостоятельных занятий [6].

Следующим относительно новым видом спорта является скейтбординг, который зародился еще в 1950-е годы в США [10]. С тех пор популярность этого вида спорта то росла, то спадала. Однако в 2020-е годы наметился новый всплеск интереса к скейтбордингу — количество запросов за последние 5 лет увеличилось на 65%.

Анализ показывает, что большинство скейтбордистов — подростки и молодые люди от 12 до 25 лет. Основная привлекательность вида спорта в красивых трюках и возможности самовыражения. Необходимое снаряжение (скейтборд, защита) обойдется примерно в 200-300 долларов. Кроме того, нужны специально оборудованные площадки — скейтпарки.

Таким образом, скейтбординг менее доступен, чем паркур. Хотя во многих городах уже есть бесплатные скейтпарки, уровень дохода и наличие свободного времени остаются барьерами для массового увлечения этим видом спорта.

Сноукайтинг экстремальный вид спорта требует определенных навыков и достаточно дорогого снаряжения. За последние 5 лет популярность сноукайтинга выросла незначительно [12].

Основная аудитория — молодые люди и любители экстремальных видов спорта. Главное преимущество для этой целевой аудитории — захватывающие ощущения скорости и полета во вращательных движениях. Однако сноукайтинг как вид доступен далеко не каждому. Помимо наличия эргономичной природной среды, необходимо снаряжение стоимостью от 1000 долларов [12].

Также требуются специальные навыки для управления кайтом и обеспечения безопасности. По этим причинам сноукайтинг вряд ли станет массово популярным и останется увлечением для состоятельных любителей экстремальных ощущений [7].

Так среди рассмотренных новых видов спорта наибольшей популярностью и потенциалом для дальнейшего роста обладает паркур [11]. Этот захватывающий вид спорта привлекает молодежь возможностью получить острые ощущения и проявить свою ловкость и смелость. При этом паркур отличается достаточной доступностью для самостоятельных занятий. Скейтбординг также пользуется популярностью, однако его массовому распространению препятствует цена снаряжения и нехватка специализированных площадок. Что касается экстремального сноукайтинга, он вряд ли выйдет за рамки хобби для любителей острых ощущений из-за высокой стоимости и сложности [12].

Социологическое исследование

Исследование проводилось методом анкетного опроса жителей Калужской области в возрасте от 15 до 35 лет. Анкета содержала вопросы, направленные на изучение

уровня осведомленности о различных экстремальных видах спорта, личного опыта занятий, мотивации к выбору экстремальных видов спорта, социальных и экономических факторов, влияющих на доступность экстремальных видов спорта, и предпочтений в выборе экстремальных видов спорта. В исследовании приняли участие 250 респондентов, представляющих различные социальные группы и уровни дохода. Обработка полученных данных проводилась с использованием статистических методов и программного обеспечения для обработки статистических данных.

В результате исследование показало высокий уровень осведомленности респондентов о популярных экстремальных видах спорта, таких как сноубординг, скалолазание, вейкбординг, паркур. Большинство респондентов знакомы с основными правилами безопасности и рисками, связанными с занятиями экстремальными видами спорта.

Несмотря на высокий уровень осведомленности, личный опыт занятий экстремальными видами спорта среди респондентов оказался относительно низким. Это связано с недостаточной доступностью специализированных спортивных площадок и клубов, а также с недостатком финансовых ресурсов для покупки снаряжения. Многие респонденты отмечали необходимость развития инфраструктуры для экстремальных видов спорта в регионе, а также создания более доступных программ обучения и тренировок.

Заключение

По результатам проведенного анализа можно сделать вывод, что наибольшую популярность и потенциал для дальнейшего роста демонстрирует паркур. За последние годы интерес к этому захватывающему виду спорта значительно вырос, особенно среди молодежи. Паркур привлекателен адреналином, возможностью проявить ловкость и смелость, преодолевая различные препятствия. При этом он отличается высокой доступностью — не требует дорогого снаряжения, а развитие городской инфраструктуры способствует занятиям[9]. Что касается скейтбординга, несмотря на рост популярности в последние годы, он по-прежнему менее доступен из-за стоимости снаряжения и необходимости специальных площадок. Для его массового распространения требуется строительство большего числа бесплатных скейтпарков. Сноубординг в силу экстремальности, дороговизны и сложности освоения вряд ли выйдет за рамки увлечения для состоятельных ценителей острых ощущений. Однако зрелищность и красота этого вида спорта будут и дальше притягивать любителей зимних видов активного отдыха.

Таким образом, паркур может стать массовым увлечением и войти в топ популярных видов спорта благодаря доступности и ярким впечатлениям, которые он дарит. На данном этапе развития общества паркур является частью молодежной субкультуры в России и мире.

1. Байковский, Ю. В. Психологическая классификация видов спорта по уровню экстремальности / Ю. В. Байковский, А. В. Пилькевич // Экстремальная деятельность человека. – 2016. – № 4(41). – С. 32-35. – EDN ZCPFKH.
2. Ватлецова, Е. К. Новый спорт — спорт будущего / Е. К. Ватлецова // Государство и право в изменяющемся мире: конвергенция частных и публичных интересов : Нижний Новгород: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Автор», 2021. — С. 215-218.
3. Гайнуллина, Д. С. Экстремальные виды спорта и их развитие / Д. С. Гайнуллина, И. В. Николаева // Известия Института систем управления СГЭУ. – 2020. – № 2(22). – С. 22-24. – EDN QCJFI.
4. Дашкин, А. Х. Спорт и виды спорта / А. Х. Дашкин // Поколение будущего: взгляд молодых ученых — 2021 : сборник научных статей 10-й Международной молодежной научной конференции, Курск, 11—12 ноября 2021 года. Том 2. — Курск: Юго-Западный государственный университет, 2021. — С. 216-219.
5. Двойнин, М. Л. Воспитательный контекст физической активности студентов / М. Л. Двойнин, Е. А. Пантюхова, Л. Г. Струкова // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2019. – № 2(23). – С. 103-106. – EDN IYIOKG.
6. Иванов, Е. В. Субкультура экстремалов: операционализация понятия / Е. В. Иванов // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 6. – С. 41-43. – EDN SDYAFT.

7. Ефремова, Т. А. Новые виды спорта в практике студенческих спортивных клубов. Реальность и перспективы / Т. А. Ефремова, К. М. Новожилова, Б. А. Михайлов // Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2023. — С. 320-323.
8. Новые виды спорта / Д. А. Калайчиди, А. Н. Авилов, А. Н. Шарапов, Ю. И. Медведев // Вестник научных конференций. — 2022. — № 3-1(79). — С. 50-51.
9. Овчинников, Ю. Д. Новые подходы оздоровления молодежи: спортивные сооружения в зеленой зоне / Ю. Д. Овчинников, Я. В. Тон // Экономические и гуманитарные исследования регионов. — 2022. — № 6. — С. 46-51. — EDN WEDZAD.
10. О скейтбординге понятно — объясняем тонкости нового олимпийского вида спорта. [Электронный ресурс]. — Режим доступа. — URL: <https://olympics.com/ru/news/egor-kaldikov-my-na-skeite-ne-kataemsya-my-samovyrzhaemsya>
11. Паркур — новая соревновательная дисциплина Международной Федерации гимнастики (ФИЖ). [Электронный ресурс]. — Режим доступа. — URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/parkur-novaya-sorevnovatel'naya-distsiplina-mezhdunarodnoj-federatsii-gimnastiki-fizh.html>
12. Частные школы сноубайтинга формируют новый рынок в России. [Электронный ресурс]. — Режим доступа. — URL: <https://www.rbc.ru/newspaper/2014/01/27/56bf96529a7947299f72d69f>

Мотешик А.Д., Николаева И.В.

Аспекты влияния занятий физической культурой и спортом на качество жизни и социальное благополучие человека

*Самарский государственный экономический университет
(Россия Самара)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-313

Аннотация

В статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на физическое и психическое здоровье человека, его социальную адаптацию и качество жизни. Описываются основные аспекты, такие как улучшение здоровья, профилактика заболеваний, развитие социальных навыков и повышение уровня счастья и удовлетворенности жизнью.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, социальная адаптация, качество жизни, профилактика заболеваний, психическое здоровье, физическая активность.

Abstract

The article examines the impact of physical culture and sports on the physical and mental health of a person, his social adaptation and quality of life. It describes the main aspects such as improving health, preventing diseases, developing social skills and increasing happiness and life satisfaction.

Keywords: physical education, sports, health, social adaptation, quality of life, disease prevention, mental health, physical activity.

Физическая культура и спорт играют ключевую роль в жизни современного человека, оказывая значительное влияние на его физическое, психическое и социальное благополучие [8, 11]. В условиях стремительно развивающегося общества, сопровождающегося высоким уровнем стресса и малоподвижным образом жизни, вопросы поддержания здоровья и улучшения качества жизни становятся особенно актуальными [9, 10]. Научные исследования подтверждают, что регулярные занятия физическими упражнениями и спортом способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшают работу дыхательной системы, повышают общий тонус организма и укрепляют иммунитет [2, 4, 7].

Психологические аспекты также играют важную роль: физическая активность способствует снижению уровня тревожности и депрессии, улучшает настроение и повышает самооценку [1]. Социальное значение физической культуры и спорта выражается в развитии командного духа, улучшении коммуникативных навыков и укреплении социальных связей, что способствует успешной социальной адаптации и интеграции [3, 5, 6].

Физическая культура и спорт как факторы укрепления здоровья

Физическая культура и спорт играют незаменимую роль в укреплении здоровья человека, оказывая комплексное воздействие на все системы организма. Регулярная физическая активность способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, что выражается в нормализации артериального давления, увеличении объема сердечного выброса и улучшении кровообращения. Физическая активность повышает эластичность сосудов, снижает уровень холестерина в крови и уменьшает риск развития атеросклероза. Исследования показывают, что у людей, занимающихся спортом, значительно ниже вероятность возникновения инфарктов и инсультов, что подтверждает важность физической активности для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы.

Кроме того, спорт и физическая культура оказывают благотворное влияние на дыхательную систему. Увеличение физической активности способствует улучшению вентиляции легких, повышению их жизненной емкости и улучшению газообмена. Регулярные аэробные упражнения, такие как бег, плавание или езда на велосипеде, тренируют дыхательные мышцы и увеличивают их выносливость, что позволяет организму более эффективно использовать кислород. Это особенно важно для людей, страдающих хроническими заболеваниями дыхательной системы, такими как астма или хронический бронхит, так как физическая активность помогает снизить симптомы этих заболеваний и улучшить общее самочувствие.

Еще одним значимым аспектом является влияние физической активности на психическое здоровье. Регулярные занятия спортом способствуют выработке эндорфинов – "гормонов счастья", которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Физическая активность также помогает бороться с тревожностью и депрессией, улучшает качество сна и повышает самооценку. Люди, занимающиеся спортом, часто чувствуют себя более энергичными и позитивными, что способствует улучшению общего качества жизни. Важно отметить, что физическая активность может быть эффективным средством профилактики психических расстройств, так как она помогает поддерживать эмоциональное равновесие и снижает риск развития депрессивных состояний.

Физическая культура и спорт также играют важную роль в профилактике и лечении хронических заболеваний. Регулярная физическая активность помогает контролировать вес, что снижает риск развития ожирения и связанных с ним заболеваний, таких как диабет 2 типа и гипертония. Спорт укрепляет опорно-двигательный аппарат, повышает плотность костной ткани и уменьшает риск развития остеопороза. Для людей, страдающих хроническими заболеваниями, физическая активность может быть важной частью комплексного лечения, способствуя улучшению состояния и повышению эффективности медикаментозной терапии.

Социальные аспекты физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт играют важную роль не только в укреплении здоровья, но и в развитии социальных навыков и взаимодействий. Социальные аспекты физической культуры и спорта проявляются в разных сферах жизни человека, включая личные, профессиональные и общественные отношения. Одним из ключевых аспектов является социальная адаптация и интеграция, которая становится особенно актуальной в условиях глобализации и урбанизации. Спортивные мероприятия и занятия физической культурой предоставляют людям возможность взаимодействовать, общаться и сотрудничать, что способствует укреплению социальных связей и улучшению качества жизни.

Спорт и физическая культура играют важную роль в воспитании и развитии командных навыков. Командные виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и хоккей, учат участников работать в коллективе, распределять обязанности и принимать коллективные решения. Эти навыки имеют огромное значение в профессиональной сфере, где умение работать в команде является одним из ключевых факторов успеха. Спортивные тренировки и соревнования способствуют развитию лидерских качеств, формируют ответственность и дисциплину, что положительно сказывается на личностном росте и карьерных перспективах участников.

Важным аспектом является влияние спортивных достижений на самооценку и мотивацию. Участие в спортивных соревнованиях и достижение определенных результатов способствует повышению самооценки, формирует уверенность в своих силах и мотивирует на дальнейшие успехи. Победы и достижения в спорте помогают людям преодолевать трудности и ставить перед собой новые цели, что способствует личностному росту и развитию. Спорт учит преодолевать неудачи, восстанавливаться после поражений и стремиться к улучшению своих результатов, что является важным жизненным уроком, применимым в разных сферах жизни.

Социальные инициативы и программы, направленные на развитие физической культуры среди населения, играют важную роль в улучшении качества жизни и социальной интеграции различных групп населения. Программы, направленные на вовлечение молодежи в спорт, помогают предотвратить асоциальное поведение, способствуют развитию здорового образа жизни и формируют позитивные ценности. Спортивные мероприятия для людей с ограниченными возможностями здоровья способствуют их социальной интеграции, помогают преодолевать физические и психологические барьеры и улучшают качество жизни. Программы для пожилых людей, направленные на поддержание физической активности, помогают сохранять здоровье, улучшать настроение и поддерживать социальные контакты.

Можно заключить, что физическая культура и спорт оказывают многогранное положительное влияние на жизнь человека, укрепляя его здоровье, улучшая психическое состояние и способствуя социальной интеграции. Регулярная физическая активность помогает предотвратить хронические заболевания, повышает самооценку и развивает важные социальные навыки, необходимые для успешной жизни в обществе. В условиях современного мира, где стресс и малоподвижный образ жизни становятся нормой, физическая культура и спорт играют ключевую роль в поддержании качества жизни и гармоничного развития личности. Таким образом, необходимо активное внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь для улучшения общего благополучия и здоровья населения.

1. Азимова, А.М. Влияние физической культуры и спорта на психическое здоровье человека / А.М. Азимова, П.П. Николаев // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XI Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 25 февраля 2021 года. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2021. С. 211-214.
2. Андреева, М.С. К вопросу о воздействии физических нагрузок на организм человека / М.С. Андреева, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 27-30.
3. Жукова, Е. И. Роль спорта в развитии общества / Е. И. Жукова, П. П. Николаев, А. А. Козловская // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2023. – № 1(16). С. 52-54.
4. Налимова, М.Н. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студентов / М.Н. Налимова // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции, Самара, 07 марта 2019 года. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2019. С. 385-388.
5. Смирнова, У.В. Социальные функции спорта и основные направления в развитии спортивного движения / У.В. Смирнова, М.Н. Пискайкина // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 1(17). С. 32-34.
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.
7. Стерликова, А.Д. Физическая культура как средство профилактики и лечения различных заболеваний / А.Д. Стерликова, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-1. С. 182-185.
8. Суркова, Д.Р. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию здорового образа жизни детей и молодежи / Д. Р. Суркова, М.Н. Пискайкина // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей V Всероссийской научно-практической конференции: в 2 частях, Самара, 13 апреля 2018 года. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2018. С. 345-349.
9. Ходова, А.Р. Влияние физической культуры на работоспособность студентов / А.Р. Ходова, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-3. С. 31-34.
10. Шоназарова, С.Х. Физическая культура как главный фактор формирования здорового образа жизни современного студента / С.Х. Шоназарова, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 96-2. С. 174-176.
11. Яссанс, А.А. К вопросу о роли физической культуры в жизни современного человека / А.А. Яссанс, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-2. С. 79-81.

Надирашвили М.Д., Удовицкая Л.У.

Польза физической культуры в современном обществе

*Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
(Россия Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-314

Аннотация

Актуальность темы обусловлена тем, что на сегодняшний день многие эксперты в сфере физического воспитания сталкиваются с проблемой ограниченных возможностей тела людей (низкая выносливость, слабая мышечная система, нулевой уровень подготовки к спорту). В данной статье подчеркивается важность физической культуры в процессе функционирования современного постиндустриального общества. Дается пояснение в каких аспектах жизнедеятельности полезны навыки спорта для граждан любой страны мира. Делается вывод о всеобщей роли спортивной подготовки для каждого человека.

Ключевые слова: Физическая подготовка, выносливость, гибкость, сила духа, спортивная профилактика, здоровый образ жизни.

Abstract

The relevance of the topic is due to the fact that today many experts in the field of physical education face the problem of limited human body capabilities (low endurance, weak muscular system, zero level of preparation for sports). This article highlights the importance of physical culture in the functioning of modern post-industrial society. An explanation is given in which aspects of life sports skills are useful for citizens of any country in the world. The conclusion is given about the universal role of sports training for each person.

Keywords: Physical fitness, endurance, flexibility, fortitude, sports prevention, healthy lifestyle.

По словам многих экспертов: «...с вечно идущими вперед технологиями и целыми группами людей, которые учат что-то новое, спорт всегда был и будет важной частью этих процессов, потому что он так или иначе влияет на общее состояние человека, делает его настрой лучше, а тело здоровее». Действительно, помимо благоприятного воздействия на кожу, волосы и в целом всего нашего существа, занятия спортивными упражнениями оказывают ключевое влияние на отношения между нациями, социальное положение больших и малых групп институциональной среды, а также формирует их образ жизни, моду и этические ценности.

Помимо всего прочего следует отметить и предотвращение вредных привычек, ведь очень часто люди страдают от их привязанности на долгие годы. Самым ярким примером выступает наше нежелание или, по простому слогу, лень во время выполнения ответственных задач.

Сейчас XXI век, практически каждый человек вовлечен в новую среду, но спорту никуда не деться из обыденной рутины деятельности человечества. К примеру, известные эстафеты, мотивационные соревнования между университетами, спортивные секции по плаванию и прочие вовлечения и молодого, и взрослого поколений. Из масштабных мероприятий можно выделить следующие: Олимпийские игры, Чемпионаты мира и Европы, Всемирные универсиады и прочие. Пример таких грандиозных событий стимулируют людей к занятиям физической культурой и спортом, так как для каждого целенаправленного действия нужна мотивация на достижение положительного результата.

Спорт, конечно, помогает с развитием наших мышц по всему телу, то есть мы становимся быстрее, сильнее и выносливее, чем раньше. Ведь человек, наблюдающий за выдающимися спортсменами мира, стремится к таким же достижениям и вершинам на спортивной арене, что повышает стимул к успеху. Растет процент участников в физической

культуре и спорте, улучшается динамика и общая статистика молодых девушек и юношей в физической культуре. Это стечение обстоятельств в дальнейшем благоприятно отразится на коэффициенте уровня жизненности населения.

Стоит отметить, что из-за многих профессий, которые включают в себя «сидячую работу», большинство людей проводят много своего времени в неподвижном положении. В итоге, это приводит к целому списку проблем с осанкой, общему самочувствию и другим нежелательным последствиям. Поэтому, следуя логике исследования, важно отметить основополагающие преимущества занятий спортом:

- Улучшение сна;
- Повышения уровня энергии на весь рабочий день (повышение дофамина – гормона «счастья»);
- Снижение общего количества стресса;
- Новое окружение союзников или новые знакомства;
- Личное удовольствие (одному индивиду понравится спокойная и размеренная йога, второму – быстрая и экстремальная езда на велосипеде, а третьему оппоненту – плавные упражнения в бассейне);
- Развитие новых личностных качеств;
- Улучшение когнитивных функций (концентрация, память, быстрое решение задач).

Смысл имеющихся общенаучных фактов и доказательств в том, что совершенствование уже имеющихся навыков в любом виде спорта и развитие с чистого листа в равной степени влияют на развитие физической, нравственной и психологической сторон нашей личности. Все это предоставляет спорт. Положительное влияние на функциональные возможности организма человека оказывает оздоровительно-рекреативная функция спорта, действие которой сложно переоценить в детском и юношеском периодах жизни человека.

По общенаучной статистике доказано, что 75 % детей и молодежи, демонстрирующие успехи в спорте, преуспевают среди сверстников. Упражнения на регулярной основе фактически способствуют развитию конкретных видов психической деятельности, которые важны для решения проблем, возникающих как в учебной жизни, так и в повседневном общении.

Кроме всего прочего тренировки помогают детям избежать многих проблем со здоровьем по советам педиатров и других специалистов. Следовательно, останавливается развитие или притупляется возникновение для многих малышей заболеваний, к которым чаще всего относятся: сколиоз, плоскостопия, нарушение осанки, искривление ног, расстройства желудочно-кишечного тракта, бронхиты и т.д.

Для поддержания здоровья человеку необходимо заниматься физкультурой регулярно, не менее 150 минут в неделю. Занятия должны быть разнообразными, чтобы задействовать все основные группы мышц. Если говорить про основные виды физического воспитания независимо от возрастной категории, то следует себя спросить: «Какие более полезные категории спорта для моего тела?». Следует выделить несколько таких категорий:

- Аэробные упражнения (бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба и танцы)
- Силовые упражнения (приседания, отжимания, подтягивания)
- Легкие упражнения, например, ходьба — это самое простое и доступное упражнение, которое можно выполнять в любое время и в любом месте. Ходьба помогает улучшить сердечно-сосудистую систему, повысить выносливость и снизить вес.
- Упражнения для людей с любой базой в спорте. Это может быть плавание, которое подходит людям с разным уровнем физической подготовки. Плавание помогает укрепить мышцы, улучшить гибкость и координацию движений.
- Сочетательные занятия или комплексные. Йога — это система упражнений, которая сочетает в себе физическую активность и медитацию. Йога помогает

улучшить гибкость, координацию движений, а также снизить стресс и улучшить настроение.

По итогу всего исследования можно заключить следующее: занятия физкультурой, их присутствие в нашей обыденной рутинной жизни приносят огромную пользу организму человека, как в физическом, так и в психическом плане. Регулярные занятия физкультурой помогают сохранить здоровье, улучшить физическую форму и повысить качество жизни. Для более комфортного времяпрепровождения во время часов изнурительных тренировок существуют виды спорта, которые подходят всем и каждому в силу того, что имеют минимум противопоказаний. Это, в частности, плавание, кардиотренировки, гимнастика.

1. Апенина, С. С. Физическая культура в жизни студентов / С. С. Апенина, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-7. – С. 102-105. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-362. – EDN EGDOAC.
2. Кравцов, А. В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А. В. Кравцов, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-53. – EDN OOIYJB.
3. Маркарян, Э. Р. Воздействие физических упражнений на умственную деятельность студентов / Э. Р. Маркарян, Л. П. Федосова, А. И. Мельников // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 15–16 сентября 2023 года / Отв. за выпуск М.А. Ермакова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2023. – С. 68-72. – EDN HAJSWY.
4. Федосова, Л. П. Плавание как средство закаливания для студентов / Л. П. Федосова, К. С. Курганов, Д. А. Синегубов // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-6. – С. 115-118. – DOI 10.18411/trnio-06-2022-279. – EDN OBKWXH.
5. Федотова, Г. В. Средства популяризации физической культуры в России / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, А. В. Ульфанова // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов : Сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции, Москва, 27 декабря 2022 года. – Москва: Печатный цех, 2022. – С. 537-541. – EDN IAPKIR.

Налимова М.Н., Девятова В.А.

Карате: поднятие силы и воли духа

*Самарский государственный экономический университет
(Россия Самара)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-315

Аннотация

Карате, как вид боевого искусства, не только развивает физическую силу, но также способствует укреплению воли и духовного благополучия у практикующих. В данной статье мы рассмотрим результаты научных исследований, касающихся влияния тренировок карате на физическое и психологическое состояние, а также проанализируем механизмы, через которые карате оказывает воздействие на силу и волю духа.

Ключевые слова: Физическая форма, карате, физическое развитие, самоподготовка, дисциплина, самоконтроль, воля.

Abstract

Karate, as a type of martial art, not only develops physical strength, but also helps to strengthen the will and spiritual well-being of practitioners. In this article, we will review the results of scientific research on the impact of karate training on the physical and psychological state, as well as analyze the mechanisms through which karate affects the strength and will of the spirit.

Keywords: Physical fitness, karate, physical development, self-training, discipline, self-control, will.

Занятия карате оказывают значительное влияние на физическую форму. Они способствуют улучшению координации, гибкости, выносливости и силы, а также развитию мышечного тонуса и силы. Карате требует от практикующего использования различных групп мышц, что помогает укрепить тело и улучшить общую физическую подготовку. Упражнения по карате также способствуют улучшению баланса и реакции, что повышает способность человека реагировать на различные ситуации в повседневной жизни [2,6]. Кроме того, занятия карате могут помочь снизить уровень стресса и улучшить психологическое самочувствие благодаря концентрации внимания на движениях и технике. В целом, регулярные тренировки по карате способствуют общему улучшению физической формы и благополучия организма.

История карате богата и увлекательна. Она началась на острове Окинава в Японии в XIV веке. Карате развивалось как система самообороны, и его техники передавались из поколения в поколение. С течением времени карате стало популярным не только в Японии, но и во всем мире, став одним из самых распространенных видов боевых искусств.

Стили карате имеют богатое наследие и разнообразие истории. Один из наиболее известных — шорин-рю, разработанный на Окинаве в XIV веке и базирующийся на китайских боевых искусствах [13]. Другие известные стили включают гоцу-рю, уэчи-рю и сёрин-рю, каждый из которых обладает уникальными техниками и методами тренировки.

Киокушинкай — это одна из наиболее известных и влиятельных стилей карате, зародившаяся во второй половине XX века в Японии. Её основателем был Масутацу Ояма, который разработал этот стиль, собрав в нём элементы различных школ карате.

Истоки Киокушинкай уходят в корни карате, привезённого на Окинаву из Китая. Влияние китайских боевых искусств, таких как кунг-фу, особенно заметно в начальных этапах развития карате. Со временем карате стало эволюционировать, принимая новые формы и подходы.

Сам Масутацу Ояма начал своё обучение карате в 1940-х годах в Японии, где он быстро выделился своими навыками и преданностью искусству. Влияние, оказанное на него различными мастерами, сыграло ключевую роль в формировании его уникального стиля, который впоследствии стал известен как киокушинкай.

С 1950-х годов Ояма начал активно пропагандировать киокушинкай, проводя демонстрации и соревнования. Важным моментом в истории стиля стало основание первой киокушинкай додзё в Токио в 1957 году, что способствовало дальнейшему распространению стиля и привлечению новых учеников.

С философской точки зрения, киокушинкай ставит акцент не только на физической силе и технике, но и на духовной выносливости и моральных принципах. Принципы "быть прочным как дуб, гибким как ива" и почитание "Мас Ояма" характеризуют стиль.

Сегодня киокушинкай пользуется мировой популярностью и признан как один из наиболее тяжёлых и духовно насыщенных стилей карате, продолжая привлекать поклонников по всему миру своей уникальной философией и требовательностью к самосовершенствованию.

Основной упор в киокушинкай делается именно на работу в поединках, которые проводятся в полный контакт без применений средств защиты, благодаря чему стиль Оямы заработал репутацию самого жестокого. Масутацу достиг своей цели при жизни и отделил боевую сущность карате-до от философии и спорта. Это дало начало многим современным контактным техникам. Но вывести киокушинкай из спорта окончательно у Оямы не вышло. Чтобы иметь возможность основать легальную школу и зарегистрировать международную ассоциацию, пришлось подчиняться правилам и разграничивать квалификационные уровни.

Результаты исследований показывают, что регулярные тренировки карате ведут к улучшению психологического благополучия учащихся. Участники занятий отмечают улучшение самооценки, самоконтроля и способности к решению проблем. Кроме того, они часто сообщают о повышенной уверенности и устойчивости к стрессовым ситуациям [3,10].

Тренировки карате включают в себя разнообразные упражнения, которые способствуют развитию физических навыков и психических качеств. Физические упражнения, такие как удары и блоки, способствуют развитию силы, выносливости и гибкости у практикующих [4,12]. Это влияет на уверенность и самооценку, поскольку они видят прогресс в своей физической подготовке. Психологически, практика самоконтроля и концентрации помогает укрепить волю и развить дисциплину. Ученики учатся контролировать свои эмоции и реагировать на стрессовые ситуации с хладнокровием. Взаимодействие с инструктором и другими учениками также играет важную роль в формировании психологической стойкости и мотивации [5,8]. Обмен опытом и поддержка со стороны сообщества каратистов способствует росту уверенности и веры в себя. Таким образом, практика каратэ оказывает комплексное воздействие на физическое и психологическое развитие личности, способствуя укреплению как тела, так и духа. [1,11].

Основываясь на научных данных, рекомендуется:

1. *Регулярная тренировка.* Одним из ключевых аспектов успеха в карате является постоянная и систематическая тренировка. Регулярные занятия не только способствуют развитию физической выносливости и гибкости, но и помогают совершенствовать технику и реакцию [7].
2. *Самоконтроль и концентрация.* Самоконтроль и концентрация играют важную роль в достижении успеха как на ковре, так и в повседневной жизни. Развитие этих навыков требует усилий и постоянной практики, поэтому стоит уделять им особое внимание во время тренировок.
3. *Взаимодействие с инструктором.* Ваш инструктор – ваш главный помощник на пути к мастерству в карате. Активно общайтесь с ним, задавайте вопросы, просите совета и обратной связи. Инструктор может помочь вам исправить ошибки и дать ценные советы по совершенствованию техники.
4. *Участие в сообществе.* Присоединение к сообществу практикующих карате позволяет получить поддержку, мотивацию и возможность обмена опытом. Общение с единомышленниками помогает расширить кругозор, узнать новые приемы и подходы к тренировкам.
5. *Понимание принципов:* Глубокое понимание принципов карате и его философии играет важную роль в формировании личности практикующего [9]. Уважение, самодисциплина и этика – основные принципы, на которых строится карате. Их понимание и внедрение в повседневную жизнь помогут не только в достижении успеха в спорте, но и в развитии как личности.
6. *Саморазвитие.* Не стоит останавливаться на достигнутом. Постоянное стремление к самосовершенствованию является ключом к успеху в карате. Развивайте не только технические навыки, но и духовные качества, такие как выдержка, терпение и самообладание.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете достичь высоких результатов в практике карате и обогатить свою жизнь новыми знаниями и опытом. Карате является эффективным инструментом для развития не только физической силы, но и воли духа. Регулярные занятия способствуют улучшению физической формы, психологического благополучия и развитию важных качеств, необходимых для успешной жизни.

1. Гурбанов Д.А., Джулай Д.В. Требования к физической подготовке сотрудников органов принудительного исполнения // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2021. № 2-2. С. 132-135.
2. Захарова Т.А., Николаев П.П. Влияние йоги на здоровье человека // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 103-6. С. 158-160.
3. Карева Ю.Ю., Еремина С.С. Дыхательные упражнения. Использование механизмов дробного дыхания // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 1 (14). С. 63-66.

4. Карева Ю.Ю., Морозова А.Ю. Растущая популярность йоги в современном мире // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 76-78.
5. Межман И.Ф., Кудинова Ю.В., Карева Ю.Ю. К вопросу о двигательной активности студентов высших учебных заведений // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 2 (11). С. 32-33.
6. Мотин В.С., Николаев П.П. Гибкость – причина или следствие? // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 96-2. С. 60-63.
7. Николаев П.П., Бажутин А.С., Грязнов С.А. Роль спорта в развитии общества и гуманизации личности // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-11. С. 75-78.
8. Николаева И.В. Закаливание организма – важная составляющая укрепления здоровья // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2024. № 1-2. С. 394-397.
9. Пронина М.С., Николаева И.В., Грязнов С.А. Современные популярные оздоровительные системы // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-11. С. 99-101.
10. Рудакова И.А., Николаева И.В., Рындина Е.Е. Физическая культура и спорт в профилактике стресса // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 104-12. С. 115-118.
11. Салаватуллина Л.И., Николаева И.В. Спорт как вид самообороны // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей X Всероссийской научно-практической конференции. в 2 частях. Самара, 2020. С. 269-271.
12. Сливкин К.В., Карева Ю.Ю. Составляющие здорового образа жизни // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2024. № 1-2. С. 407-411.
13. Шарипова А.А., Карева Ю.Ю. Исторический аспект развития некоторых современных видов спорта // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 82-86.

Налимова М.Н., Решетникова М.А.

Применение цифровых и информационных технологий в сфере физической культуры и спорта

*Самарский государственный экономический университет
(Россия Самара)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-316

Аннотация

Использование цифровых и информационных технологий в сфере физической культуры и спорта представляет собой значимую задачу, которая ориентирована на повышение результативности спортивной практики, улучшение общественного здоровья и развитие спортивной отрасли в целом. В статье описана цифровизация в физической культуре и спорте.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, цифровизация, информационные технологии, информационные системы.

Abstract

The use of digital and information technologies in the field of physical culture and sports is a significant task that is focused on improving the effectiveness of sports practice, improving public health and developing the sports industry as a whole. The article describes digitalization in physical culture and sports.

Keywords: Physical education, sports, digitalization, information technology, information systems.

В эпоху глобального перехода к цифровой экономике мы видим, как спортивная индустрия претерпевает цифровую трансформацию, как в коммерческом секторе, так и на государственном уровне благодаря разработке новых стратегий, концепций и программ.

Внедрение информационно-коммуникационных технологий в спорт позволяет не только повышать эффективность тренировок и соревнований, но и улучшать качество жизни спортсменов за счет более точного мониторинга их состояния здоровья [1]. Использование больших данных (Big Data), искусственного интеллекта (ИИ), мобильных приложений и

носимых устройств открывает новые возможности для анализа и прогнозирования спортивных результатов, что помогает разрабатывать индивидуальные стратегии и тактики.

Применения информационных технологий в спорте.

Интенсивная цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта развивается в нескольких ключевых направлениях:

- Внутри спортивных организаций: новые технологии и цифровые инновации преобразуют и оптимизируют бизнес-процессы, делая их более эффективными и гибкими.
- С точки зрения производительности: влияние цифровизации на результаты в спорте становится все более заметным, позволяя проводить глубокий анализ показателей спортсменов и улучшать их производительность с помощью современных инструментов аналитики.
- Улучшение качества обслуживания болельщиков и фанатов: уровень обслуживания болельщиков и поклонников спорта заметно улучшается благодаря цифровым платформам и системам оплаты, делая их взаимодействие с командами и спортивными событиями более комфортным и безопасным.

Благодаря цифровизации спорта открываются новые возможности для повышения эффективности управления, улучшения спортивных результатов [2]. Рассмотрим более подробно современные цифровые возможности и перспективы.

1. С использованием разнообразных устройств в тренировочных центрах можно эффективно анализировать и контролировать процессы тренировок [5]. Для этого применяются различные устройства, которые помогают спортсменам и тренерам, например, такие как:
 - Камеры для видеоанализа движений, отслеживающие траекторию спортсмена или спортивного снаряда в пространстве.
 - Системы виртуальной реальности, моделирующие и прогнозирующие нестандартные ситуации.
 - Комплексы устройств, которые одновременно регистрируют показатели группы спортсменов, такие как пульс, скорость и дистанция, что позволяет объективно оценивать вклад каждого члена команды.

Примером успешного внедрения инноваций в физической культуре и спорте являются системы НРЕ (Human Pose Estimation). Эти системы распознают скелет и суставы на видео, отслеживают изменения положения тела в пространстве, записывают позы и движения спортсменов. Такие системы могут проверять правильность выполнения упражнений и выдавать рекомендации по улучшению результатов тренировок.

2. Информационные технологии сделали значительный шаг вперед в области научных исследований и медико-биологических инноваций в спорте. С помощью датчиков можно легко собирать информацию о здоровье и физической форме спортсменов, что позволяет анализировать эти данные во время тренировок [7]. Носимые устройства измеряют множество параметров, включая артериальное давление, пульс, скорость, ускорение и многое другое. Эти сенсоры часто встраиваются прямо в спортивное оборудование, например, умные мячи и теннисные ракетки, которые могут отслеживать различные показатели.

Датчики, которые носят на себе спортсмены, могут обнаружить изменения в их состоянии здоровья, такие как повышенное артериальное давление или пульс. При достижении критических уровней этих показателей, система срабатывает и отправляет сигнал тревоги, что может помочь обнаружить необходимость помощи спортсмену раньше, чем это заметит тренер [4]. Цифровые системы способны заблаговременно оценивать риски и предлагать снижение нагрузки. В случае заболевания или травмы искусственный

интеллект может предложить варианты лечения и реабилитации, что может быть очень полезно для спортсменов [8].

3. Информационные технологии играют ключевую роль в точной фиксации результатов спортивных соревнований, что особенно важно во время состязаний. В настоящее время широко используются специализированные тахеометры, основанные на глобальных навигационных системах (GPS), которые позволяют с высокой точностью измерять дистанции прыжков, метаний и других спортивных действий. Также в современном спорте используются электронные табло для отображения результатов, полученных с помощью разнообразных устройств. ИТ применяются в спортивном хронометраже благодаря своей оперативности и объективности.

Системы хронометража разработаны с учетом специфики каждого вида спорта и требований регламентов соревнований. Эти системы могут быть интегрированы в единую мультимедийную систему спортивного объекта, что позволяет отображать игровое время, счет и спортивную статистику на различных медиаустройствах.

4. Информационные технологии значительно упростили приобретение знаний в области спорта. Теперь любой человек может легко получить необходимые знания о спорте. План питания, правильную технику выполнения упражнений или целую тренировочную программу сегодня легко найти. Системы хронометража, специально разработанные с учетом специфики каждого вида спорта и требований регламентов соревнований, могут быть интегрированы в единую мультимедийную систему спортивного объекта [4]. Это позволяет отображать игровое время, счет и спортивную статистику на различных медиаустройствах.

Все больше людей выбирают тренировки по своим индивидуальным параметрам или программам из интернета. Начинающие спортсмены и тренеры могут найти пользу в таком подходе. Также повышается осведомленность спортсменов благодаря системам поддержки принятия решений, основанным на искусственном интеллекте. Эти системы позволяют анализировать выступления команд и спортсменов, что в свою очередь помогает разрабатывать оптимальные планы тренировок и восстановления [6].

5. Повышение осведомленности спортсменов с помощью систем поддержки принятия решений. Основой таких систем является искусственный интеллект, который позволяет анализировать выступления команд и отдельных спортсменов. На основе этих данных разрабатываются оптимальные планы тренировок и восстановления. Эти технологии также позволяют корректировать тактические действия спортсменов в режиме реального времени [3]. Например, в командных видах спорта, таких как футбол и хоккей, искусственный интеллект помогает обнаруживать новые таланты и справедливо оценивать трансферную стоимость игроков.

Также внимание уделяется видеотрансляциям спортивных событий с использованием передовых технологий 5G и 3D-реальности, создающих полное вовлечение для болельщиков и зрителей.

Будущее спорта открывает перед нами новые горизонты с цифровизацией. Она улучшает качество спортивной подготовки и помогает выявлять и поддерживать таланты, улучшая общее состояние здоровья населения. Также внедрение цифровых технологий в спортивную сферу укрепляет спортивную культуру и развивает спортивную индустрию, способствуя более прозрачному и доступному участию в спортивных мероприятиях для всех граждан [9].

Подводя итоги, мы можем с большой уверенностью сказать, что цифровые технологии открывают новые возможности для более эффективного управления тренировочными процессами, анализа результатов и улучшения физической подготовки спортсменов. Использование мобильных приложений и онлайн-платформ для тренировок

позволяет создавать персонализированные программы, предоставляя гибкость и доступность занятий в любое время и в любом месте.

1. Гаучи И., Карева Ю.Ю., Ефименко К.В., Марьина Н.В. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 48-53.
2. Карева Ю.Ю., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В., Николаев П.П. Стохастическое моделирование – эффективный метод исследования // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 74-81.
3. Карева Ю.Ю., Катаева В.А., Пендюхов М.А. Цифровая экономика: угрозы и перспективы // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2021. № 1-1. С. 396-400.
4. Левченко А.В., Николаев П.П., Левашкина А.А. Инновационные технологии и их применение в физической культуре и спорте // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-11. С. 36-39.
5. Левченко А.В., Николаева И.В., Лексашова А.С. Роль фитнес – браслетов и приложений для занятий спортом и активного образа // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 105-107.
6. Николаева И.В., Челнокова В.В. Физическая культура и цифровые технологии // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 96-2. С. 76-78.
7. Николаева И.В., Николаев П.П., Чернышова П.И. Влияние дистанционного формата обучения на занятия физической культурой студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 2 (13). С. 55-57.
8. Николаева И.В., Логунова Я.Ю. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. 2018. С. 413-416.
9. Николаев П.П., Левченко А.В., Фролова В.А. Цифровая платформа МСП // Экономика и предпринимательство. 2023. № 4 (153). С. 336-339.

Николаева И.В.¹, Казначеев В.А.²

Маркетинг в спорте

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский юридический институт ФСИИ России

(Россия Самара)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-317

Аннотация

В современном мире спорт стал неотъемлемой частью культуры, развлечений и бизнеса. Спортивные события привлекают миллионы зрителей со всего мира, а спортивные организации и команды становятся мощными брендами. В этом контексте маркетинг играет ключевую роль, обеспечивая продвижение, коммерческий успех и взаимодействие с аудиторией.

Ключевые слова: спорт, маркетинг, бизнес, продвижение.

Abstract

In the modern world, sport has become an integral part of culture, entertainment and business. Sports events attract millions of viewers from all over the world, and sports organizations and teams are becoming powerful brands. In this context, marketing plays a key role, ensuring promotion, commercial success and interaction with the audience.

Keywords: sports, marketing, business, promotion

Маркетинг в спорте не просто средство продвижения, но и стратегический инструмент, определяющий успех команд, спортсменов и спортивных событий. Он помогает управлять брендами, привлекать инвестиции, создавать сообщество поклонников и развивать индустрию [1]. Все эти аспекты делают маркетинг неотъемлемой частью спортивного бизнеса, отражая его динамику и масштабы.

Маркетинг играет ключевую роль в привлечении внимания к спортивным событиям, будь то крупные международные турниры или местные чемпионаты. Эффективные

маркетинговые кампании способны мобилизовать аудиторию, создать атмосферу ожидания и привлечь как зрителей на стадионы, так и телезрителей перед экранами.

Маркетинг помогает строить уникальный имидж для спортивных клубов и организаций, делая их брендами с узнаваемой личностью. Это включает в себя разработку логотипов, слоганов, а также создание концепции общения с поклонниками, чтобы установить эмоциональную связь и лояльность.

Маркетинговые усилия направлены на то, чтобы показать потенциальным спонсорам и инвесторам ценность связи с конкретными спортивными брендами. Это включает демонстрацию широкой аудитории, стабильной репутации и потенциала для коммерческого роста.

Маркетинг в спорте стремится создать вовлекающий опыт для фанатов и зрителей, чтобы усилить их привязанность к командам или событиям. Это включает в себя организацию интерактивных мероприятий, создание уникального контента, а также использование социальных медиа для установления диалога и обратной связи.

Спонсорство и партнерство играют ключевую роль в маркетинге спорта. Компании могут стать спонсорами спортивных команд, событий или индивидуальных спортсменов, чтобы связать свой бренд с определенными ценностями и ассоциациями. Партнерство с профессиональными спортивными организациями также позволяет компаниям получить доступ к широкой аудитории фанатов и зрителей.

Цифровой маркетинг становится все более важным в мире спорта. Создание качественного контента, включая видеобзоры, интервью с атлетами, за кулисами матчей и тренировок, позволяет спортивным брендам привлекать внимание аудитории в онлайн-пространстве. С помощью социальных медиа, веб-сайтов и приложений можно эффективно взаимодействовать с фанатами и создавать сообщество вокруг бренда.

Организация спортивных событий и мероприятий является отличной стратегией маркетинга. Компании могут стать организаторами турниров, соревнований, выставок или фестивалей, чтобы привлечь внимание к своему бренду и установить контакт с целевой аудиторией непосредственно на месте проведения события.

Социальные медиа играют огромную роль в продвижении спортивных брендов. Компании активно используют социальные платформы для установления контакта с фанатами, публикации эксклюзивного контента, организации конкурсов и акций. Кроме того, сотрудничество с популярными блогерами и влиятельными личностями в сфере спорта помогает расширить аудиторию и повысить узнаваемость бренда.

Каждая из этих стратегий маркетинга играет важную роль в продвижении спортивных брендов и создании вокруг них сообщества фанатов и потребителей. Комбинирование различных подходов позволяет эффективно достигать целей маркетинговой стратегии и установить прочные связи с аудиторией [5].

Современные технологии позволяют спортивным брендам собирать и анализировать огромные объемы данных о своих фанатах и потребителях. Персонализация контента и предложений становится ключевым элементом успешной маркетинговой стратегии. Использование аналитики позволяет лучше понимать предпочтения и поведение аудитории, что позволяет создавать более релевантные и привлекательные предложения.

Виртуальная и дополненная реальность открывают новые возможности для вовлечения фанатов в мир спорта. Спортивные бренды используют VR и AR для создания интерактивных и захватывающих впечатлений, таких как виртуальные туры по стадионам, тренировки с виртуальными тренерами и интерактивные игры. Это позволяет углубить взаимодействие с брендом и создать уникальный опыт для фанатов.

С развитием интернета и цифровых технологий спортивные бренды все больше обращаются к стриминговым сервисам для распространения контента и трансляции спортивных событий. Эксперименты с новыми форматами трансляций, включая интерактивные комментарии, мультикамерные обзоры и участие зрителей в решении игровых ситуаций, позволяют создавать более увлекательный и вовлекающий опыт для зрителей.

Спортивные бренды все больше обращают внимание на экологические и социальные вопросы, и это отражается в их маркетинговых стратегиях. Они активно поддерживают инициативы по экологической устойчивости, вовлекаются в благотворительные программы и поддерживают социальные движения. Это не только способ продемонстрировать свою социальную ответственность, но и создавать более глубокие связи с аудиторией, которая все больше ценит подобные инициативы.

Примеры успешного спонсорства и партнерства:

1. Nike и Майкл Джордан: Партнерство между Nike и легендарным баскетболистом Майклом Джорданом – одно из самых успешных в истории спортивного маркетинга. Создание линии кроссовок Air Jordan привело к огромному успеху для обеих сторон, установив новые стандарты в индустрии спортивной обуви и увеличивая узнаваемость бренда Nike.
2. Red Bull и экстремальные виды спорта: Red Bull активно инвестирует в спонсорство и организацию экстремальных соревнований, таких как Red Bull X-Fighters и Red Bull Rampage. Эти события не только продвигают бренд Red Bull, но и создают имидж дерзости, смелости и адреналина, что привлекает молодую аудиторию.

Кейсы эффективного использования цифрового маркетинга:

1. FC Barcelona на социальных медиа: FC Barcelona активно использует социальные медиа для взаимодействия с фанатами. Они создают уникальный контент, включая за кулисами тренировок, интервью с игроками и эксклюзивные видео, чтобы поддерживать увлечение болельщиков и расширять глобальное присутствие клуба.
2. NBA и NBA Top Shot: NBA вошла в мир криптовалют и блокчейна с запуском платформы NBA Top Shot, где фанаты могут коллекционировать уникальные моменты из игр в виде цифровых карточек. Этот инновационный подход к маркетингу привлекает внимание не только болельщиков, но и инвесторов, открывая новые источники дохода для лиги.

Успешные организации спортивных мероприятий и эвентов:

1. Олимпийские игры в Токио 2020: Перенос Олимпийских игр в Токио в 2021 году вызвал множество трудностей, но организаторы сумели успешно провести мероприятие. Использование технологий, включая виртуальные туры по объектам, стриминговые сервисы для трансляции соревнований и интерактивные приложения для зрителей, создало уникальный опыт даже при отсутствии толпы на стадионах.
2. Marathon des Sables: Этот ультрамарафон, проводимый в пустыне Сахара, привлекает внимание спортсменов и спонсоров со всего мира. Его уникальный формат и экстремальные условия создают привлекательность для бегунов и позволяют спонсорам продвигать свои бренды в контексте выживания, стойкости и долговечности.

Маркетинг играет важнейшую роль в современной спортивной индустрии, обеспечивая брендам возможность выделиться на фоне конкуренции и установить глубокие связи с аудиторией. Основные стратегии маркетинга, такие как спонсорство, цифровой маркетинг, эвент-маркетинг и использование социальных медиа, предоставляют брендам уникальные возможности для привлечения внимания к своим продуктам и услугам, а также для установления долгосрочных отношений с фанатами и клиентами.

Спортивный маркетинг продолжает эволюционировать с развитием технологий и изменением потребительских предпочтений [2, 4]. В будущем, мы можем ожидать еще большего увеличения роли цифровых технологий, интерактивных форматов и персонализированных подходов в спортивном маркетинге. В свете изменяющихся социокультурных трендов, бренды будут все больше акцентировать внимание на вопросах

социальной ответственности и разнообразии, что отразится на их маркетинговых стратегиях [3].

Завершая наш обзор маркетинга в спорте, мы видим, что эта отрасль остается динамичной и перспективной для инноваций и роста. Понимание ключевых стратегий и тенденций в спортивном маркетинге становится все более важным для брендов, стремящихся выйти вперед и установить тесные связи с аудиторией в этом захватывающем мире спорта.

1. Кандрашина, Е.А. Экономические интересы корпоративных участников цепочек создания добавленной стоимости / Е.А. Кандрашина, Д.В. Алешкова // 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. 153-156.
2. Левченко, А.В. Анализ экономических факторов, оказывающих влияние на развитие физической культуры и спорта в Самарской области / А.В. Левченко, П.П. Николаев, А.С. Коршунова // Экономика и предпринимательство. 2023. № 8(157). С. 442-446.
3. Овчинникова, Ю.С. Комьюнити-менеджмент как эффективный инструмент для продвижения личного бренда / Ю.С. Овчинникова, П.П. Николаев // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XVI Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 31 октября 2023 года. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2023. С. 102-105.
4. Популярность и перспективы интернет-торговли товарами для спорта / П.П. Николаев, О.Ю. Посашкова, Ю.И. Завлина, И.В. Павлов // Экономика и предпринимательство. 2023. № 12(161). С. 810-813.
5. Харитонова, Д.В. Механизмы согласования интересов корпоративных участников цепочки создания стоимости / Д.В. Харитонова // Экономика и предпринимательство. 2023. № 3(152). С. 913-916.

Ончукова Е.И., Цыганков Д.-В. А., Тузов С.С.

Комплекс ГТО как система оценки физической подготовленности населения

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(Россия Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-318

Аннотация

В публикации представлен аналитический обзор проблемы внедрения комплекса ВФСК ГТО в систему физического воспитания населения и возможность его применения в качестве оценочного средства показателей физических возможностей различных гендерно-возрастных групп населения.

Ключевые слова: комплекс ГТО, трудовые ресурсы, физическая подготовленность, физическая культура, трудоспособное население.

Abstract

The publication presents an analytical review of the problem of introducing the VFSK TRP complex into the system of physical education of the population and the possibility of its use as an evaluation tool for indicators of physical capabilities of various gender and age groups of the population.

Keywords: GTO complex, labor resources, physical fitness, physical culture, able-bodied population.

Забота о здоровье населения является, одной из приоритетных задач государства. В связи с регулярным спадом человеческих трудовых ресурсов в 2014 году был подписан приказ о возобновлении ВФСК ГТО для всех категорий учащихся и граждан. Регулярное его обновление и расширение возрастных периодов для выполнения нормативов физической и прикладной подготовки повысили престиж и значение физической культуры в сознании граждан Российской Федерации [4, 5, 8]. Именно трудовые ресурсы определяют национальную экономическую безопасность страны. Одним из таких важнейших

показателей является занятое население мужского пола. В своих работах Дворкина Н.И. высказывает мнение о том, что мужчины второго зрелого возраста является наиболее эффективной частью трудового коллектива на которых, возлагаются большинство трудовых функций [2].

На основании майских указов президента, в 2022 году завершились все четыре этапа реализации комплекса ВФСК ГТО. В результате, по их итогу было произведено реформирование нормативов перед вступлением новых государственных требований на 2023-2026 гг. Как указывают различные авторы, обновленные данные, основывались на итогах данных по физической подготовленности прикладных навыках различных слоев населения. в результате проведенного анализа было выявлено и установлено 18 новых ступеней ГТО с возрастным охватом 6 до 75 лет [3].

Для большого количества трудящихся рожденных до 1975 года, возрождения комплекса ГТО стало значимым событием. Предполагалось, что именно возрастная категория 45-50 лет будет являться основной группой желающих выполнить нормативы. Однако, запланированные показатели не были выполнены даже на 45% [3,6].

В работе «Тенденции развития физической подготовленности взрослого населения в фокусе показателей ВФСК ГТО» авторов Э. А. Зюрина, А. П. Матвеева, Е. Н. Петрука, Е. Н. Бобковой был проведен анализ статистики данных по отношению регулярно занимающегося физической культурой населения к приступившим выполнять нормативы в соответствии с возрастной нормой (рисунок). [7].

Так установлено, что, не смотря на популяризацию занятий физической культурой, фитнесом и двигательной рекреацией, повышения числа занимающихся на регулярной основе в период 2018-2022 гг почти в 2,5 раза, к выполнению комплекса приступила лишь малая часть занимающихся.

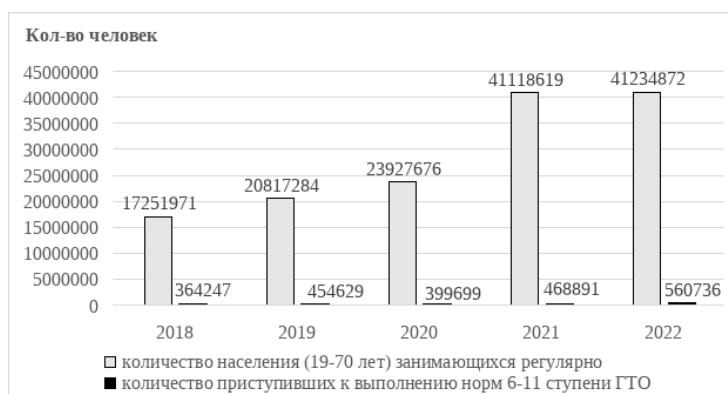


Рисунок 1 Соотношение регулярно занимающихся ФКиС к приступившим к выполнению норм ГТО [7]

Также авторы выявили, что наибольший процент выполнивших нормативы среди возрастной ступени 30-39 лет (7 ступень ГТО) 16,8-17,6 %, причем данный процент снижался от года к году. В возрастной ступени 40-49 лет (8 ступень ГТО) данный показатель составил 12,1-13,1% (таблица). Авторы это связывают со следующими причинами:

- отсутствием сформированной потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- непониманием значимости оценки показателей физических качеств и двигательных навыков в среднем возрасте;
- низким уровнем мотивации к выполнению нормативов ГТО;
- дисбалансом развития физических качеств;
- низким уровнем физической подготовленности взрослого населения.

Также в исследовании отмечается, что данная тенденция носит систематический характер: за период 2018-2022 гг. тенденция к изменениям в сторону увеличения желающих к выполнению нормативов ГТО не менялась.

Таблица 1

Доля выполнивших нормативы ГТО (%)

Год	Доля выполнивших нормативы ГТО (%)					
	6 ст(2)	7 ст	8 ст	9 ст	10 ст	11 ст
2018	7,0	17,6	13,0	7,4	2,8	0,5
2019	6,1	16,8	12,1	7,7	3,6	0,7
2020	6,2	16,4	12,1	7,3	3,1	0,5
2021	7,6	17,7	13,1	7,8	3,2	0,6
2022	7,6	16,9	13,0	8,1	3,8	0,7
По данным источника: Тенденции развития физической подготовленности взрослого населения в фокусе показателей ВФСГ ГТО / Э. А. Зюрин, А. П. Матвеев, Е. Н. Петрук, Е. Н. Бобкова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 11. – С. 49-51.						

Выявлено нарушение пропорции между занимающимся населением и выполнившими нормы ГТО свидетельствует о том, что лишь незначительная часть населения заинтересовано в оценке физических возможностей на его основе. Можно предположить, чтобы изменить сложившуюся тенденцию необходимо проводить дальнейшие государственные реформы с привлечением к этой проблеме специалистов в области спорта и маркетинга.

Некоторые специалисты связывают медленную популяризацию комплекса среди взрослого населения именно с недостаточным уровнем физической подготовленности в возрасте 35-50 лет. Так, в исследованиях, направленных на изучения физических качеств в данном возрасте наиболее низкие показатели выявляли в развитии показателей силы и выносливости. При этом отмечается, что наиболее высокие показатели в развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.

В связи со сложившейся тенденцией, в 2023 году приступили к реформации нормативов комплекса ГТО и произвели совершенствование системы оценивания. На основе нормативных актов произошло обновление к нормативам, увеличилось число ступеней для оценивания с разбегом в один год в детском возрасте и пять лет во взрослом возрасте. Предполагают, что изменения количество ступеней с 11 до 18, будет способствовать более точной оценки параметров развития физических качеств и двигательных навыков [10].

Как отмечает Аршинник С.П. с соавторами, еще одно изменение коснулось количества испытаний. Например, число нормативов на второй ступени стало 7 вместо 10, а для участников – мужчин 6 ступени осталось 16 испытаний из 20. Автор подчеркивает, что важным решением стало внести или оставить наиболее востребованные нормативы. Так выявлено, что среди мужчин самым популярным являлся тест «бег 1000 м», а меньше всего выполняли упражнение «прыжок в длину с разбега», который в новой редакции комплекса ГТО уже отсутствует. Те же изменения коснулись и обязательных нормативов: «бег по пересеченной местности» перешел в разряд обязательных испытаний при оценке общей выносливости [1].

Несмотря на обновление самого комплекса, к сожалению, не происходит значительного повышения уровня физической подготовленности населения. Сравнивая показатели выполняемости комплекса редакции 2018 и 2023 годов можно прийти к выводу, что доля детей способных выполнить нормативы в соответствии с возрастной категорией составляет не более 20 - 30% от всех школьников, причем подчеркивает, что чем старше обучающийся, тем ниже процент выполнения комплекса. Основной причиной он считает несоответствие программы физического воспитания в образовательном учреждении и требованиями ГТО [9].

Исходя из всего сказанного, можно сделать заключение, что разработка нормативов не является условием полноценного повышения показателей физической подготовленности населения, а является лишь оценивающим фактором. Также по мимо разработки нормативных требований следует разрабатывать и внедрять систематизированный процесс физкультурно-спортивных занятий с населением.

В результате проведенного анализа по проблеме популяризации комплекса ГТО, можно сделать вывод о постоянном развитии и совершенствовании нормативной базы, к которым стоит отнести:

- снижение нормативных значений при выполнении тестов в каждой возрастной категории, что позволяет привлекать больше участников разных возрастов;
- понижение числа выполненных испытаний для получения знака отличия, что привело к упрощению процедуры тестирования;
- отсутствие централизованного процесса физической подготовки населения не повысит уровень физических качеств и двигательных навыков населения только за счет выполнения комплекса ГТО.

По результатам проведенного теоретического исследования выявлено, что отсутствует общенациональная система физической подготовки мужчин трудоспособного возраста, что негативно сказывается на уровне развития физических качеств и двигательных навыков населения 40-50 лет. Для подготовки к выполнению нормативов ГТО авторы предлагают использовать разные средства физической культуры. Одним из эффективных средств является применение комплексных фитнес программ, построенных с учетом исходного уровня физического состояния, гендерных и возрастных особенностей.

1. Аршинник, С. П. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО-2023: основные изменения / С. П. Аршинник, Г. Н. Дудка, К. В. Малашенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). – С. 26-31.
2. Дворкина, Н.И. Применение современных информационно-технических средств в организации физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения / Н. И. Дворкина, А. В. Киреева, И. В. Антипенкова, А. В. Мазурина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 12. – С. 102-104.
3. Лызарь, О. Г. Физкультурно-оздоровительная работа как механизм реализации мероприятий ВФСК ГТО в трудовом коллективе / О. Г. Лызарь, Н. Д. Дзюба // Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). – Екатеринбург: МБОУ ВО "Екатеринбургская академия современного искусства", 2021. – С. 78-84.
4. Ончукова, Е. И. Использование рекреационных занятий функциональной тренировкой с учащимися 16-17 лет для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО / Е. И. Ончукова, О. С. Трофимова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 182-183.
5. Романенко, Н. И. Мотивация мужчин к занятиям физической культурой в рамках подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО / Н. И. Романенко, А. Ю. Гончаров // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-4. – С. 180-186.
6. Сударь, В. В. Анализ состава средств физкультурно-оздоровительной деятельности женщин предпенсионного возраста / В. В. Сударь, Я. А. Манакова, М. А. Маринович // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 213-214.
7. Тенденции развития физической подготовленности взрослого населения в фокусе показателей ВФСК ГТО / Э. А. Зюрин, А. П. Матвеев, Е. Н. Петрук, Е. Н. Бобкова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 11. – С. 49-51.
8. Трофимова, О. С. Влияние занятий по системе Пилатес на уровень тревожности женщин второго зрелого возраста / О. С. Трофимова, М. А. Маринович, В. В. Роговая // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 229-230.

9. Трофимова, О. С. Значение выполнения норм комплекса ГТО в ДОУ как фактор семейного воспитания / О. С. Трофимова, Н. И. Дворкина // Материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста» : материалы конференции, Краснодар, 30 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 277-278.
10. Управленческая подготовка специалистов в сфере физической культуры и фитнеса / С. А. Хазова, Н. И. Дворкина, Е. И. Ончукова, О. С. Трофимова. – Издание 2-е, исправленное, дополненное. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 108 с.

Перевозчиков А.В.

Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма

ФГБОУ ВО «КГЭУ»

(Россия Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-319

Научный руководитель: Хайруллин И.Т.

Аннотация

В данной работе рассматриваются процессы адаптации организма к физической нагрузке и изучаются компенсаторные и адаптационные реакции организма на тренировку. В статье анализируются физиологические изменения, происходящие в организме при регулярных физических нагрузках, и исследуются механизмы, с помощью которых организм адаптируется к повышенным физическим нагрузкам. Авторы статьи обсуждают влияние физической активности на здоровье и пользу упражнений для укрепления организма. Статья содержит важную информацию не только для специалистов в области физического воспитания и спорта, но и для всех, кто заинтересован в улучшении здорового образа жизни и физического состояния.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье, счастливая жизнь.

Abstract

In this paper, the processes of adaptation of the body to physical activity are considered and the compensatory and adaptive reactions of the body to training are studied. The article analyzes the physiological changes that occur in the body during regular physical exertion, and examines the mechanisms by which the body adapts to increased physical exertion. The authors of the article discuss the impact of physical activity on health and the benefits of exercise for strengthening the body. The article contains important information not only for specialists in the field of physical education and sports, but also for everyone who is interested in improving a healthy lifestyle and physical condition.

Keywords: sports, physical education, health, happy life.

Актуальность: Сегодня все больше людей задумываются о здоровье и физической форме, и понимание адаптивных процессов и реакций на физическую активность становится все более важным.

Регулярная физическая активность может улучшить общее состояние здоровья, укрепить иммунитет, снять стресс и повысить выносливость. Понимание того, как организм адаптируется к различным формам физической активности, поможет правильно распределить физические нагрузки и избежать перенапряжения и травм.

Кроме того, знание компенсаторных и адаптационных реакций организма важно не только для спортсменов, но и для всех, кто заботится о своем здоровье. Эта информация помогает более осознанно подходить к тренировкам, правильному питанию и отдыху, что в конечном итоге приводит к улучшению общего физического состояния.

Таким образом, статьи, посвященные адаптации, компенсаторным и приспособительным реакциям организма на физические нагрузки, имеют большое значение в современном обществе и помогают многим людям добиться здорового образа жизни и высокой физической подготовки.

Задача и цели исследования: задачей исследования является изучение процессов адаптации организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма. Цели исследования: рассмотреть основные механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, изучить приспособительные реакции организма при увеличении интенсивности тренировок и оценить влияние регулярных физических упражнений на функционирование организма.

Результаты исследования и их обсуждение: Адаптация к физическим нагрузкам - это процесс, в ходе которого организм приспосабливается к повышенным физическим нагрузкам и повышает работоспособность и выносливость. Этот процесс происходит за счет различных механизмов и изменений в организме, таких как увеличение мышечной силы и выносливости, улучшение кардиореспираторной подготовленности, увеличение объема крови и сосудов, улучшение метаболизма.

Адаптация организма к физической нагрузке происходит в соответствии с принципами тренировок - чем чаще и интенсивнее тренировки, тем эффективнее адаптация. Следует помнить, что организму необходимо давать достаточно времени на восстановление после тренировок, чтобы избежать перенапряжения и травм.

Тренировки и адаптация к физической активности могут привести к улучшению общего состояния здоровья и физической формы, увеличению мышечной силы и выносливости, а также улучшению настроения и самооценки. Поэтому важно регулярно заниматься спортом, чтобы обеспечить необходимую адаптацию к физической активности.

Компенсаторно-приспособительные реакции организмов - это специфические механизмы, с помощью которых организмы приспосабливаются к изменяющимся условиям окружающей среды и поддерживают оптимальное функционирование своих органов и систем. Эти реакции играют важную роль в поддержании гомеостаза, то есть стабильности внутренней среды организма.

Компенсаторные реакции организма дают возможность компенсировать неблагоприятные воздействия на организм, например, в случае стресса, болезни или травмы. Они направлены на поддержание необходимого уровня функционирования органов и систем путем мобилизации резервных ресурсов организма.

Адаптивные реакции организма - это долгосрочные изменения, которые происходят в ответ на постоянные или повторяющиеся воздействия. Эти реакции позволяют организмам адаптироваться к новым условиям окружающей среды, таким как изменения климата или пищевого статуса. В адаптивных реакциях участвуют различные системы организма, включая нервную, эндокринную и иммунную.

Обычный пример компенсаторной реакции - увеличение частоты сердечных сокращений и дыхания во время физических упражнений, чтобы мышцы получали достаточное количество кислорода. Примером адаптивной реакции является изменение уровня гормонов щитовидной железы при избытке или недостатке йода в рационе.

В целом компенсаторно-приспособительные реакции организма играют важную роль в поддержании жизнедеятельности и адаптации к различным условиям окружающей среды. Они помогают обеспечить устойчивость организма к внешним воздействиям и поддерживать оптимальное состояние здоровья.

В ходе исследования был проведен опрос, в котором поднимались следующие вопросы:

1. Понимаете ли вы, что такое адаптация организма к физическим нагрузкам?
2. Какие компенсаторные реакции организма вы замечаете после физических нагрузок?
3. Какие приспособительные реакции организма вы замечаете после регулярных физических нагрузок?

4. Какие методы физической культуры, по вашему мнению, помогают наилучшим образом адаптировать организм к физическим нагрузкам? 5. Считаете ли вы, что знание о приспособительных и компенсаторных реакциях организма помогает вам в планировании тренировок?

В опросе участвовало 30 человек. На первый вопрос 24 человека ответили “Да”, 6 – “Нет”. На второй вопрос: 10 человек – “Увеличение сердечного ритма”, 11 человек – “Усиление дыхания”, 4 человека – “Утомляемость мышц”, 4 человека – “Повышение температуры тела”. На третий вопрос: 6 человек – “Улучшение выносливости”, 10 человек – “Увеличение мышечной силы”, 4 человека – “Улучшение координации движений”, 10 человек – “Повышение общего тонуса организма”. На 4 вопрос: 5 человек – “Кардиотренировки”, 8 человек – “Силовые тренировки”, 10 человек – “Гибкостные упражнения”, 2 человека – “Дыхательные практики”, 5 человек – “Растяжка”. На пятый вопрос ответили: 20 человек – “Да”, 10 человек – “Нет”.

Заключение: Таким образом, адаптация организма к физическим нагрузкам играет важную роль в повышении физической выносливости и улучшении общего состояния здоровья. Компенсаторно-приспособительные реакции организма помогают ему справляться с нагрузками и учиться адаптироваться к новым ситуациям. Учитывая все эти механизмы, можно сделать вывод, что регулярные физические упражнения способствуют улучшению качества жизни и общему физическому развитию.

1. Физиология человека: Учебник / Под ред. Е.М.Марковой, В.И.Киселева. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014.
2. Физическая культура и спорт: Учебник для вузов / Под ред. В.Ф.Демидова. - М.: ТК Велби, 2015.
3. Адаптация организма к физическим нагрузкам: Монография / Под ред. А.И.Бальсевича. - М.: ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ, 2008.
4. Физиология спорта: Учебник / Под ред. В.И.Марченко. - К.: Олимпийская литература, 2008.
5. Формирование здоровьесберегающей компетенции у студентов энергетического вуза / Заметки ученого. 2020. №9. С-376-380.
6. О регулировании физической нагрузки в процессе тренировки / Сарваретдинов Р.И., Хайруллин И.Т., Сунгатуллин Р.И. // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 48. Часть 1. С.55-57.

Полякова М.А., Удовицкая Л.У.
Физическая культура в жизни студента

*Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
 (Россия Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-320

Аннотация

В статье затрагиваются вопросы значения физической культуры для студентов. Проблемы и влияние физкультуры на здоровье, на физическое развитие, воспитание, здоровый образ жизни.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, здоровье, здоровый образ жизни.

Abstract

The article deals with the importance of physical education for students. The problems and impact of physical education on health, physical development, upbringing, and a healthy lifestyle.

Keywords: Physical education, sports, health, healthy lifestyle.

В настоящее время в жизни очень много проблем, которые затрагивают все стороны человеческой жизни. Меняется политическая, экономическая, социальная ситуация, неизменными остаются общечеловеческие ценности, значение которых не поддается критике: одна из таких ценностей - физическая культура, спорт.

Физическая культура оказывает значительное влияние на развитие молодежи, являясь неотъемлемой частью общей культуры. Её положительное влияние может осуществляться в том случае, если она опирается на естественнонаучную основу теории физического воспитания, тесно связанную с физиологией, гигиеной, анатомией и другими науками. В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, средство создания гармонично развитой личности.

Сегодня связь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда ощущается особенно ясно.

Можно сказать, что новое производство требует нового физического мира человека. Как учеба сегодня становится постоянным фактором жизни члена общества, так и физическая культура превращается в неотъемлемый атрибут жизни.

Именно поэтому необходимо вместе с учебным процессом прививать студенту тягу к спортивной жизни, развивать в нём качества спортсмена – лидера.

С целью определения проблем, с которыми сталкиваются студенты КубГАУ, связанными с физической культурой, а также для выявления отношения студентов КубГАУ к физической культуре, выяснения ее роли в организации здорового стиля жизни студенческой молодежи, проведем социологический опрос, в ходе которого решим ряд задач таких, как:

- являются ли физическая культура и спорт ценностью для студентов, чем именно привлекает их физкультурно-спортивная деятельность;
- какое место физкультурно-спортивная деятельность занимает в образе жизни современных студентов;
- каково мнение студентов о возможности и целесообразности улучшения работы по формированию здорового стиля жизни и усилении роли и значимости физической культуры в нем.

В опросе приняло участие 30 студентов из различных факультетов (15 женщин и 15 мужчин, возрастом от 17 до 21 года.

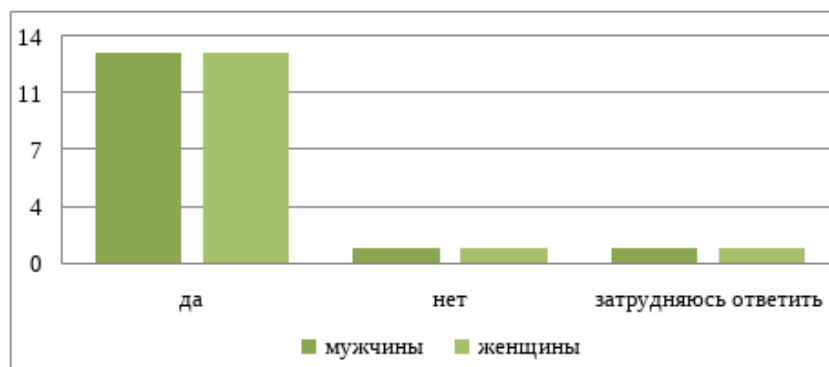


Рисунок 1. Считаете ли Вы, что занятия физической культурой помогают всегда оставаться молодыми и здоровыми?

90% как женщин, так и мужчин считают, что занятие физкультурой помогают всегда оставаться молодыми и здоровыми, и только 10% включают в себя девушек и парней, которые затрудняются ответить либо отрицательно относятся к физкультуре (рисунок 1).

На вопрос «Занимаетесь/занимались ли Вы когда-нибудь спортом?» студенты КубГАУ ответили следующим образом (рисунок 2).

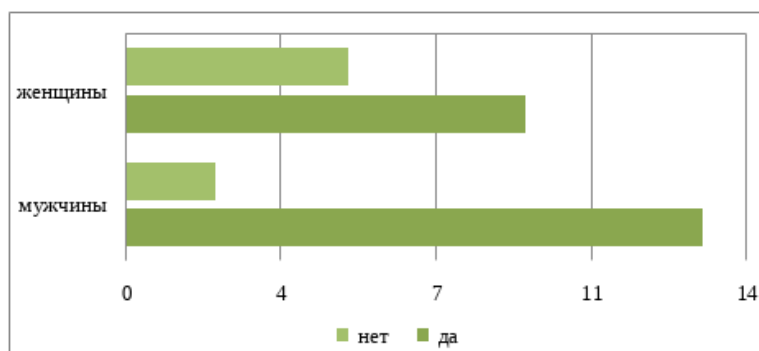


Рисунок 2. Занимаетесь/занимались ли Вы когда-нибудь спортом?

Только 20% из числа мужчин и 45% из числа женщин ответили, что никогда не занимались и на данный момент не занимаются спортом, по разным обстоятельствам (рисунок 3).

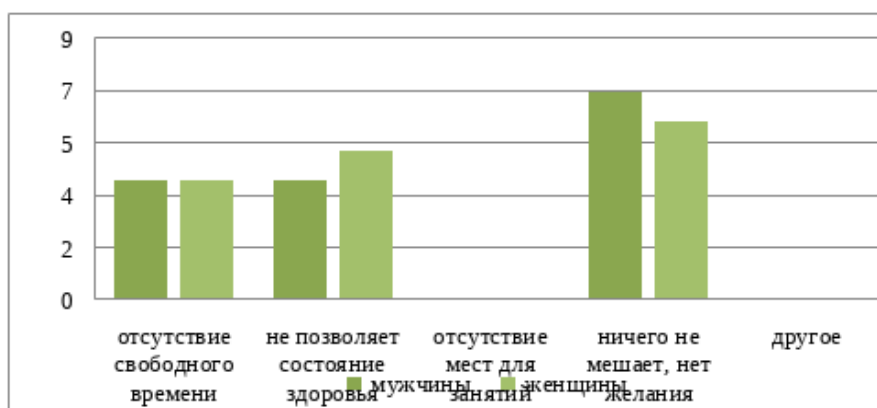


Рисунок 3. Что Вам мешает заниматься спортом?

Большинство парней (44%) считают, что ничего не мешает заниматься им спортом, но нет желания, остальные опрошенные в своих мнениях разделились поровну (28%), на тех, у кого отсутствует свободное время и тех кому не позволяет состояние здоровья. у девушек ситуация почти такая же, то есть 40% ничего не мешает, просто нет желания, остальные это те, у кого нет свободного времени или не позволяет состояние здоровья.

На вопрос «Информированы ли Вы об организации спортивных мероприятий в КубГАУ?» студенты ответили следующим образом (рисунок 4).

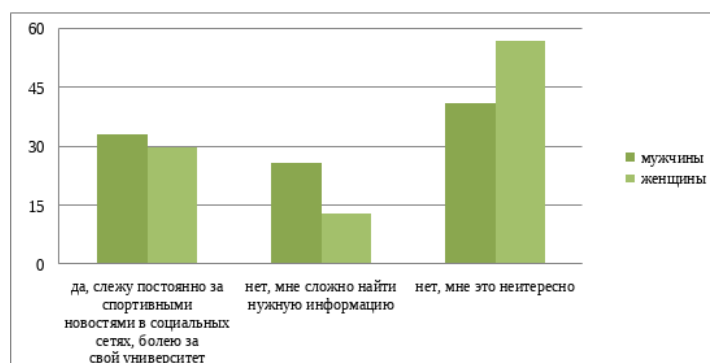


Рисунок 4. «Информированы ли Вы об организации спортивных мероприятий в КубГАУ?»

30% девушек и 33% парней постоянно следят за спортивными новостями нашего университета, 57% девушек и 41% парней это не интересно, и 13% девушек и 26% парней не следят за спортивными мероприятиями нашего университета, потому что им сложно найти информацию (не знали, где искать информацию).

Таким образом, при помощи социологического исследования, мы выяснили, что большинство опрошенных студентов КубГАУ не интересуется спортивными мероприятиями нашего вуза, в том числе, из-за отсутствия желания.

Необходимо донести до студентов, что занятия физической культурой - это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти болезни, часто наблюдаются у специалистов технического профиля и требуют длительного лечения. Но оно не всегда ведет к выздоровлению. Значительно больший эффект дает их профилактика. В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений, студенты начинают больше работать, но при этом меньше уставать. Отдых и, прежде всего сон используется организмом полностью. Профессиональная деятельность студентов института подразумевает физическую работу, а значит, такой человек должен обладать хорошей физической формой и отменным здоровьем. А добиться всего этого можно, регулярно занимаясь физической культурой и спортом.

Для того, чтобы донести до студентов КубГАУ о важности занятий физической культуры предлагаем усилить пропаганду здорового образа жизни и повышение качества занятий по физической культуре в университете, например:

- организовывать товарищеские встречи с участием студенческих команд;
- проведение конференций по проблемам развития физической культуры у студентов.

Физическая культура и спорт всегда рассматривались и ценились в нашем обществе достаточно высоко. В настоящее время, когда наша страна переживает серьезный социально-демографический кризис, когда российский народ вырождается, когда смертность превышает рождаемость, проблемы формирования ЗОЖ россиян становятся сверхактуальными.

Нам необходимо весь тот огромный потенциал физической культуры и спорта в полной мере использовать на благо процветания России. Это наименее затратные и наиболее эффективные средства форсированного морального и физического оздоровления нации.

1. Апенина, С. С. Физическая культура в жизни студентов / С. С. Апенина, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-7. – С. 102-105. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-362. – EDN EGDOAC.
2. Ситак Л.А. Формирование экологической культуры студентов педагогического колледжа во внеклассной работе//диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / М., 2017.-182с.
3. Шевченко С.В., Романенко Е.С., Ситак Л.А. Профессиональная модель личности студента в области формирования экологической культуры «Austrian chournal of Humahities and Social Scienics, 2018, № 3-4, с.125-128
4. Федотова, Г. В. Средства популяризации физической культуры в России / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, А. В. Ульфанова // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов : Сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции, Москва, 27 декабря 2022 года. – Москва: Печатный цех, 2022. – С. 537-541. – EDN IAPKIR.
5. Федосова, Л. П. Плавание как средство закаливания для студентов / Л. П. Федосова, К. С. Курганов, Д. А. Синегубов // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-6. – С. 115-118. – DOI 10.18411/trnio-06-2022-279. – EDN OBKWXH.
6. Маркарян, Э. Р. Воздействие физических упражнений на умственную деятельность студентов / Э. Р. Маркарян, Л. П. Федосова, А. И. Мельников // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 15–16 сентября 2023 года / Отв. за выпуск М.А. Ермакова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2023. – С. 68-72. – EDN HAJSWY.
7. Кравцов, А. В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А. В. Кравцов, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-53. – EDN OOIYJB.

Пронина Е.А., Абзалова С.В.

Развитие основных физических качеств средствами волейбола

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия Казань)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-321

Аннотация

В статье исследуется влияние занятий волейболом на общую физическую подготовку занимающихся и воздействие данного вида двигательной активности на развитие основных физических качеств. Приводятся предложения по оптимизации тренировочного процесса для получения наилучшего результата. Представлены практические рекомендации, способствующие сохранению и укреплению здоровья игроков во время тренировок и снижающие риски получения травм во время занятий.

Ключевые слова: Тренировки, волейбол, физическая подготовка, сила, выносливость, скорость, ловкость, координация, здоровье.

Abstract

The article examines the impact of volleyball on the general physical fitness of those involved and the impact of this type of motor activity on the development of basic physical qualities. Suggestions are given for optimizing the training process to get the best result. Practical recommendations are presented to help preserve and strengthen the health of players during training and reduce the risk of injury during training.

Keywords: Training, volleyball, physical fitness, strength, endurance, speed, agility, coordination, health.

Для современного человека занятия физической культурой и спортом являются неотъемлемой частью его жизнедеятельности. Помимо развития основных физических качеств и поддержания хорошей спортивной формы, занятия физическими упражнениями оказывают положительное, эмоциональное воздействие, приводят к снятию стресса и умственного напряжения. При этом одним из наиболее эффективных способов приобщения учащихся школ и высших учебных заведений к активным занятиям физкультурной деятельностью является использование игрового метода [3].

Важной задачей физического воспитания является повышение заинтересованности учащихся к занятиям физической культурой и спортом. Применение на уроках подвижных и спортивных игр способствует повышению эмоциональной составляющей занятий, развитию командных навыков взаимодействия и улучшают коммуникативные способности [4].

Спортивные игры, в том числе волейбол, выступают эффективным средством развития общих и специальных физических качеств студентов на учебных занятиях. Характерные для волейбола разнообразные двигательные навыки, постоянно меняющаяся игровая ситуация, отличающаяся не только интенсивностью усилий, но и координационной составляющей, способствуют всестороннему физическому развитию организма занимающихся [2].

Волейбол – это очень динамичный и технически сложный вид спорта, требующий от игроков хорошей подготовки. Игроки должны обладать комбинацией силы, выносливости, скорости, ловкости, координации, равновесия и гибкости, чтобы выполнять разнообразные технические приемы, необходимые в игре для достижения поставленных целей [3]. Регулярные тренировки по волейболу способствуют развитию многих физических качеств, рассмотрим некоторые из них, которые могут быть улучшены благодаря систематическим занятиям этим видом спорта.

Проявление силы необходимо при выполнении прыжков, ударов по мячу и блокирования соперников в волейболе. В этих действиях тренируется мышечная сила ног, а также верхняя часть тела, необходимая для ударов и блокирования. Волейболисты используют силу для выполнения мощных ударов, таких как подачи, атаки и блокирование. Мощные

прыжки и удары требуют хорошей мышечной силы и взрывной мощности. Также блокирование является важной частью игры в волейбол. Оно тоже требует силы и выносливости, поскольку игроки должны многократно выполнять прыжки и удерживать позицию для блокирования атак соперника. Для успешной защиты своей половины поля, игрокам нужны быстрота реакции, на изменения игровой ситуации и силовые, атакующие удары, чтобы поразить команду соперника.

Выносливость – это способность игрока поддерживать высокую интенсивность движений в течение длительного времени. Во время игры волейболисты постоянно двигаются по полю, выполняют прыжки для ударов и блокировок, а также быстро реагируют на мяч. Это требует хорошей аэробной выносливости, силы и ловкости. Регулярные тренировки волейбола помогают улучшить кардио-выносливость, силу ног, скорость реакции и координацию движений. Помимо физических преимуществ, волейбол также способствует развитию командного взаимодействия и стратегического мышления.

Скорость и ловкость необходимы для быстрых движений, быстрой реакции и маневренности, так как игрокам приходится энергично перемещаться по площадке, чтобы достать мяч и вернуть его на сторону соперника. Скорость тренируется при быстром старте, ускорении и движении по прямой, а ловкость в способности быстро и точно менять направление движения, контролировать тело в воздухе при прыжках и приземлениях, а также быть готовыми к неожиданным изменениям направления мяча.

Координация в волейболе развивается за счет передач, ударов, блокирование мяча. Она требует точной синхронизации движений рук и глаз игрока при выполнении ударов и приеме мяча, что способствует развитию моторики и точности движений. Кроме того, волейбол обучает игроков работать в команде, согласовывая свои действия с товарищами, что способствует развитию навыков коллективной работы и адаптации к действиям других участников. Также требует быстрой реакции на движение мяча и действия противника, что помогает улучшить общую координацию и скорость реакции.

Равновесие в волейболе проявляется через хорошую координацию, силу и гибкость тела у игроков. Это позволяет им быстро реагировать на движения соперников, удерживать равновесие при выполнении различных технических приемов, таких как подача, удар или прием мяча, а также позволяет совершать быстрые и точные перемещения по игровому полю. Физическое равновесие важно для предотвращения травм, так как оно помогает игрокам удерживать правильную позицию тела и избегать неправильных движений, которые могут привести к повреждениям мышц и суставов.

Гибкость выявляется через способность игроков выполнять широкий диапазон движений и технических элементов без ограничений или дискомфорта. Также она улучшает общую мобильность и усиливает выносливость мышц, что важно для успешной игры на высоком уровне. Перед началом тренировок и матчей волейболисты обычно проводят разминку и растяжку, что помогает улучшить гибкость тела. Регулярные упражнения на растяжку позволяют увеличить диапазон движений в суставах и мышцах, а также сделать их более подвижными. Волейболисты с хорошей гибкостью имеют более широкий угол движения в суставах, что позволяет им легче выполнять различные технические приемы. Блокировка и защита – важные аспекты волейбольной игры, требующие хорошей реакции и эластичности. Гибкость помогает игрокам быстро реагировать на движения соперников, легко перебрасывать мячи и выполнять сложные технические элементы. А также помогает снизить риск получения травм, так как более подвижное тело легче приспосабливается к неожиданным движениям и ударам мяча.

Для полноценного развития физических качеств средствами волейбола необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- 1) Придерживаться определенной системы и тренироваться минимум 3 раза в неделю.
- 2) Необходимо учитывать уровень подготовки, пол, возраст и другие физические данные игрока.

- 3) Составлять план тренировок, включать сочетание силовых и скоростных упражнений, упражнений на специальную и общую выносливость.
- 4) Постепенно наращивать нагрузку, начиная с легкой, далее увеличивать интенсивность и объем занятий.
- 5) Постоянно контролировать состояние игрока, можно при помощи электронных часов, которые помогают отслеживать пульс, дыхание, самочувствие. При необходимости вносить своевременные коррективы в тренировочный процесс [1].

Таким образом, систематические занятия волейболом позволяют игрокам совершенствовать свою физическую форму, повышают физические возможности организма занимающихся, улучшают технические навыки, такие как прием и передача мяча, подачу, блокировку, атаку и защиту, что непосредственно влияет на их игровую эффективность. Регулярные тренировки также способствуют развитию тактического мышления игроков и улучшению командной работы. Кроме того, тренировки по волейболу способствуют укреплению психологической устойчивости игроков, формируют такие важные в жизни качества как самодисциплина, упорство, стремление к победе, уважение к сопернику и способность работать в команде.

В целом занятия волейболом оказывают положительное влияние на психо-физическое развитие личности, формируют способность быстро реагировать на изменение ситуации и принимать решения. Все это способствует становлению конкурентоспособной, социально активной, успешно развивающейся личности.

1. Альтувайни А. Х., Кудрявцев М.Д., Дорошенко С. А., Турыгина О. В. Особенности развития физических качеств на занятиях по волейболу у студентов высших учебных заведений // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №59-1.
2. Васенков Н.В., Ратова Е.Н., Кашафутдинов В.Р., Нуруллин И.Ф. Роль волейбола в физическом воспитании студентов. Глобальный научный потенциал. 2023. №6 (147). С. 77-79.
3. Рябчук А. П. Волейбол, как вид спорта, в техническом вузе // Colloquium-journal. 2020. №5 (57). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/volleybol-kak-vid-sporta-v-tehnicheskom-vuze> (дата обращения: 18.06.2024).
4. Севодин С.В., Акимова К.А. Занятия волейболом, как способ укрепления физического здоровья студента. Заметки ученого. 2023. № 4. С. 143-146.

Рамазанова А.М.

Использование искусственного интеллекта в сфере спорта

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия Казань)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-322

Аннотация

В статье анализируется использование искусственного интеллекта в спортивной сфере, раскрывается его значение, возможности применения и сложности, с которыми можно столкнуться при внедрении ИИ в спорт.

Ключевые слова: Спорт, искусственный интеллект, использование ИИ в области спорта, анализ, прогнозирование результатов, оптимизация тренировок, машинное обучение.

Abstract

The article analyzes the use of artificial intelligence in the sports field, reveals its significance, application possibilities and difficulties that may be encountered introducing AI into sports.

Keywords: Sports, artificial intelligence, use of AI in sports, analysis, results prediction, training optimization, machine learning.

Наша жизнь наполнена различными передовыми технологиями. Мир вокруг развивается настолько стремительно, что новые изменения происходят каждый месяц. Ровно так же это относится и к сфере спорта.

Прогресс в области искусственного интеллекта (далее ИИ), который дарит компьютерам и автоматизированным системам способность анализировать и принимать решения на уровне человеческого мышления, играет ключевую роль в трансформации множества аспектов повседневной жизни. Эта технология, позволяющая машинам обучаться и адаптироваться, привнесла революционные изменения в спортивную сферу, переопределяя традиционные подходы. Процесс интеграции ИИ в спорт не только уже изменил, но и продолжит изменять наше восприятие спортивных дисциплин, открывая новые горизонты для инноваций и улучшения производительности.

Искусственный интеллект это сложный комплекс «умных технологий», который находит применение в различных областях человеческой деятельности. В спортивной индустрии ИИ играет важную роль, обогащая её обширными данными и информацией. Работа искусственного интеллекта основана на внесённой заранее информации, которая затем анализируется. Для этого используются различные алгоритмы и методы машинного обучения. За последнее время благодаря искусственному интеллекту изменилась не только методика занятий спортом, но и подход к анализу спортивных тренировок, матчей и достижений. Он может анализировать данные о прошлых событиях, чтобы предсказать возможные результаты будущих соревнований. Это помогает принимать более обоснованные решения тем, в чьи обязанности это входит. Использование искусственного интеллекта в спортивной индустрии открывает новые возможности для развития и совершенствования спорта. Однако важно помнить, что ИИ — это всего лишь инструмент, и его эффективность зависит от того, как он будет использоваться.

Говоря о конкретном применении искусственного интеллекта (ИИ) в спорте, можно выделить множество областей, где он может быть полезен. Преимущества использования ИИ значительны и разнообразны: он позволяет отслеживать и анализировать игровой процесс в реальном времени, что даёт возможность определять и предлагать оптимальные тактики и стратегии для команд, исходя из прошлых результатов и исторической информации. Это помогает тренерам принимать более обоснованные решения и улучшать результаты своих команд. Кроме того, ИИ может прогнозировать и предотвращать травмы при занятиях спортом. Анализируя данные о физической подготовке спортсменов, их предыдущих травмах и других факторах риска, ИИ способен предупреждать тренеров и медицинских работников о возможных проблемах со здоровьем у атлетов. Это позволяет своевременно принимать меры по предотвращению травм и сохранению здоровья спортсменов. Также ИИ может помочь более эффективно вовлекать болельщиков. Анализируя поведение зрителей на спортивных мероприятиях, ИИ может предложить организаторам способы улучшения атмосферы на стадионе, повышения уровня удовлетворённости болельщиков и стимулирования их к повторному посещению игр. В целом, применение ИИ в спорте открывает новые возможности для оптимизации тренировочного процесса, анализа игровых данных и улучшения качества спортивных мероприятий. Однако важно отметить, что использование ИИ должно быть основано на этических принципах и не заменять человеческий опыт и интуицию в принятии.

Статистические данные всегда были и будут одним из ключевых аспектов в спорте. Используя собранную информацию о физических характеристиках игроков, их амплуа и результативности, алгоритмы искусственного интеллекта могут проводить анализ спортсменов в реальном времени и на его основе составлять прогнозы. Это может работать и в обратную сторону, собирая информацию о противоположной команде, для облегчения работы тренерскому составу. ИИ так же активно используют в процессе судейства и подсчета всех необходимых данных.

Для людей, которые занимаются спортом не профессионально, существует множество приложений помогающих создавать персонализированные программы тренировок на основе предоставленной информации. Пользователь указывает всю информацию, начиная от

физических данных, заканчивая проблемными зонами и сном. Приложение же, используя различные инструменты и алгоритмы, создаёт индивидуальный план питания и программу тренировок. Сразу же пользователь может отслеживать свой прогресс, повторения и прочее. Помимо всего этого, ИИ предоставляет персональные рекомендации и советы, как максимально улучшить свои результаты. [1]

В области вовлечения болельщиков в игровой процесс, ИИ открывает широкие горизонты для взаимодействия с аудиторией. Используя различные инновации в области генеративного ИИ и дополненной реальности, можно получить новый опыт от просмотра спортивных матчей. К примеру, теннисная ассоциация США в сотрудничестве с IBM использует возможности ИИ для создания аудиокомментариев и текстовых подписей, не затрачивая на это рабочие силы. А, используя дополненную реальность, фанаты могут смотреть матчи на стадионе, не выходя из дома, или примерить на себя роль любимого игрока.

Использование ИИ в спортивной индустрии многое меняет, однако приносит множество сложностей и имеет свои недостатки. Не говоря о кибербезопасности и утечках информации, главным недостатком остается высокая стоимость разработки и внедрения искусственного интеллекта, особенно в таких сферах, как спорт. Инновационные технологии, обладающие сложными алгоритмами и требующие значительных ресурсов для своего функционирования, связаны с большими финансовыми затратами. Не каждая спортивная организация может позволить себе интеграцию ИИ в свои тренировочные процессы и анализ игр.

Экономический барьер создаёт дисбаланс между богатыми и менее обеспеченными командами, что может повлиять на итоговые результаты соревнований. Такое неравенство подрывает принципы честной игры и равных возможностей, которые являются основой спортивной этики. Кроме того, эффективное применение ИИ требует наличия специалистов, которые не только обладают техническими знаниями, но и способны правильно работать с большими массивами данных. Найти и обучить таких специалистов — задача не менее затратная, что усугубляет проблему доступности ИИ для всех участников спортивного сообщества.

Внедрение искусственного интеллекта в спортивную индустрию открывает множество новых возможностей и многократно увеличивает эффективность всех аспектов спорта. Но, несмотря на все преимущества и недостатки, важно разрабатывать решения, которые будут доступны всем. Искусственный интеллект и сопутствующие ему инструменты присутствуют в каждом направлении нашей жизни уже на протяжении довольно длительного времени, всё более облегчая привычные вещи и привлекая людей в столь перспективную сферу новых технологий. ИИ на данный момент, стал мощным инструментом для достижения новых высот в спорте, он помогает спортсменам и тренерам анализировать данные, выявлять тенденции и принимать обоснованные решения, а также может использоваться для автоматизации рутинных задач, таких как составление расписания тренировок или анализ результатов соревнований. Говоря откровенно, это ещё даже не начало. По мере развития технологий искусственного интеллекта мы можем ожидать ещё более впечатляющих результатов в спортивной индустрии, ведь в будущем интеллектуальные системы, совершенно точно, станут ещё более точными и гибкими.

1. Коберник, П.С. Использование искусственного интеллекта в сфере спорта для оптимизации работы фитнес – приложений // Молодой ученый. 2024. № 15 (514) С. 453-454.

Рахманина Д.Е., Хайруллин И.Т.**Допинг и его влияние на спорт***Казанский государственный энергетический университет
(Россия Казань)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-323

Аннотация

Данная статья исследует проблему допинга в спорте и его влияние на спортивные соревнования. Рассматривается история допинга, основные виды запрещенных веществ, способы их использования, а также последствия для здоровья спортсменов. В статье анализируются причины, по которым спортсмены прибегают к допингу, и обсуждаются меры борьбы с этим явлением, такие как допинг-контроль и наказания за нарушения.

Ключевые слова: Допинг, проблема, борьба, методы, использование, спорт

Abstract

This article explores the problem of doping in sports and its impact on sports competitions. The article examines the history of doping, the main types of prohibited substances, how they are used, as well as the consequences for the health of athletes. The article analyzes the reasons why athletes resort to doping and discusses measures to combat this phenomenon, such as doping control and penalties for violations.

Keywords: Doping, problem, struggle, methods, use, sport

Допинг в спорте - это использование недозволенных средств для улучшения спортивных результатов. Эта проблема присутствует во многих видах спорта и вызывает серьезные волнения как у спортсменов, так и у спортивных организаций, властей и общества в целом.

Допинг может быть различной природы - это как запрещенные препараты, так и методы, нарушающие этические нормы, например, манипуляции с кровью.

Одной из основных причин использования допинга является желание спортсменов достичь высоких результатов в краткие сроки, победить соперников и получить признание.

Однако, допинг может нанести непоправимый вред здоровью спортсмена. Многие вещества, используемые в допинге, имеют серьезные побочные эффекты, которые могут привести к различным заболеваниям и даже представлять угрозу для жизни.

Различные виды допинга по-разному влияют на активность спортсмена. Прежде чем погружаться в описание его разнообразности, важно отметить, что использование любых недозволенных средств и методов нарушает этические принципы спорта и противоречит принципам честной игры.

1. Анаболические стероиды: это один из самых известных и широко используемых видов допинга. Анаболические стероиды способствуют увеличению мышечной массы, силы и выносливости, что делает их популярными среди атлетов, занимающихся силовыми видами спорта.
2. Пептиды и гормоны роста: эти вещества способствуют ускоренному восстановлению тканей, наращиванию мышечной массы и повышению выносливости. Однако их использование запрещено в спорте.
3. Маскирующие агенты: это вещества, которые могут помочь скрыть следы других допинговых средств в организме спортсмена, делая их тестирование более сложным.
4. Стимуляторы ЦНС: такие средства могут увеличить бодрость, внимание и улучшить реакцию на стрессовые ситуации, что может быть полезно в спорте, но запрещено правилами.
5. Методы манипуляции с кровью: такие как трансфузия крови, инъекции эритропоэтина и другие манипуляции с кровью, направленные на увеличение

кислорода в тканях, повышение выносливости и улучшение спортивных показателей. Это лишь несколько примеров видов допинга, однако список запрещенных веществ и методов непрерывно расширяется, а антидопинговая лаборатория постоянно разрабатывает новые тесты для их обнаружения.

Борьба с допингом в спорте ведется со стороны международных и национальных антидопинговых организаций. В рамках этой борьбы проводятся тестирования спортсменов на наличие запрещенных веществ, разрабатываются антидопинговые правила и санкции для нарушителей.

Борьба с допингом в России - это длительный и сложный процесс, который стал особенно актуальным после ряда скандальных событий, связанных с использованием допинга российскими спортсменами. Приводится несколько примеров:

1. Антидопинговая работа в России начала активно развиваться после того, как Всемирное антидопинговое агентство (WADA) выявило систематическое использование допинга российскими спортсменами. Это привело к временной дисквалификации Российского антидопингового агентства (RUSADA) и запрету участия российских спортсменов под национальным флагом на ряде международных соревнований.
2. В результате скандала с допингом были внесены значительные изменения в антидопинговую работу в России. В частности, была создана независимая антидопинговая комиссия и принята новая антидопинговая политика, направленная на усиление контроля за использованием допинга в спорте.
3. На данный момент Россия работает над восстановлением доверия мирового спортивного сообщества и соответствия международным стандартам в области борьбы с допингом. Российские спортсмены проходят строгий контроль и тестирование, чтобы доказать свою чистоту перед началом участия в международных соревнованиях. Изложенные выше моменты подчеркивают, что Россия ведет активную работу по борьбе с допингом в спорте, стремясь вернуться на международную арену самих спортивных достижений и безупречной репутации.

Допинг порочно влияет на спорт и общественное мнение о нем. Он искажает справедливость соревнований, разрушает здоровье спортсменов и ущемляет доверие болельщиков к спорту.

Что касается влияния допинга на спортсменов, это еще более серьезная тема. Допинг может иметь ряд физиологических последствий, в том числе:

- Повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркты и инсульты
- Повреждение печени и почек
- Проблемы с психическим здоровьем, такие как депрессия и беспокойство
- Гормональные нарушения, такие как гинекомастия
- Увеличение частоты травм

Также допинг может привести к ряду медицинских последствий, в том числе:

- Тяжелые, а иногда и смертельные травмы
- Постоянная инвалидность
- Преждевременная смерть

Чтобы предотвратить использование допинга в спорте, необходимо обеспечить жесткий контроль над спортсменами, повысить информированность и осознанность об опасности допинга, а также проводить разъяснительную работу среди спортсменов, тренеров и других участников спортивного сообщества. Только совместными усилиями можно добиться чистоты и справедливости в спорте.

Вывод Допинг в спорте оказывает разрушительное воздействие на здоровье, честность и дух спорта. Это приводит к серьезным физиологическим, этическим, медицинским и правовым последствиям для спортсменов, спорта и общества в целом. Борьба с допингом требует

всеобъемлющего подхода, включающего просвещение, тестирование, исследования и поддержку спортсменов, выступающих против допинга. Необходимо сформировать культуру уважения честной игры, основанную на принципах спортивного мастерства и физической подготовки. Защищая спорт от допинга, мы защищаем здоровье спортсменов, честность соревнований и целостность спорта как источника вдохновения и объединения людей. Будущее спорта зависит от нашей коллективной приверженности искоренению допинга и обеспечению честной и справедливой игры для всех.

1. <https://www.championat.com/olympicwinter/article-3228477-5-samykh-populjarnykh-vidov-dopinga-v-sporte.html>
2. <https://cozmp44.ru/index.php/dlya-naseleniya/stati-po-zozh/lechebnaya-fizkultura/doping-v-sporte-i-borba-s-nim>
3. <https://scienceforum.ru/2024/article/2018035387>

Редькин П.А., Хайруллин И.Т.

Социальная адаптация средством физического воспитания

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия Казань)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-324

Аннотация

В стремительно меняющемся современном мире социальная адаптация приобретает все большую значимость. Способность человека успешно интегрироваться в общество, находить свое место и эффективно взаимодействовать с окружающими, является ключевым фактором его благополучия и успешной жизни. Однако, для многих людей процесс социальной адаптации представляет собой серьезный вызов, требующий особого внимания и поддержки.

Ключевые слова: физическое воспитание, социальная адаптация, социальные навыки, чувство принадлежности, физическая активность.

Abstract

In today's rapidly changing world, social adaptation is becoming increasingly important. The ability of an individual to successfully integrate into society, find their place, and interact effectively with others is a key factor in their well-being and successful life. However, for many people, the process of social adaptation poses a significant challenge, requiring special attention and support.

Keywords: physical education, social adaptation, social skills, sense of belonging, physical activity.

Социальная адаптация – это сложный процесс, который включает в себя усвоение и принятие социальных норм, ценностей, правил поведения и образцов взаимодействия. Эффективность адаптации зависит от множества факторов, включая индивидуальные особенности человека, особенности социальной среды, а также доступ к ресурсам и инструментам адаптации.

Физическое воспитание, в свою очередь, предполагает целенаправленное использование физической активности для достижения определенных целей – улучшения здоровья, развития физических качеств, формирования двигательных навыков и умений.

Занятия спортом оказывают комплексное положительное влияние на формирование личности, включая развитие самооценки и уверенности в себе, что в свою очередь способствует преодолению стеснения и развитию коммуникативных навыков. Достижение целей и преодоление трудностей в спорте повышают уверенность в себе, укрепляют чувство собственной компетентности и ценности. Развитие физических способностей, таких как сила, выносливость, координация, даёт человеку ощущение контроля над своим телом, что укрепляет чувство собственной силы и самостоятельности. Улучшение физической формы влияет на восприятие своего тела и повышает удовлетворенность собой. Изучение спортивных техник,

освоение новых видов физической активности, расширяют круг знаний и умений, что укрепляет уверенность в себе и свойственных себе способностях. Командные виды спорта, такие как футбол, волейбол, баскетбол, требуют от игроков учиться работать в команде, координировать свои действия, сотрудничать и взаимодействовать с другими участниками.

В спортивных секциях, клубах, на соревнованиях участники общаются с людьми, разделяющими с ними интересы, что способствует развитию коммуникативных навыков в неформальной обстановке. Спортивные состязания иногда включают в себя конкурентные отношения, что требует от спортсменов умения решать конфликты конструктивным образом, отстаивать свою позицию, но при этом сохранять уважение к соперникам. Участие в соревнованиях, а также в спортивных мероприятиях, требует от спортсменов умения публично выступать, представлять себя и свою команду. Таким образом, занятия спортом способствуют не только физическому развитию, но и развитию важных социальных навыков, таких как самооценка, уверенность в себе, коммуникативные навыки, что в свою очередь способствует более эффективной социальной адаптации личности.

Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, нейропептидов, которые обладают способностью повышать настроение и снижать уровень стресса, оказывая положительное влияние на эмоциональный фон и способствуя более эффективному взаимодействию с окружающими. Эндорфины, вырабатываемые гипофизом и гипоталамусом в ответ на физическую нагрузку, боль или стресс, связываются с опиоидными рецепторами в головном мозге, вызывая обезболивающий и эйфорический эффект.

Повышение уровня эндорфинов во время и после физической активности приводит к улучшению настроения, снижению уровня стресса, повышению самооценки, а также укреплению социальных связей. Совместные занятия спортом или другими видами физической активности в группе могут способствовать выработке эндорфинов и созданию позитивной и поддерживающей атмосферы, что облегчает общение и укрепляет социальные связи. Эндорфины играют важную роль в регуляции эмоционального состояния и социального поведения. Их высвобождение во время физической активности может помочь преодолеть барьеры в общении, улучшить отношения с окружающими и способствовать более эффективной социальной адаптации.

Коллективные виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол, хоккей и другие, представляют собой уникальную среду для развития социальных навыков, необходимых для успешной социальной адаптации. В командных играх участники не только развивают физические способности, но и учатся работать в команде, сотрудничать, взаимодействовать и нести ответственность за общий результат. Это способствует формированию чувства принадлежности к группе, развитию эмпатии, умению учитывать интересы других и работать в единой системе.

Командные игры требуют синхронных действий, координации усилий и взаимопонимания между участниками. Игроки учатся делиться ответственностью, принимать решения совместно, поддерживать друг друга и достигать общей цели. Это развивает умение работать в команде, что важно как в спорте, так и в жизни. В командных играх игроки учатся помогать друг другу, поддерживать и мотивировать своих товарищей. Они видят, что успех зависит от взаимодействия всех участников, и понимают, что взаимопомощь важна для достижения общей цели. В командных играх каждый игрок несет ответственность за свои действия и за результат команды в целом. Они учатся принимать решения, оценивать последствия своих действий и брать на себя ответственность за общие результаты. В командных играх участники становятся частью единого целого. Они чувствуют свою причастность к команде, у них появляется чувство общности и уверенность в том, что они важны для достижения общей цели. Это формирует чувство принадлежности к группе, которое важно для социальной адаптации и ощущения себя частью общества.

Таким образом, коллективные виды спорта не только развивают физические способности, но и способствуют формированию важных социальных навыков, необходимых для успешной социальной адаптации. Они учат детей и взрослых работать в команде,

сотрудничать, взаимопомогать, нести ответственность и чувствовать свою принадлежность к группе, что позволяет им более легко интегрироваться в общество и строить гармоничные отношения с окружающим

1. Смирнов А.В., Кудрявцева О.Н. Командные игры как инструмент социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья // Дефектология. — 2021. — № 4. — С. 56-61.
2. Бондаренко Н.И., Кузнецова Е.А. Физическая культура как фактор успешной социальной адаптации // Современные проблемы науки и образования. — 2022. — № 10. — С. 153-157.
3. Иванова М. А., Петрова Н. В. Социальная адаптация и роль физической активности // Психология спорта. - 2017. - № 2. - С. 15-20.
4. Петров В.М., Сергеева И.А. Роль физической культуры в преодолении социальной изоляции пожилых людей // Вестник Российской академии наук. — 2020. — № 10. — С. 78-83.
5. Хабилов И.И., Хайруллин И.Т. Особенности физических упражнений для формирования атлетического телосложения молодого человека // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 46-2. С. 57-59
6. Никитина У.О., Хайруллин И.Т. Влияние физических упражнений на нервно-эмоциональное напряжение студентов // Экспериментальная и инновационная деятельность - потенциал развития отрасли физической культуры и спорта. материалы Всероссийской научно-практической конференции: в 2 т. 2020. С. 90-93.

Рожнова А.А., Дороничева И.С., Рожнов А.А.

Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского
(Россия Калуга)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-325

Аннотация

В данном исследовании рассмотрены условия необходимые для эффективного и безопасного применения лечебной физкультуры для пациентов с различными патологиями сердечно-сосудистой системы, а также определены причины возникновения данных заболеваний. Дан анализ результатов исследований, оказывающих положительное воздействие физических упражнений на сердечно-сосудистую систему и улучшающих функциональное состояние и качество жизни пациентов. Рассмотрены особенности и противопоказания к проведению лечебных занятий физкультурой, а также методы и приемы, повышающие их эффективность.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, здоровье, спорт, заболевания.

Abstract

This study examines the effectiveness and safety of the use of physical therapy for patients with various pathologies of the cardiovascular system, and also identifies the causes of these diseases. The results of studies showing the positive effects of physical exercise on the cardiovascular system, improvement of the functional state and quality of life of patients are analyzed. The article also discusses the features and contraindications to physical therapy, as well as methods and techniques that increase their effectiveness.

Keywords: therapeutic physical culture; health; sports; diseases.

Современные научные исследования в медицине существенно расширяют потенциал по оказанию медицинской помощи за счёт использования технологического подхода и создания лекарственных препаратов. Но, в тоже время, несмотря на существующие достижения в различных областях медицины и сопутствующих науках, уровень летальности от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) и других хронических неинфекционных заболеваний сохраняется на высоком уровне [3].

Проведя анализ научной литературы по тематике данного исследования, было установлено, что сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) остаются одной из самых распространенных причин смерти во всем мире. Согласно Всемирной организации

здравоохранения, около 17,9 миллионов людей умерли от сердечно-сосудистых заболеваний в 2016 году, что составляет около 31% всех смертей в мире [5]. Эти страшные цифры подчеркивают настоятельную необходимость в предотвращении и лечении ССЗ.

В процессе проведения данного исследования было принято решение понимать сердечно-сосудистые заболевания как группу органических патологий кровеносной системы (сердца, артерий, вен), а к симптомам данных заболеваний относить такие нарушения, как одышка, ощущения тяжести в грудной клетке, неровный сердечный ритм и учащенное сердцебиение, а также сильное ощущение слабости [2].

Среди основных заболеваний ССЗ нами выделены: ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, сердечная недостаточность.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) – это нарушение кровообращения в мышцах сердца. У людей с таким заболеванием появляется одышка, как в движении, так и в спокойном положении.

Артериальная гипертензия (или же повышенное артериальное давление) – состояние, при котором давление человека равно или превышает отметку в 140 мм.рт.ст. При частых всплесках давления у людей возникает сильная головная боль, нарушение зрения и равновесия.

Сердечная недостаточность – это неспособность сердца к нормальному наполнению и опорожнению, что приводит впоследствии к нарушению кровоснабжения. При таком заболевании людям приходится испытывать боли в груди, сильный кашель, при котором может отделяться пенная мокрота.

Причин возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы достаточно много, однако основными из них являются скопление плохого холестерина, вследствие неправильного питания, и чрезмерное количество никотина в крови. Малоподвижный образ жизни, избыточная масса тела, стресс – все это считается фактором развития ССЗ [5].

Для того чтобы сохранить здоровье, людям с такими заболеваниями требуется кардинально менять образ жизни: отказываться от вредных привычек, витаминизировать питание и постепенно внедрять в свою повседневность двигательную активность и спорт. В данном контексте важно отметить, что чрезмерная нагрузка на организм для людей с ССЗ может быть вредна [1], поэтому врачи кардиологи рекомендуют им заниматься лечебной физической культурой. Лечебная физкультура (ЛФК) – это комплекс физических упражнений, направленный на улучшение состояния здоровья людей, имеющих какие-либо заболевания, нарушения или травмы. В отличие от адаптивной физкультуры ЛФК подразумевает индивидуальный подход к каждому пациенту, в зависимости от его болезни и медицинский контроль со стороны квалифицированных специалистов.

Важность занятий лечебной физкультурой при заболеваниях сердечно-сосудистой системы заключается в том, что она способствует нормализации нарушенной регуляции сердечной деятельности, снижению риска осложнений и преждевременной смерти.

В процессе изучения научной литературы было установлено, что основными задачами лечебной физкультуры являются:

1. Улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательных систем,
2. Укрепление мышечной системы, создание мышечного корсета.
3. Повышение эмоционального состояния и тонуса пациента.
4. Общеукрепляющее воздействие на организм.

В процессе изучения научной литературы установлено, что для пациентов с ишемической болезнью сердца рекомендуется заниматься утренней лечебной гимнастикой, в которой отсутствуют какие-либо виды силовых упражнений, а в качестве приоритетных направлений физкультуры следует использовать упражнения на развитие выносливости: прогулки пешком, езда на велосипеде, танцы. Таким образом, существуют и определенные противопоказания к физической активности. Установлено, что среди основных противопоказаний современные исследователи выделяют:

1. Острую сердечно-сосудистую недостаточность.
2. Тяжелое осложнение со стороны других органов.

3. Нарушение сердечного ритма.
4. Развитие приступа резкой слабости и сильно выраженной одышки при физической нагрузке.

В современных исследованиях о природе возникновения артериальной гипертензии и её влиянии на организм человека даются рекомендации для пациентов больных данным недугом по выбору определенной двигательной активности. В частности, им рекомендуются умеренные занятия водными видами спорта, среди которых выделяются плавание и аквааэробика. Данные рекомендации основаны на том, в водной среде за счёт уменьшения веса тела, значительно снижаются статические усилия мышц и создаются хорошие условия для их расслабления [4]. Также рекомендованы бег с трусцой, ходьба и лыжные прогулки, а также утренняя гимнастика с наличием изометрических упражнений с гантелями и резиновым эластичным бинтом. Отмечено, что данной категории людей не стоит пренебрегать утренней гимнастикой и дозированной ходьбой, а также кратно сократить используемые в оздоровительных целях виды двигательной активности при прогрессирующем течении гипертонии, появлении одышки или отеков, частых экстрасистол, в случае обострения ревматического эндо- или миокардита и недостаточности кровообращения в стадии декомпенсации.

Отмечено, что профилактика ССЗ должна иметь комплексный характер, а именно, важное значение имеет не только выполнение определенных видов физической активности, но и соблюдение основ здорового образа жизни, среди которых нами выделены:

1. Полное отсутствие вредных привычек.
2. Соблюдение сбалансированного и правильного питания.
3. Здоровый и крепкий сон.
4. Укрепление иммунитета, путем принятия витаминов.
5. Гигиенический уход.

В данном исследовании подчёркивается, что, несмотря на определенную проработанность подходов по применению ЛФК для людей с ССЗ существует необходимость их согласования с врачом.

В связи с тем, что любой организм человека может иметь индивидуальные особенности, некоторые упражнения необходимо проводить под наблюдением специалиста, который может обеспечить, как визуальный, так и аппаратный контроль состояния организма в зависимости от получаемой нагрузки и амплитуды её выполнения. Таким образом, существует необходимость выполнения следующих правил при построении занятий по ЛФК направленных на оздоровление организма человека, имеющего патологию сердечно-сосудистой системы:

1. Обязательное выполнение разминки перед началом занятий.
2. Постепенное, равномерное увеличение нагрузки и амплитуды выполнения упражнений.
3. Сохранение ЧСС не более 140 ударов в минуту.
4. Контроль своего состояния и возможность прекращения занятий при возникновении опасных симптомов (тошнота, головокружение, боли в области сердца)

Таким образом, одну из самых важных ролей при лечении сердечно-сосудистых заболеваний играет именно лечебная физическая культура. Она способствует недопущению осложнений, исключению любых анатомических нарушений, устойчивому психоэмоциональному состоянию человека, а также восстановлению физического здоровья человека. Однако, необходимо учитывать индивидуальность каждого пациента для создания оздоровительного комплекса упражнений ЛФК и обеспечить контроль за состоянием, реакцией людей, для того, чтобы избегать серьезных нарушений. Соблюдение данных условий создаёт условия для использования лечебной физкультуры, как эффективного дополнения к медикаментозному лечению.

1. Visseren, F. L. J. et al. 2021 Рекомендации ESC по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в клинической практике //Российский кардиологический журнал. – 2022. – Т. 27. – №. 7. – С. 191-288.
2. Ефремова, О. А. и др. Динамика восстановления пациентов с ишемическим инсультом в зависимости от показателей артериального давления и его вариабельности //Архив внутренней медицины. – 2023. – Т. 13. – №. 1 (69). – С. 46-56.

3. Ларина, В.Н. Возможные подходы к первичной профилактике сердечно-сосудистых заболеваний /В.Н. Ларина, Д.С. Мкртычев, В.А. Кузнецова, А.А. Тяжелников // РФК. - 2020. - №5. – С. 831-841
4. Максимова, М. Ю. Факторы, определяющие развитие основных подтипов ишемического инсульта у женщин среднего и пожилого возраста / М. Ю. Максимова, В. Ю. Сазонова // Анналы клинической и экспериментальной неврологии. – 2023. – Т. 17. – №. 1. – С. 5-13.
5. Трошина, А. А. и др. “Смертельная” коморбидность–сердечно-сосудистые заболевания и онкология: общие патогенетические аспекты (часть I) //Лечебное дело. – 2023. – №. 1. – С. 6-11.

Рожнова А.А., Маркина А.А., Рожнов А.А.

Важные профессиональные качества и возможность их формирования у будущих специалистов средствами физического воспитания

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского
(Россия Калуга)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-326

Аннотация

В данной статье обозначена важность личностных качеств человека как в контексте применения своих умений на практике, так и в процессе взаимодействия с коллективом. Раскрыты особенности важных профессиональных качеств человека применительно к выполняемой им профессиональной деятельности, приведена трактовка данного понятия. Проведен анализ ключевых характеристик, необходимых для успешного выполнения профессиональных обязанностей. Обозначена роль физического воспитания в адаптации организма человека к постоянно усложняющимся формам труда и факторам социальной среды. Подчеркнута роль физического воспитания в повышении эффективности формирования важных профессиональных качеств будущих специалистов.

Ключевые слова: профессиональные качества, физическое воспитание, спорт, профессиональная деятельность, адаптация.

Abstract

This article highlights the importance of personal qualities of a person both in the context of applying their skills in practice and in the process of interacting with the team. The features of important professional qualities of a person in relation to the professional activity performed by him are revealed, and the interpretation of this concept is given. The analysis of the key characteristics necessary for the successful performance of professional duties is carried out. The role of physical education in the adaptation of the human body to the ever-increasing forms of work and factors of the social environment is indicated. The role of physical education in improving the effectiveness of the formation of important professional qualities of future specialists is emphasized.

Keywords: professional qualities, physical education, sports, professional activity, adaptation.

Одна из основных тенденций нашего времени – быстрые перемены в образе жизни человека, благодаря которым оказалось, что ценность профессионализма во всех сферах деятельности была недооценена [2]. Известно, что данное понятие имеет тесную связь с такими показателями, как уровень жизни, общая удовлетворенность, конкурентоспособность в различных ситуациях. Субъектом этой деятельности выступает личность, которая обладает необходимыми знаниями и навыками в данной области, а также успешно реализующая их в ходе осуществления своих социальных функций. На данный момент уже не актуально обладать только техническими способностями, на первый план вышли личностные качества. Именно они определяют на сколько эффективно человек может применить свои умения на практике и взаимодействовать с коллегами.

Термин профессионально важные качества (ПВК) можно рассмотреть в нескольких контекстах. По словам известного психолога В. Д. Шадрикова, ПВК – это индивидуальные черты личности, которые устанавливают уровень эффективности и успех освоения новых

навыков. Данное определение было впервые выведено в отечественную психологию указанным ученым.

ПВК включают в себя разнообразные динамичные особенности личности, может быть какие-то отдельные психические или психомоторные характеристики, проявляющиеся через развитие подобных процессов, а также физические характеристики, которые соответствуют требованиям определенной профессии и способствующие успешному ее освоению.

Один из основоположников отечественной психологии – В.Д. Шадриков подчеркивает, что ключевые профессиональные качества и навыки человека служат основой для профессиональной активности [3], однако, они также развиваются и улучшаются в ходе работы, становясь частью ее динамики. В процессе трудовой деятельности человек не только совершенствует свои умения, но и преобразует сам себя.

По мнению Е. П. Ильина, ПВК – это такие функциональные качества и персональные уникальные черты человека, которые помогают в успешном выполнении той или иной физической деятельности, нагрузки.

Исследователь Е. С. Шелепова анализирует ключевые характеристики, необходимые для успешного выполнения профессиональных обязанностей. Они включают в себя:

- естественные способности;
- знания, полученные в процессе обучения и саморазвития;
- особенности личности;
- мотивация;
- целеустремленность;
- сфера интересов;
- психофизиологические особенности;
- темперамент;
- физическое состояние;
- мышление и воображение.

Эти качества формируют общую картину в контексте психологии профессиональной деятельности. Данная статья базируется на определении, введенным В. Д. Шадриковым, так как является наиболее структурированным и четко отражает необходимые аспекты. Данное определение также является базовым в психологии, а соответственно наиболее знакомо и понятно для автора.

В современном мире физическое воспитание является актуальным для развития как детей, так и молодежи в целом с помощью которого можно не только укрепить здоровье, но и сформировать и развить профессионально важные качества, которые пригодятся в дальнейшем [5].

В соответствии с социально-экономическими особенностями нынешнего общества, целью физического воспитания является помощь в гармоничном воспитании всесторонне развитой личности. Как раз-таки, основным средством для реализации этой задачи является изучение основ спорта.

Необходима четкая, спланированная работа по заложению правильных ценностных ориентаций на совершенствование, здоровый образ жизни, потребности и желаний к постоянным тренировочным занятиям, а также развитие волевых и нравственных качеств.

Физическое воспитание на протяжении долгого времени играет важнейшую роль в адаптации организма к постоянно усложняющимся формам труда и факторам социальной среды. На данный момент существует система основ научной организации труда, которая занимается следующими аспектами:

- применение профессиональной подготовки для увеличения эффективности труда;
- организация активного досуга;
- предупреждение заболеваний, связанных с трудом;
- формирование важных профессиональных качеств личности.

Рассматривая средства физического воспитания, их можно объединить в некий комплекс, который будет состоять из следующих видов:

- движения и упражнения, представленные в виде цельного комплекса движений, наилучшим образом удовлетворяют естественную потребность человека в физической активности, способствуя всестороннему развитию личности. Двигательные навыки, которыми человек овладевает в процессе взросления, изначально являются имитацией, затем превращаются в основу для создания новых, более сложных форм активности [4]. Впоследствии они становятся отправной точкой для развития физических, психофизических и профессионально значимых качеств личности;
- факторы гигиены. Это комплекс мер, включающий в себя сбалансированный режим работы и отдыха, здоровую питательную систему, соблюдение личного ухода, а также правильный выбор обуви и одежды и содержание помещений. При соблюдении этих факторов усиливается положительное влияние физической активности на здоровье [1]. Однако, нарушение норм питания, несбалансированное распределение времени между работой и отдыхом, отсутствие регулярного режима дня могут свести на нет все достижения, полученные благодаря физической нагрузке. В зависимости от условий окружающей среды требуется корректировка комплекса упражнений и их интенсивности.

Итак, профессионально важные качества личности могут формироваться с помощью различных средств физического воспитания. Так, с помощью движений и физических упражнений у молодежи может формироваться:

- выносливость и стойкость. Организм человека приспособится к долгосрочной работе, что очень важно для профессий, связанных с повышенной физической или умственной нагрузкой;
- самодисциплина и управление временем. Давно известно, что занятия спортом дисциплинируют человека и помогают ему овладеть таким важным навыком, как тайм-менеджмент, что важно при организации своей работы;
- командный дух и сотрудничество. При увлечении командными видами физической активности человек формирует свое умение взаимодействовать с людьми, что важно в дальнейшем трудоустройстве.

Важно отметить, что все вышеперечисленные ПВК формируются только путем сочетания всех путей физического развития человека, для его грамотного и разностороннего роста и взросления. В дальнейшей взрослой жизни, на профессиональном пути это создаст только положительный эффект, ведь производительность, сообразительность, стрессоустойчивость и другие ключевые черты будут на высоте, а соответственно на такого работника будут обращать внимание.

Подводя итог, можно отметить, что занятия физической культурой, спортом и в целом, тренировками способствуют формированию профессионально важных качеств и навыков личности в подготовке к объемной и сложной, но эффективной трудовой деятельности и профессиональному карьерному росту, что должно учитываться в процессе получения человеком образования на всех его ступенях.

1. Бухтияров И. В. и др. Психическое здоровье, связанное с трудом: современное состояние проблемы (обзор литературы) //Гигиена и санитария. – 2021. – Т. 100. – №. 11. – С. 1236-1243.
2. Дэвид Х. Состояние постмодерна: Исследование истоков культурных изменений //Экономическая социология. – 2020. – Т. 21. – №. 2. – С. 62-75.
3. Мазилев В. А., Слепко Ю. Н. Психологическое исследование одаренности: проблема теории и метода //Сибирский психологический журнал. – 2021. – №. 79. – С. 30-47.
4. Поликанова И. С. и др. Психологические и психофизиологические механизмы обучения двигательным навыкам //Сибирский психологический журнал. – 2021. – №. 82. – С. 54-81.

5. Скляр М. С. Концепция формирования профессиональной культуры специалистов в области физкультуры и спорта в системе высшего образования //Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2021. – №. 5 (158). – С. 67-73.

Рожнова А.А., Маркина А.А., Рожнов А.А.

Потенциал волейбола в контексте социализации студентов первых курсов

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского
(Россия Калуга)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-327

Аннотация

В данной статье раскрывается важность изучения процессов социализации, рассмотрен её механизм и особенности. Дан обзор литературы по данной проблематике. Акцентировано внимание на особенностях процесса социализации студентов-первокурсников вузов, приведены основные проблемы, с которыми сталкиваются студенты в процессе адаптации к условиям вуза. Подчёркнута роль различных видов спорта, в том числе волейбола, как эффективного средства социализации студентов. Раскрыты особенности волейбола, способствующие развитию социализации, в том числе за счет коллективной динамики данного вида спорта.

Ключевые слова: Социализация, адаптация, воспитательный потенциал, спорт, волейбол.

Abstract

This article reveals the importance of studying the processes of socialization, its mechanism and features are considered. A review of the literature on this issue is given. Attention is focused on the peculiarities of the process of socialization of first-year university students, the main problems that students face in the process of adapting to university conditions are presented. The role of various sports, including volleyball, as an effective means of socialization of students is emphasized. The features of volleyball that contribute to the development of socialization, including through the collective dynamics of this sport, are revealed.

Keywords: Socialization, adaptation, educational potential, sports, volleyball.

В настоящее время в системе высшего образования уделяется внимание не только качеству обучения и воспитания студентов, но и созданию условий для их успешной социализации в данной среде, особенно студентов первых курсов. Особое внимание данному процессу объясняется тем, что данный процесс оказывает серьёзное влияние на успешность обучения индивида в вузе и эффективности получения им важных профессиональных навыков необходимых для дальнейшего профессионального становления.

Вопрос о важности успешной социализации в процессе становления и формирования личности поднимается с конца XIX века. Наиболее часто введение термина «социализация» в оборот социологической науки приписывают Ф. Гиддингу [2]. Данное явление активно изучается Э. Дюркгеймом, Г. Зиммелем [5] и другими известными исследователями.

В процессе изучения научной литературы установлено, что огромное влияние на разработку различных концепций социализации было оказано и отечественными учёными (Г. Н. Андреева, И. С. Кон и др.). В частности,

Г. М. Андреевой были выделены три основные области, в которых происходит процесс социализации: деятельность, общение и самосознание. Она подчеркнула, что социализация заключается не только в усвоении и передаче социального опыта, но и в его преобразовании и развитии на новом уровне. Ею были определены следующие этапы социализации: до-трудовой, трудовой и после-трудовой.

В настоящее время одним из путей социализации является передача социального опыта и определенных ценностей от одного поколения к другому, способствующая развитию связей

между людьми посредством их взаимодействия. Отмечено, что высокая активность данных видов деятельности характерна для учреждений высшего образования.

Современные исследователи отмечают, что при поступлении в ВУЗ студенты часто сталкиваются с рядом трудностей: условия обучения значительно отличаются от школьных, меняются требования, касающиеся учебного и воспитательного процессов в ВУЗе. После начала самостоятельной жизни первокурсники сталкиваются с различными проблемами, включая бытовые, материальные и психологические. Решение этих проблем предполагает наличие у первокурсников адаптивных навыков. Они могут помочь справиться со стрессовыми ситуациями в период адаптации, а также улучшить отношения со сверстниками и преподавателями. Чем выше уровень адаптивности, тем более гладко пройдет процесс адаптации студента на начальном этапе в образовательной среде университета.

Эффективная адаптация студента-первокурсника оказывает влияние на взаимодействие и взаимопонимание, формируя его эмоциональное состояние, уровень стрессоустойчивости и личностное развитие. Главная цель образовательных учреждений заключается в обеспечении эффективности процесса адаптации и создании благоприятных условий для вхождения студентов-первокурсников в учебный процесс. Это включает в себя работу кураторов академических групп, а также наставников из студенческих сообществ. В начале учебного года первокурсники сталкиваются с рядом проблем:

- изучение новых дисциплин;
- новая, непривычная система организации учебного процесса;
- знакомство с новым коллективом;
- отдаленность от дома и семьи, самостоятельная жизнь;
- недостаток финансовой грамотности;
- ограниченность свободного времени.

В ответ на обстоятельства, которые требуют усилий, человек испытывает психологическое приспособление – адаптацию. Это процесс, когда индивид находит баланс между необходимостью соответствовать нормам социальной среды и удовлетворением личных желаний, стремлений и интересов [4].

Регулярное занятие физической культурой положительно влияет на укрепление здоровья, повышение функциональных способностей и адаптационные ресурсы организма, а также на формирование основных физических характеристик. Более того, эта область имеет высокий образовательный потенциал. Так, в федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС) физическое воспитание определено как одно из основных направлений воспитания в рамках формирования личностных результатов освоения образовательных программ [3].

Тем не менее, потенциал физической культуры и спорта, который может быть использован в образовательной среде ВУЗов, до сих пор не используется в полной мере. Вопрос о социальной интеграции студентов через призму физического воспитания требует более глубокого анализа и научной поддержки. П.Ф. Лесгафт, Л.П. Матвеев и А.Д. Новиков сформировали концепцию о комплексном развитии личности. Кроме того, деятельностный подход, разработанный А. Н. Леонтьевым и С.Л. Рубинштейном, играет ключевую роль в методологическом фундаменте, поскольку физическая культура отличается своей уникальной характеристикой – рационально организованной двигательной деятельностью, которая основывается на активности движений индивида [7].

Исследования отечественных специалистов явно показывают, что занятия спортом имеют важное значение для социальной адаптации и интеграции. Этот эффект проявляется через несколько ключевых механизмов.

Во-первых, ученые подчеркивают важность физической культуры и спорта в образовательном процессе, охватывающем все уровни образования, включая университетское. В. М. Выдрин, В. И. Ильинич, Г. Н. Пономарев считают, что внимание стоит уделить уникальным качествам этих видов деятельности, которые могут применяться для развития

физической культуры личности, способной быстро и полно усваивать, и понимать изменения в социальной среде [1].

Во-вторых, развитие физической культуры и спорта связано с созданием конкретной организационно-педагогической базы и физкультурно-оздоровительных технологий, которые способствуют социальной и профессиональной интеграции студентов с учетом их индивидуальных интересов и потребностей. Кроме того, это связано с распространением ценностей, поощрением инициативы, созданием благоприятной атмосферы для социального взаимодействия и улучшение делового общения. Авторы этого подхода предполагают, что традиционные методы, формы и средства физического воспитания являются наиболее эффективными для социализации.

Наиболее популярный вид спорта в молодежной среде считается волейбол. За счет простой техники владения он также является самым распространенным видом игр в мире. Волейбол включен в учебную программу дисциплины «Физическая культура», так как способствует улучшению физической формы и развитию различных физических качеств.

По мнению большинства специалистов по волейболу, для активизации развития тактико-технических навыков в волейболе необходима активная работа по совершенствованию конкретных физических качеств. Значение различных физических качеств в подготовке волейболистов варьируется в зависимости от их стиля игры. Тем не менее, развитие конкретных физических возможностей должно базироваться на комплексной физической подготовке спортсменов. Только так можно гарантировать исключительные результаты в совершенствовании физических навыков, освоении техники и тактики игры в волейболе. Только такой подход обеспечит высокие результаты в развитии специальных физических способностей, освоении игровой техники и тактики в волейболе. Специальные физические качества волейболиста, можно условно разделить на две группы: базовые и вспомогательные. К базовым качествам относятся сила, быстрота и производные от них способности – скоростно-силовые и собственно силовые. Без должного уровня развития данных качеств освоение технических приемов волейбола практически невозможно [6].

Рассмотрим базовые способности и особенности их проявления в соревновательной деятельности. Быстрота, в контексте физических способностей, это способность человека выполнять отдельное движение за минимальный отрезок времени, соответствующий конкретным условиям. Уровень развития этого качества играет важную роль в оценке мастерства волейболиста. В волейболе присутствуют три основных аспекта быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость одиночного движения;
- частота движений (темп).

Подводя итог, можно сказать, что способность игроков быстро передвигаться по полю позволяет им вовремя оказаться в нужном месте и успешно выполнить сложный маневр. Стоит отметить, что плохо развитая скорость не позволит спортсмену занять оптимальное положение в игре, что приведет к ошибкам при выполнении действий.

При игре в волейбол у участников сочетается развитие физических способностей и формирование личностных черт. В отличие от индивидуальных видов спорта, где успех опирается на индивидуальные достижения, в командном спорте, таком как волейбол, важную роль играет взаимодействие и результаты группы в целом. Побеждает или проигрывает вся команда, независимо от индивидуальных особенностей отдельных студентов. Волейбол способствует объединению усилий для достижения общей цели, повышая атмосферу в студенческом сообществе.

Таким образом потенциал волейбола в контексте социализации студентов – первокурсников основан на определенных требованиях, предъявляемых им к игрокам, а также наличию у них определенных качеств. Являясь командным видом спорта волейбол требует от участников эффективных игровых действий в интересах всей команды, чему может способствовать согласованность действий и командное единство.

Кроме того, следует отметить, что активное занятие волейболом положительно сказывается на психическом благополучии студентов, а также способствует развитию социализации за счет коллективной динамики этой деятельности. Наряду с этим участие в волейбольных матчах помогает справиться со стрессом и улучшить эмоциональное состояние.

1. Ким Татьяна Константиновна, Зыонг Ван Зунг Физкультурно-спортивная деятельность как средство социальной адаптации иностранных студентов // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №4 (170).
2. Коннелл, Р. Каноны и колонии: глобальный путь развития социологии / Р. Коннелл, Е. Тезина, И. Кисленко // Социологическое обозрение. – 2023. – Т. 22. – №. 3. – С. 219-236.
3. Коричко, Ю. В. Применение упражнений эстетической и художественной гимнастики в физическом воспитании студенток / Ю. В. Коричко, А. А. Красова, А. А. Коричко // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №. 7. – С. 35-37.
4. Кох, И. А. Профессионально-трудовая социализация молодежи в реформируемом обществе / И. А. Кох, В. А. Орлов // Вопросы управления. – 2020. – №. 1 (62). – С. 109-122.
5. Лисицына Г. Г. История Московского института социальной психологии. (По материалам протоколов заседаний Института. 1917-1924) // Социологический журнал. – 2020. – №. 3. – С. 172-193.
6. Сюй, Ч. Сравнительный анализ учебных программ по волейболу в университетах и колледжах Китая / Ч. Сюй, Ц. Чжао, В.П. Губа // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №. 8. – С. 83-84.
7. Татаринова М. Н. и др. Приемы овладения эмоционально-ценностным компонентом содержания иноязычного образования // Перспективы науки и образования. – 2021. – №. 1 (49). – С. 357-389.

Рябиков Е.Н.¹, Николаева И.В.¹, Казначеев В.А.²

Влияние использования спортивных добавок на физическую форму сотрудников органов внутренних дел

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский юридический институт ФСИИ России
(Россия Самара)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-328

Аннотация

Статья посвящена вопросу внедрения спортивных добавок в рацион сотрудников органов внутренних дел. Рассматривается их влияние на их физическую форму работников правоохранительной сферы.

Ключевые слова: спортивные добавки, спортивное питание, аминокислоты, сотрудники органов внутренних дел, физические нагрузки, здоровье, здоровое питание.

Abstract

The article is devoted to the issue of introducing sports supplements into the diet of employees of internal affairs bodies. Their influence on the physical fitness of law enforcement workers is considered.

Keywords: sports supplements, sports nutrition, amino acids, law enforcement officers, physical activity, health, healthy eating.

С каждым днём спортивные добавки стремительно набирают популярность среди огромного количества людей в связи со своей пользой [1]. Неумолимую роль добавки играют для спортсменов, давно включивших их в свой рацион, поскольку они позволяют поддерживать тонус, набор и восстановление мышечной массы [9]. Также обыватели, которые за счёт их приёма восполняют силы, утоляют чувство голода, тем самым заменяя полноценный приём пищи или, наоборот, делая выбор в пользу добавки, нежели вредных продуктов.

Для начала нужно разобраться с тем, что собой представляют спортивные добавки и правда ли они так полезны. Спортивное питание – это не что иное, как комплекс пищевых добавок, выступающих в качестве дополнительных аминокислот, микронутриентов, витаминов, минералов для людей, профессионально занимающихся спортом, ведущих активный образ

жизни или занимающихся активными видами деятельности [7]. Для человека, который ежедневно переносит серьёзные физические нагрузки, важно своевременно восполнять организм всеми необходимыми компонентами для его быстрого восстановления [8]. В случае, когда не получается сделать это с помощью сбалансированного и правильного питания, на помощь приходят всем известные добавки.

Сегодня на маркетплейсах, на полках специализированных магазинов можно найти множество спортивных добавок. Любой желающий с лёгкостью может подобрать для себя именно то, что ищет. Какие же добавки пользуются популярностью среди потребителей? Когда заходит речь о спортивных добавках, в голову сразу приходит «протеин». Что же он собой представляет и почему так популярен? Протеин состоит из важнейшего питательного вещества – белка, который легко усваивается человеческим организмом и помогает справиться ему с большими физическими нагрузками. Важно употреблять только качественный продукт с учётом состояния своего здоровья.

БЦА – комплекс не продуцируемых организмом аминокислот: лейцина, валина и изолейцина. Выступают в качестве «энергетического источника» при физических нагрузках, позволяют экономить те аминокислоты, содержащиеся в мышцах, а также ускоряют регенерацию мышц, синтез белка и активизируют выработку инсулина и лептина, что позволяет ускорить процесс поступления аминокислот в кровь и регулировать метаболизм.

Креатин – азотсодержащая карбоновая кислота, участвующая в энергетическом обмене в мышечных и нервных клетках. Способствует уничтожению кислот, синтезирующихся в процессе физической нагрузки и снижении усталости в мышцах человека. Как следствие, повышает выносливость, чем позволяет выдерживать большой объём нагрузок.

Не стоит забывать, что спортивные добавки не могут полностью заменить здоровую пищу, а могут лишь восполнить пробелы необходимых веществ, которые не добиваются повседневным рационом. Поэтому предпочтение всё-таки нужно отдавать правильному и сбалансированному питанию, а спортивные добавки применять лишь в качестве добавок, к основному рациону.

В работе сотрудника полиции довольно часто возникают экстренные ситуации, когда необходимо своевременно совершать сложные задачи, требующие высокой физической подготовки [2, 3, 4, 5]. Поэтому, можно сказать, что вопрос внедрения спортивных добавок в их рацион довольно актуален. Проблема кроется в том, что некоторая часть сотрудников находятся не в очень хорошей физической форме из-за неправильного питания, стресса, недосыпа и большой загруженности [6]. Все эти факторы влекут за собой проблемы со здоровьем, лишним весом, отсутствием сил и желания заниматься поддержанием физической формы.

Сегодня ни один нормативный правовой акт не содержит положения о введении в рацион сотрудников ОВД спортивных добавок для эффективного восстановления и укрепления физической силы. На мой взгляд, это и не нужно, поскольку данный вопрос сугубо индивидуальный. Человек вправе самостоятельно определять рацион питания в зависимости от вкусовых предпочтений, убеждений и финансовых возможностей.

Как вариант, можно предложить разработку специальных рекомендаций для сотрудников ведомства, в которых будут представлены подборки правильного питания, с учётом включения в рацион спортивных добавок и витаминов. Важно выделить наиболее полезные и необходимые для организма продукты, а также добавки, которые позволят сбалансировать питание, восполнить его недостатки. Обязательно нужно описать сами добавки, отметить их пользу и вред, с указанием на осторожность применения в связи с состоянием здоровья. Так, сотрудник или курсант, ознакомившись с рекомендациями, узнает новую полезную информацию, которая поможет ему сбалансировать питание и скорректировать физические нагрузки, что в дальнейшем поможет улучшить работоспособность.

Из личного опыта можно отметить, что приём спортивных добавок и откорректированное питание увеличивают выносливость организма. Даже месячный приём протеина и БЦА в совокупности с питанием показал хороший результат. Появились желание и

силы заниматься спортом, тем самым увеличивать физические нагрузки и больше времени проводить активно. В целом улучшилось состояние организма, чему поспособствовало похудение и набор мышечной массы, появилась лёгкость.

Но что произойдёт, если резко прекратить приём добавок? Например, сотрудника отправляют в отдалённый регион в командировку, а он не может приобрести их по приезду на место. На мой взгляд, если продолжить сбалансированно питаться и заниматься спортом, то ничего критичного не случится. Да, вероятно, эффект будет не таким быстрым и заметным, но он будет. В некоторых случаях возможны небольшие откаты к прошлой форме, но, как правило, потому, что организм перестраивается из-за резкого отказа от приёма добавок. После чего состояние стабилизируется.

Прекращение приема биологически активных добавок (БАД) может привести к различным последствиям, зависящим от типа добавок, продолжительности приема и индивидуальных особенностей организма.

В краткосрочной перспективе:

Отсутствие ожидаемого эффекта: При резкой отмене БАД, особенно при длительном их приеме, эффект от их применения может сойти на нет.

Возможные "откаты": Организм может испытывать период адаптации, что может проявляться в незначительном ухудшении показателей, которые ранее улучшались благодаря БАД (например, снижение уровня энергии, ухудшение качества сна).

В долгосрочной перспективе:

Негативные последствия для здоровья: Некоторые БАД могут иметь побочные эффекты при длительном применении, поэтому их отмена может привести к улучшению общего самочувствия.

Переход на сбалансированное питание: В случае, если БАД использовались для компенсации недостатка питательных веществ в рационе, отмена приема может стимулировать перестройку пищевых привычек в сторону более сбалансированного и разнообразного питания.

Риск дефицита: Если БАД содержали определенные витамины или минералы, которые не были в достаточном количестве в питании, то их отмена может привести к дефициту этих веществ.

Резкое прекращение приема БАД, несмотря на возможные краткосрочные "откаты", может быть безопасным для здоровья при условии сбалансированного питания и регулярных физических нагрузок.

Важно: Принимать решение о прекращении приема БАД следует только после консультации с квалифицированным специалистом.

Таким образом, питание – это основа здоровья организма, от того, что человек ест, зависит то, как он живёт и себя ощущает. Сбалансированное питание с включением специальных добавок не только повысит качество жизни, но и поспособствует развитию и совершенствованию физической формы, повышению выносливости и работоспособности организма, что очень важно для сотрудников органов внутренних дел при решении поставленных задач.

1. Влияние биологически активных добавок на организм человека / Н.В. Скобелева, Е.И. Жукова, П.П. Николаев, Д.А. Мулюкова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 1(16). С. 135-138.
2. Грязнов, С.А. Профессиональная подготовка сотрудников УИС как условие пенитенциарной безопасности / С.А. Грязнов, О.Н. Ежова // Вестник Самарского юридического института. 2013. № 3(11). С. 145-150.
3. Гурбанов, Д.А. Требования к физической подготовке сотрудников органов принудительного исполнения / Д.А. Гурбанов, Д.В. Джулай // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2021. № 2-2. С. 132-135.
4. Гурбанов, Д.А. Требования, предъявляемые к сотрудникам исполнительного производства в России и Германии / Д.А. Гурбанов, Д.В. Джулай // 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. 240-243.
5. Казначеев, В.А. Развитие силовой выносливости в подготовке сотрудников правоохранительных органов / В.А. Казначеев, М. Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 103-6. С. 173-175.

6. Карева, Ю.Ю. Физическая подготовка-необходимый элемент в подготовке сотрудников правоохранительных органов / Ю.Ю. Карева, И.Н. Зыкова, А. В. Левченко // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2(17). С. 54-58.
7. Налимова, М.Н. Особенности питания при активных физических нагрузках и занятиях спортом / М.Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 102-4. С. 139-142.
8. Редникина, И.С. Правильное питание студентов как основополагающее при занятии физической культурой / И.С. Редникина, М.Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 57-8. С. 73-75.
9. Суркова, Д.Р. Здоровый образ жизни: необходимость тренировок и сбалансированной диеты / Д.Р. Суркова, М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 1(6). С. 84-87.

Рябцев Р.А., Орлова Е.Ю.

Игра в настольный теннис: физические, психологические и социальные выгоды

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
(Россия Самара)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-329

Аннотация

В данной статье рассматриваются основные выгоды от игры в настольный теннис. Раскрываются положительные эффекты для физического здоровья, такие как улучшение координации, гибкости и выносливости. Также анализируются психологические преимущества, включая повышение концентрации, снижение стресса и улучшение настроения. Кроме того, обсуждаются социальные аспекты – как настольный теннис способствует коммуникации, командному взаимодействию и личностному росту.

Ключевые слова: Настольный теннис, физические преимущества, психологические преимущества, социальные преимущества, здоровый образ жизни, командная работа, личностный рост.

Abstract

This article examines the main benefits of playing table tennis. The positive effects on physical health such as improved coordination, flexibility and endurance are revealed. Psychological benefits are also analyzed, including increased concentration, reduced stress, and improved mood. In addition, social aspects are discussed - how table tennis promotes communication, teamwork and personal growth.

Keywords: Table tennis, physical benefits, psychological benefits, social benefits, healthy lifestyle, teamwork, personal growth.

Физические преимущества настольного тенниса

Настольный теннис является динамичным и высокоинтенсивным видом спорта, который предлагает множество физических преимуществ для занимающихся. Одним из основных плюсов игры является развитие координации движений. Быстрые перемещения вдоль стола, мгновенные реакции на полёт мяча и точные удары требуют от игроков высокого уровня координации рук и ног, что способствует улучшению общей моторики.

Кроме того, настольный теннис положительно влияет на гибкость суставов и мышц. Резкие повороты, выпады и растягивания во время игры прорабатывают весь опорно-двигательный аппарат, увеличивая его подвижность и эластичность. Это позволяет предотвратить травмы и поддерживать хорошую физическую форму.

Немаловажным фактором является и выносливость. Даже непродолжительная игра в настольный теннис способна значительно повысить аэробные возможности организма. Частая смена игровых ситуаций, требующих быстрых перемещений и активных движений, стимулирует сердечно-сосудистую систему и улучшает общую выносливость.

Психологические преимущества настольного тенниса

Помимо физических выгод, настольный теннис также оказывает позитивное влияние на психологическое состояние занимающихся. Один из основных плюсов игры заключается в её способности снижать уровень стресса и напряжения.

Быстрый темп игры и необходимость мгновенно реагировать на действия соперника отвлекают внимание игрока от повседневных забот, позволяя полностью сосредоточиться на настоящем моменте. Это помогает отвлечься от стрессовых факторов и способствует снятию нервного напряжения.

Кроме того, настольный теннис развивает навыки концентрации и внимательности. Игрокам необходимо постоянно отслеживать траекторию мяча, предугадывать ходы соперника и быстро принимать решения. Такая тренировка фокусировки положительно сказывается на способности концентрироваться и в других сферах жизни.

Не менее важно и то, что настольный теннис оказывает благоприятное воздействие на эмоциональное состояние занимающихся. Участие в динамичных матчах и ощущение азарта соревнования стимулирует выработку эндорфинов, известных как «гормоны счастья». Это способствует улучшению настроения и повышению позитивного фона.

Социальные преимущества настольного тенниса

Помимо физических и психологических выгод, занятия настольным теннисом также способствуют развитию социальных навыков. Эта командная игра объединяет людей, предоставляя им возможность для совместного досуга и общения.

Регулярные встречи и соревнования в клубах или спортивных залах позволяют завязывать новые знакомства и укреплять существующие дружеские связи. Совместное времяпрепровождение за игрой способствует сплочению коллектива и формированию позитивных взаимоотношений между игроками. Подобный опыт командной игры может быть полезен и в других областях жизни.

Занятия настольным теннисом также открывают возможности для личностного роста. Участие в соревнованиях и достижение поставленных целей способствует повышению самооценки, уверенности в себе и развитию лидерских качеств. Игроки учатся справляться с волнением, принимать поражения и стремиться к победе, что помогает им совершенствоваться как личности.

Доступность и универсальность настольного тенниса

Одним из ключевых преимуществ настольного тенниса является его доступность и универсальность. В отличие от многих других видов спорта, настольный теннис может легко практиковаться людьми самых разных возрастов и физических возможностей.

Простота игры и компактное оборудование делают настольный теннис идеальным видом активного отдыха для семейных игр или дружеских встреч. Небольшие размеры игровой площадки позволяют организовывать теннисные столы практически в любом помещении – от спортивных залов до домашней гостиной. Это делает игру доступной для широкого круга занимающихся.

Кроме того, настольный теннис является одним из немногих видов спорта, в котором люди с ограниченными возможностями могут на равных соревноваться со здоровыми спортсменами. Адаптация правил и инвентаря позволяет инвалидам активно участвовать в игре, развивая свои физические навыки и повышая качество жизни.

Важно также отметить, что настольный теннис практически не имеет возрастных ограничений. Дети, подростки, взрослые и пожилые люди могут с равным успехом заниматься этим видом спорта, находя в нем увлекательное и полезное времяпрепровождение. Универсальность настольного тенниса открывает широкие возможности для занятий спортом в любом возрасте.

Популярность и перспективы развития настольного тенниса

Настольный теннис уверенно занимает свое место среди наиболее популярных и быстроразвивающихся видов спорта во всем мире. Об этом свидетельствует ежегодное проведение престижных международных турниров, привлекающих миллионы зрителей, а также устойчивый рост числа занимающихся в разных странах.

На национальном уровне также наблюдается устойчивый рост числа занимающихся настольным теннисом. Все больше людей, вне зависимости от возраста и физической подготовки, открывают для себя преимущества этой игры и становятся ее поклонниками. Развитие сети клубов и секций позволяет вовлекать в настольный теннис все новые аудитории.

Особенно примечательно, что настольный теннис приобретает все большую популярность среди молодежи. Динамичность игры, возможность демонстрировать технические навыки и азарт соперничества делают его привлекательным для подрастающего поколения. Вовлечение молодых людей в занятия настольным теннисом создает прочную основу для дальнейшего роста этого вида спорта.

Учитывая сочетание высокой зрелищности, доступности, универсальности и растущей популярности, можно с уверенностью говорить о больших перспективах настольного тенниса как одного из ведущих видов спорта в мире.

Заключение

Проведенный анализ позволяет сделать вывод о значительном потенциале настольного тенниса как вида спорта, обладающего рядом ключевых преимуществ.

Настольный теннис отличается высокой доступностью и универсальностью. Простота правил, компактное оборудование и возможность организовывать игру практически в любом помещении делают этот вид спорта привлекательным для людей самых разных возрастных и социальных категорий. Более того, настольный теннис является одним из немногих видов спорта, в которых могут на равных участвовать и здоровые спортсмены, и люди с ограниченными возможностями.

Важно также отметить высокую зрелищность и растущую популярность настольного тенниса во всем мире. Ежегодно проводятся престижные международные турниры, такие как Олимпийские игры и чемпионаты мира, которые привлекают миллионы болельщиков. На национальном уровне также наблюдается устойчивый рост числа занимающихся, что свидетельствует о востребованности этого вида спорта.

Вместе с тем, для более эффективного использования потенциала настольного тенниса необходимо решить ряд ключевых задач. Одной из первостепенных является повышение уровня популяризации и осведомленности населения о возможностях этого вида спорта. Важно также расширять сеть доступных для занятий спортивных сооружений, особенно в регионах с ограниченной инфраструктурой.

В целом, следует активнее развивать систему подготовки квалифицированных тренерских кадров и судей. Это будет способствовать повышению качества тренировочного процесса и организации соревнований на всех уровнях.

1. Битуреева, Э. Т. Настольный теннис, как метод развития физических и умственных способностей у студентов / Э. Т. Битуреева, Т. Ю. Горбунова, С. А. Кондратенко // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – № 12-9(68). – С. 122-125. – EDN QVMXER.
2. Совершенствование координационных способностей студентов средствами настольного тенниса / О. В. Коркишко, С. А. Мудрецова, Н. В. Антонченко, М. А. Жуков // Обществознание и социальная психология. – 2022. – № 8-3(38). – С. 91-98. – EDN CKFEDH.
3. Андросенко, П. Н. Оптимизация эмоционального состояния юных теннисистов в процессе обучения настольному теннису / П. Н. Андросенко, А. В. Речкалов // Зауралье спортивное. Физическая культура и спорт: интеграция научных исследований и практики: материалы XII национальной научно-практической конференции, Курган, 20 декабря 2023 года. – Курган: Курганский государственный университет, 2024. – С. 40-42. – EDN KXNGSX.
4. Севодин, С. В. Настольный теннис / С. В. Севодин, Р. С. Зейтуллаев // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 99-6. – С. 120-122. – DOI 10.18411/tmio-07-2023-351. – EDN ROSDHN.
5. Железнов, А. В. Влияние мотивации на успешность учебно-тренировочного процесса в настольном теннисе / А. В. Железнов // Психологический Vademesum: социализация личности в условиях неопределенности: региональный аспект: сборник научных статей. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2021. – С. 151-155. – EDN NLHQON.

6. Блинов, Д. А. Влияние занятий настольным теннисом на устойчивость внимания студентов вуза / Д. А. Блинов, Г. В. Барчукова // Спортивно-педагогическое образование. – 2023. – № 1. – С. 5-12. – DOI 10.52563/2618-7604_2023_1_5. – EDN KTZUOO.

Сабина С.В., Севодин С.В.

Аэробика как средство для контроля веса и поддержания физической формы

ФГБОУ ВО «КГЭУ»

(Россия Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-330

Научный руководитель: Севодин С.В.

Аннотация

В данной статье будет изучено, как аэробика может служить эффективным инструментом для контроля веса и поддержания оптимальной физической формы. Будет проанализировано, как аэробные тренировки способствуют сжиганию калорий, увеличению общей активности организма, также будут изучены все преимущества данного вида физической активности.

Ключевые слова: аэробика, контроль веса, физическая форма, тренировки, активность организма.

Abstract

This article will explore how aerobics can serve as an effective tool for weight control and maintaining optimal physical shape. It will be analyzed how aerobic workouts contribute to burning calories, increasing the overall activity of the body, and all the benefits of this type of physical activity will also be studied.

Keywords: aerobics, weight control, physical fitness, training, body activity.

Физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Одним из самых популярных способов поддержания формы и контроля веса является аэробика. Это динамичное физическое упражнение, которое включает в себя различные виды движений под ритмичную музыку. Аэробика не только помогает сжигать калории и контролировать вес, но и положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы, улучшает общую физическую форму и настроение.

Одним из основных преимуществ аэробики является способность сжигать лишние калории. Во время тренировки наш организм активно использует энергию, что позволяет снизить излишний вес и поддерживать оптимальный уровень. Регулярные занятия аэробикой способствуют увеличению общего обмена веществ, что ускоряет обработку пищи и уменьшает вероятность образования жировых отложений.

Кроме контроля веса, аэробика помогает укрепить сердечно-сосудистую систему. В процессе тренировки сердце начинает биться быстрее, чтобы поддерживать постоянное поступление кислорода в организм. Это упражнение способствует улучшению циркуляции крови, снижает уровень холестерина и укрепляет стенки кровеносных сосудов. В результате регулярных тренировок улучшается общая работоспособность сердца и выносливость организма.

Другим важным преимуществом аэробики является укрепление мышц и повышение общей физической формы. Во время тренировки задействуются различные мышцы тела: ноги, руки, спина, грудь, бедра и ягодицы. Упражнения направлены на развитие гибкости, улучшение координации и баланса, а также на развитие мышц. Постоянные тренировки аэробики повышают уровень эндорфинов в организме, что в свою очередь способствует поднятию настроения и снижению стресса [4].

Аэробика является доступным видом физической активности для людей всех возрастов и уровней подготовки. Ее можно заниматься в специализированных тренажерных залах, в группе, а также дома с помощью видеоуроков или приложений на мобильных устройствах. Разнообразие стилей аэробики, таких как зумба, степ-аэробика, танцевальная аэробика, позволяет выбирать подходящий формат тренировки и получать максимальное удовольствие от занятий.

Одна из вещей, которую вы, возможно, не знали об аэробных упражнениях, заключается в том, что они могут сильно повлиять на ваше психическое здоровье. Существует большой процент населения, страдающего от таких явлений, как тревога, депрессия и даже низкая уверенность в себе. Ранее считалось, что все эти проблемы можно исправить только с помощью лекарств или психиатрической помощи, но, похоже, это не так.

Регулярные физические упражнения на самом деле могут быть довольно эффективным средством для лечения тревоги или депрессии. Исследования показали, что это как-то связано с феноменом, который мы называем "кайф бегуна".

Кайф бегуна — чувство восторга и счастья, которое бегуны испытывают после длительных тренировок. Показано, что аэробные упражнения заставляют мозг выделять химические вещества, называемые дофамином [3].

Когда мозг запускает их, вы чувствуете себя счастливым и удовлетворенным. Поэтому люди, страдающие депрессией и тревогой, могут уменьшить свои симптомы с помощью некоторых простых аэробных упражнений.

Также в просторах Интернета имеется несколько исследований, проведенных на мышах, которые связаны с физической активностью и депрессией. Депрессия является изнуряющим состоянием, оказывающим глубокое влияние на качество жизни миллионов людей во всем мире. Широко признано терапевтическое воздействие физических упражнений на депрессию, но механизмы, лежащие в основе их пользы, остаются неизвестными.

Следующая причина, по которой вам следует заниматься аэробикой ежедневно, заключается в том, что это поможет увеличить ваш метаболизм или скорость метаболизма. Ваш уровень метаболизма определяет, насколько быстро ваш организм перерабатывает калории. Эти калории могут поступать из сахара, жира или белка. Как вы, возможно, знаете, неиспользованные калории приведут к набору веса в тех местах, в которых вы предпочли бы не набирать.

Аэробные упражнения не только сжигают калории, но и способствуют усилению метаболических функций вашего организма. Чем быстрее ваш организм сжигает калории, тем меньше веса вы наберете, тем больше веса потеряете и, в конечном итоге, это поможет вам поддерживать здоровый уровень веса.

Поддержание здоровья костей — очень важная составляющая физической формы. Это особенно актуально для людей преклонного возраста и для людей, у которых уже есть заболевания костей и суставов, такие как остеопороз [3].

Регулярные аэробные упражнения с отягощениями, такие как бег, очень хорошо укрепляют ваши кости. Это связано с тем, что чем больший вес и нагрузку вы оказываете на кости, тем больше они будут вырабатывать костной массы. Процесс во многом такой же, как и для мышц. Чем больше вы их тренируете, тем больше они становятся.

По мере выполнения аэробных упражнений с отягощениями ваши кости будут наращивать массу, в результате чего они станут плотнее, а значит, и сильнее. Увеличение прочности ваших костей — это здорово, если вы хотите бороться с дегенеративными заболеваниями костей.

Еще одна вещь, для которой аэробные упражнения полезны — это борьба с последствиями диабета. Регулярные физические упражнения помогают вам сохранять мобильность и помогают вашему организму лучше перерабатывать сахар, тем самым снижая потребность в инсулине или других лекарствах от диабета [5].

Суммируя вышесказанное можно сделать вывод, что аэробика представляет собой отличное средство для контроля веса и поддержания физической формы. Регулярные занятия

аэробикой помогают сжигать калории, укреплять сердце и мышцы, повышать гибкость, улучшать координацию и баланс, а также поднимать настроение. Независимо от возраста и физической подготовки, аэробика доступна каждому и является прекрасным выбором для поддержания здоровья и красивой фигуры.

1. Т.Н. Мостовая Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев. - 1-е изд. - М.: МОО "Межрегиональная общественная организация Академия безопасности и выживания", 2017. - 80 с.
2. М. Счастливецова Спортивная и оздоровительная аэробика в системе дополнительного образования. - 1-е изд. - М.: Пробел-2000, 2010. - 48 с.
3. 12 Benefits of Aerobic Exercise That Will Surprise You // fitandme.com URL: <https://www.fitandme.com/benefits-of-aerobic-exercise/> (дата обращения: 29.05.2024).
4. ЗНАЧЕНИЕ АЭРОБНЫХ ТРЕНИРОВОК В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА // cyberleninka.ru URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-aerobnyh-trenirovok-v-zhizni-cheloveka?ysclid=lvd0hg5n6e645451690> (дата обращения: 29.05.2024).
5. АЭРОБИКА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА // cyberleninka.ru URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aerobika-v-zhizni-cheloveka> (дата обращения: 29.05.2024).
6. Специальная выносливость на занятиях аэробикой // cyberleninka.ru URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsialnaya-vynoslivost-na-zanyatiyah-aerobikoy> (дата обращения: 29.05.2024).

Семенов В.Д., Федосова Л.П.

Биомеханика движения в плавании: анализ техники плавания и её влияние на результативность

*Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина
(Россия Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-331

Аннотация

Данная научная статья представляет собой комплексное исследование, посвященное анализу биомеханики движений в плавании и её воздействию на спортивную результативность. В статье рассматриваются основные аспекты техники плавания, включая позиционирование тела, координацию движений конечностей, а также взаимодействие с водной средой. Исследование основывается на анализе данных биомеханических измерений, выполненных с использованием передовых методов трекинга движений и анализа динамики плавания. Кроме того, статья охватывает результаты наблюдений за спортсменами различного уровня подготовки, что позволяет выявить особенности техники плавания и их влияние на достижение высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: биомеханика, плавание, техника, движения, результативность, спортивная подготовка, анализ, тренировочный процесс, биомеханические измерения, спортивная эффективность.

Abstract

This scientific article is a comprehensive study devoted to the analysis of the biomechanics of movements in swimming and its impact on sports performance. The article discusses the main aspects of swimming technique, including body positioning, coordination of limb movements, and interaction with the aquatic environment. The study is based on the analysis of biomechanical measurements made using advanced motion tracking and swimming dynamics analysis techniques. In addition, the article covers the results of observations of athletes of various levels of training, which allows us to identify the features of swimming techniques and their impact on achieving high sports results.

Keywords: biomechanics, swimming, technique, movements, performance, sports training, analysis, training process, biomechanical measurements, sports performance.

Биомеханика движений в плавании играет ключевую роль в оптимизации техники плавания и повышении результативности спортсменов. Изучение этой науки позволяет провести анализ каждого движения пловца, выявить ошибки и недочеты, которые могут препятствовать достижению высоких результатов.

Плавание - это один из самых полезных видов спорта, который развивает все мышцы тела и улучшает кардиоваскулярную систему. Техника плавания играет ключевую роль в успешном преодолении дистанции и достижении высоких результатов.

Влияние техники плавания на результативность проявляется во многих аспектах. Например, правильное распределение силы удара обеспечивает оптимальное сопротивление воды и увеличивает скорость движения. Точность техники втягивания рук в воду и выполнения вращательных движений тела помогает снизить сопротивление и улучшить гидродинамические характеристики пловца.

Изучение биомеханики движений в плавании позволяет тренерам и спортсменам разрабатывать индивидуальные программы тренировок, корректировать ошибки в технике и повышать результативность соревнований. Кроме того, с помощью современных технологий, таких как трекинг движений и анализ видеозаписей, можно более точно изучать характеристики движений пловцов и оптимизировать их технику.

Биомеханика движения в плавании является ключевым аспектом спортивной подготовки пловцов, влияющим на результативность соревнований. Анализ техники плавания и её оптимизация с использованием биомеханических измерений играют важную роль в тренировочном процессе спортсменов.

Исследования показывают, что правильная техника движения в плавании позволяет пловцам эффективно расходовать энергию и повышать скорость движения в воде. Благодаря биомеханическому анализу движений пловцов удастся выявить ошибки в технике плавания и корректировать их для достижения максимальной результативности.

Спортивная эффективность плавания напрямую зависит от биомеханики движения, поэтому специалисты по подготовке спортсменов активно используют биомеханические измерения для анализа техники плавания и улучшения результатов на соревнованиях. Развитие биомеханики движения в плавании является важным направлением в спортивной науке, способствующим достижению высоких спортивных результатов у пловцов.[1. с. 531-541]

Существует несколько основных стилей плавания, каждый из которых имеет свои особенности и требует определенных навыков:[2. с. 115-118]

1. Кроль (вольный стиль):

- Описание: В этом стиле пловцы плавают на животе, выполняя чередующиеся движения рук и ног.
- Биомеханический анализ:
- Руки: При взмахе рук пловец создает силу тяги, используя плечевые и мышцы спины. Это обеспечивает продвижение вперед.
- Ноги: Ноги выполняют упругие движения, создавая толчок, который помогает поддерживать горизонтальное положение тела и обеспечивает дополнительную тягу.
- Дыхание: При вдохе пловец поворачивает голову в сторону, чтобы вдохнуть, сохраняя минимальное сопротивление воды.

2. Брасс (брассовый стиль):

- Описание: В брассе пловец плавает на животе, выполняя чередующиеся движения рук и ног, сопровождаемые характерным движением ног.
- Биомеханический анализ:
- Руки: Руки выполняют движения в форме подковы, создавая тягу. Это движение помогает пловцу продвигаться вперед.
- Ноги: Характерное движение ног в брассе - "жабры" - создает толчок вперед и обеспечивает поддержание горизонтального положения тела.

- Дыхание: Во время выталкивания воды назад пловец делает выдох, после чего делает вдох при движении ног к телу.
- 3. Баттерфляй (дельфин):
 - Описание: Пловец плавает на животе, выполняя симметричные движения рук и "дельфиновые" движения ног.
 - Биомеханический анализ:
 - Руки: Руки выполняют движения почти параллельно друг другу, создавая мощную тягу и продвигая пловца вперед.
 - Ноги: Дельфиновые движения ног создают мощный толчок, обеспечивая высокую скорость передвижения.
 - Дыхание: Дыхание происходит в момент, когда голова выходит из воды для вдоха, а затем опускается обратно.

Биомеханический анализ движений в каждом из стилей позволяет понять, как правильно выполнять движения для максимальной эффективности. Например, при кролике важно сохранять ритмичность движений и правильно координировать работу рук и ног. При брасе необходимо правильно выполнять движения под водой и на поверхности для минимизации сопротивления.

Исходя из этого, техника плавания - это ключевой аспект успешной спортивной деятельности, который требует постоянного совершенствования и тренировок для достижения высоких результатов.

Современные методы измерения биомеханических параметров, такие как анализ движений с использованием высокоскоростных камер и датчиков движения, позволяют тренерам и спортсменам получить детальную информацию о своей технике плавания.[3. с. 68-72]

Эти измерения могут включать такие параметры, как угол тела, частота и амплитуда движений, скорость движения и многое другое. Проведение биомеханических измерений помогает выявить слабые места в технике спортсмена и определить способы их улучшения.

Биомеханические измерения играют важную роль в спортивной практике, особенно в плавании, где техника играет ключевую роль в достижении оптимальных результатов. Современные методы измерения биомеханических параметров в плавании включают в себя использование передовых технологий и оборудования для анализа движений пловцов. Некоторые из этих методов включают в себя:[5. 15-16]

1. Использование видеоанализа: Один из наиболее распространенных методов для изучения биомеханики плавания. Путем записи видео движений пловца и последующего анализа эксперты могут выявить недочеты в технике и предложить улучшения.
2. Использование инерционных датчиков: Эти датчики могут быть прикреплены к телу пловца для отслеживания движений в реальном времени. Они могут предоставить данные о скорости, ускорении, угловой скорости и других параметрах движения.
3. Гидродинамическое моделирование: С помощью компьютерного моделирования плавания можно анализировать воздействие водного сопротивления на движения пловца. Это помогает оптимизировать тело и технику плавания для снижения сопротивления.
4. Электромиография (EMG): Используется для измерения электрической активности мышц во время выполнения движений. Это помогает определить, какие мышцы активны во время определенных фаз движения и как они работают.

Применение данных измерений для улучшения техники и результативности включает в себя следующие шаги:

1. Идентификация недостатков: Анализ биомеханических параметров помогает выявить слабые места в технике пловца, такие как неправильное положение тела, неэффективные движения рук и ног и т.д.
2. Разработка корректирующих упражнений: На основе данных измерений тренеры могут разработать специальные упражнения и дрели для исправления недостатков и улучшения техники.
3. Мониторинг прогресса: Последующие измерения и анализ помогают отслеживать прогресс пловца, оценивать эффективность корректировок и определять области, требующие дальнейшего улучшения.
4. Оптимизация тренировочного процесса: Данные биомеханических измерений могут быть использованы для индивидуализации тренировочных программ, адаптации техники под конкретного пловца и повышения его результативности.

Применение данных измерений для улучшения техники и результативности в плавании может включать в себя коррекцию движений, оптимизацию техники плавания, изменение угла атаки и многое другое. Точная и детальная обратная связь, полученная благодаря биомеханическим измерениям, помогает спортсменам добиться максимальной эффективности и результативности в соревнованиях.

Тренировочный процесс имеет прямое влияние на формирование правильной техники плавания у спортсменов.

Методы оптимизации техники плавания основаны на биомеханическом анализе движений спортсменов в воде. Понимание принципов физиологии и анатомии человека помогает тренерам и спортсменам выявить недостатки в их технике и разработать индивидуальные подходы к исправлению ошибок.[6. с. 102-105]

Одним из основных методов оптимизации техники плавания является работа над правильным положением тела в воде. Это включает в себя коррекцию положения головы, туловища, рук и ног для уменьшения гидродинамического сопротивления и повышения эффективности движений.

Также важным аспектом оптимизации техники плавания является работа над силой и выносливостью мышц, необходимых для выполнения различных стилей плавания. Регулярные силовые тренировки помогают спортсменам улучшить свою технику и достичь лучших результатов.

Разработка правильной техники плавания начинается с эффективного тренировочного процесса, который включает в себя несколько ключевых компонентов. [4. с. 533-536]

1. Основы техники: В начале тренировочного процесса уделяется внимание основам техники плавания, таким как правильное дыхание, положение тела, ритмичные движения рук и ног и т.д. Это формирует базу для более сложных элементов техники.
2. Упражнения на развитие силы и гибкости: Важным аспектом спортивной подготовки является развитие силы и гибкости, которые необходимы для эффективного выполнения движений плавания. Силовые и гибкостные упражнения помогают укрепить мышцы и повысить подвижность суставов, что в свою очередь способствует лучшему контролю над движениями.
3. Технические упражнения и дрели: В тренировочном процессе часто используются специальные упражнения и дрели, направленные на улучшение конкретных аспектов техники плавания. Например, упражнения на улучшение тяги, удержания воды, поворотов и стартов помогают развить навыки и улучшить технику.
4. Видеоанализ и обратная связь: Использование видеоанализа играет важную роль в оптимизации техники плавания. Тренеры и спортсмены могут анализировать записи своих тренировок, выявлять недостатки в технике и работать над их исправлением. Обратная связь от тренера также играет

важную роль в этом процессе, помогая спортсмену понять, что именно нужно улучшить.

5. Биомеханический анализ: Биомеханический анализ позволяет более детально изучить движения пловца и выявить недостатки в технике. На основе этих данных разрабатываются индивидуальные программы тренировок, направленные на оптимизацию техники плавания. Методы биомеханического анализа могут включать в себя использование инерционных датчиков, гидродинамическое моделирование, электромиографию и другие техники.
6. Индивидуализация подхода: Каждый пловец уникален, и поэтому важно индивидуализировать подход к оптимизации его техники. Результаты биомеханического анализа помогают тренерам адаптировать тренировочные программы под конкретного спортсмена, учитывая его сильные и слабые стороны.

Таким образом, спортивная подготовка и оптимизация техники плавания тесно связаны с тренировочным процессом и биомеханическим анализом. Путем систематической работы над техникой и использованием передовых методов анализа можно достичь значительного прогресса и улучшить результаты в соревнованиях.

Спортсмены, занимающиеся плаванием, могут столкнуться с рядом проблем, связанных с биомеханикой движений. Некоторые из этих проблем могут включать в себя:

1. Неправильное положение тела: Неправильное положение тела во время плавания может привести к увеличению сопротивления воды и, как следствие, к ухудшению скорости и эффективности плавания.

Технические упражнения, фокусирующиеся на правильном положении тела и улучшении гидродинамики, могут помочь исправить эту проблему. Также стоит обратить внимание на упражнения по развитию силы и гибкости, которые способствуют правильному положению тела во время плавания.

2. Неэффективные движения рук и ног: Неправильные движения рук и ног могут снижать эффективность плавания и приводить к излишнему расходу энергии.

Использование дрейлей и специальных упражнений для улучшения техники движений рук и ног может помочь исправить эту проблему. Также важно проводить индивидуальный анализ движений для выявления конкретных недостатков и разработки индивидуальных программ тренировок.

3. Недостаточная тяга и удержание воды: Недостаточная тяга и удержание воды могут снижать скорость и эффективность плавания.

Упражнения на развитие силы и технические дрейли, направленные на улучшение тяги и удержания воды, могут помочь спортсменам преодолеть эту проблему. Также важно проводить анализ техники плавания с целью выявления недостатков и разработки индивидуальных методов исправления.

4. Проблемы с дыханием: Неправильное дыхание во время плавания может привести к потере эффективности и усталости.

Технические упражнения, направленные на правильное дыхание во время плавания, могут помочь спортсменам улучшить этот аспект. Также важно работать над улучшением общей физической подготовки, чтобы повысить выносливость и контроль над дыханием.

Для решения этих проблем важно проводить биомеханический анализ движений, использовать видеоанализ, а также индивидуализировать тренировочные программы под каждого спортсмена. Работа над улучшением техники плавания должна быть систематической и комплексной, чтобы добиться оптимальных результатов.

Таким образом, биомеханика движений в плавании является важной областью исследований, которая способствует повышению результативности спортсменов и совершенствованию их техники. Её применение позволяет достигать новых высот в достижении спортивных успехов и улучшении результатов на соревнованиях.

В ходе исследования были выявлены различные проблемы, с которыми спортсмены сталкиваются при занятии плаванием, такие как неправильное положение тела, неэффективные движения рук и ног, недостаточная тяга и удержание воды, а также проблемы с дыханием. Были предложены конкретные рекомендации и методы исправления этих проблем, основанные на биомеханических принципах и технических аспектах плавания. Это позволяет учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого пловца, что является ключевым фактором для достижения оптимальных результатов.

1. Федотова, Г. В. Средства популяризации физической культуры в России / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, А. В. Ульфанова // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов : Сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции, Москва, 27 декабря 2022 года. – Москва: Печатный цех, 2022. – С. 537-541.
2. Федосова, Л. П. Плавание как средство закаливания для студентов / Л. П. Федосова, К. С. Курганов, Д. А. Синегубов // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-6. – С. 115-118.
3. Маркарян, Э. Р. Воздействие физических упражнений на умственную деятельность студентов / Э. Р. Маркарян, Л. П. Федосова, А. И. Мельников // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 15–16 сентября 2023 года / Отв. за выпуск М.А. Ермакова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2023. – С. 68-72.
4. Федотова, Г. В. Повышения уровня функционального состояния организма средствами физической культуры / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, А. В. Ульфанова // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов : Сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции, Москва, 27 декабря 2022 года. – Москва: Печатный цех, 2022. – С. 533-536.
5. Кравцов, А. В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А. В. Кравцов, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16.
6. Апенина, С. С. Физическая культура в жизни студентов / С. С. Апенина, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-7. – С. 102-105.

Семёнова А.Д.¹, Григорян И.Х.²

Воспитание силовых качеств в процессе занятий пауэрлифтингом

¹Южно-Российский институт управления –
филиал Российской академии народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ
²Донской государственный технический университет
(Россия Ростов-на-Дону)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-332

Научный руководитель: Айвазова Е.С.

Аннотация

В статье рассматривается процесс воспитания силовых качеств в ходе занятий пауэрлифтингом. Анализируются физиологические и биомеханические основы развития силы, принципы построения тренировочного процесса, методы и средства развития силовых качеств. Статья предназначена для тренеров, спортсменов и всех интересующихся вопросами развития силовых качеств.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, силовые качества, тренировочный процесс, восстановление.

Abstract

The article discusses the process of strength training during powerlifting classes. The physiological and biomechanical foundations of strength development, the principles of building the training process, methods and means of developing strength qualities are analyzed. The article is intended for coaches, athletes and anyone interested in the development of strength qualities.

Keywords: powerlifting, strength qualities, training process, recovery.

Спорт является одной из важных частей в жизни каждого человека, но все относится к нему по-разному. Кто-то наблюдает за ним по телевизору, а кто-то отдает ему всю свою жизнь. Существуют разные направления этой физической активности: любительский и профессиональный. Так пауэрлифтинг с недавних пор стал входить в число одного из видов спорта, которые относятся к профессиональной деятельности. Но как же правильно развивать свои силовые способности? Ведь именно силовые составляющие являются важнейшими физическими качествами человека, которые определяют его способность проявлять значительные мышечные усилия. Воспитание силовых способностей имеет большое значение как для повседневной жизни, так и для занятий спортом, в частности пауэрлифтингом.

Целью статьи является рассмотрение теоретических и практических аспектов воспитания силовых качеств в процессе занятий пауэрлифтингом. Силовые качества человека определяются рядом физиологических факторов таких как: мышечная масса; нервно-мышечная координация; энергетическое обеспечение; гормональный фон. Если регулярно проводить силовые тренировки, то в организме могут происходить некие изменения. Например, может увеличиваться мышечная масса, изменяться гормональный фон и улучшаться нервно-мышечная координация.

Существуют разные классификации силовых качеств.

1. По направленности мышечных усилий: статическая сила и динамическая сила.
2. По характеру мышечного сокращения: максимальная сила; быстрая сила; силовая выносливость.
3. По количеству задействованных мышечных групп: общая сила, региональная сила.

Существует множество методов воспитания силовых качеств, каждый из которых имеет свои особенности и подходит для разных целей. Наиболее распространенные методы:

1. *Методы максимальных усилий:*
 - Метод максимальных усилий (ММУ): Упражнения выполняются с максимальным весом или сопротивлением. Подходит для развития максимальной силы.
 - Повторный метод: Упражнения выполняются с субмаксимальным весом или сопротивлением в нескольких подходах. Подходит для развития быстрой силы и силовой выносливости.
2. *Методы субмаксимальных усилий:*
 - Метод круговой тренировки: Упражнения выполняются поочередно в нескольких подходах без отдыха между ними. Подходит для развития силовой выносливости.
 - Интервальный метод: Упражнения чередуются с периодами отдыха или выполнения менее интенсивных упражнений. Подходит для развития быстрой силы и силовой выносливости.
3. *Методы динамических усилий:*
 - Плиометрические упражнения: Упражнения, которые выполняются с быстрым растяжением и последующим сокращением мышц. Подходят для развития быстрой силы и мощности.
 - Изокинетические упражнения: Упражнения, которые выполняются с постоянной скоростью. Подходят для развития максимальной силы и силовой выносливости.

Выбор метода воспитания силовых качеств зависит от поставленных целей, уровня подготовленности спортсмена и других факторов.

Принципы построения тренировочного процесса: принцип постепенности; принцип систематичности; принцип индивидуальности; принцип цикличности; принцип вариативности.

Структура и содержание тренировочных занятий. Тренировочное занятие по пауэрлифтингу обычно включает в себя подготовку организма к нагрузкам с помощью легких упражнений и растяжки, далее выполнение силовых упражнений и в конце тренировки должна быть заминка (растяжка, упражнения на восстановление).

Периодизация тренировочного процесса. Тренировочный процесс в пауэрлифтинге обычно делится на периоды. Подготовительный период: общее развитие физических качеств, подготовка к основным нагрузкам. Соревновательный период: развитие максимальной силы и подготовка к соревнованиям. Переходный период: отдых и восстановление после соревновательного периода.

Восстановление является неотъемлемой частью тренировочного процесса в пауэрлифтинге. Восстановительные мероприятия включают в себя: сон (7-9 часов), необходимый для восстановления организма; питание богатое белком и углеводами; массаж, снимающий напряжение в мышцах и улучший кровообращение.

Рассмотрим процесс развития силовых качеств **на разных этапах** подготовки в пауэрлифтинге.

Начальный этап. Начальный этап подготовки в пауэрлифтинге направлен на развитие общей физической подготовки и основ техники силовых упражнений. Основными задачами является укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации и гибкости и овладение правильной техникой основных силовых упражнений. На этом этапе используются упражнения с относительно небольшими весами и большим количеством повторений. Особое внимание уделяется технике выполнения упражнений.

Подготовительный этап. Подготовительный этап подготовки в пауэрлифтинге направлен на развитие максимальной силы и силовой выносливости. Основными задачами являются увеличение мышечной массы, улучшение нервно-мышечной массы и развитие способности мышц работать в условиях утомления. На этом этапе используются упражнения с большими весами и меньшим количеством повторений. Тренировки становятся более интенсивными и продолжительными.

Соревновательный этап. Соревновательный этап подготовки в пауэрлифтинге направлен на достижение максимальных результатов на соревнованиях. Основными задачами являются поддержание высокого уровня силы и выносливости, специальная подготовка к соревнованиям и психологическая подготовка. На этом этапе используются упражнения с максимальными весами и небольшим количеством повторений. Тренировки становятся максимально приближенными к условиям соревнований. Особое внимание уделяется отработке техники выполнения упражнений и психологической подготовке.

Контроль эффективности тренировочного процесса в пауэрлифтинге осуществляется с помощью следующих мероприятий:

1. проведение тестов на силу, скорость и выносливость позволяет оценить прогресс спортсмена и выявить слабые стороны;
2. ведение спортсменом дневника, в котором он записывает все тренировки, включая упражнения, веса и количество повторений, что позволяет тренеру отслеживать нагрузку и прогресс спортсмена;
3. измерения веса, роста, окружностей мышц и жировой складки позволяют оценить изменения в составе тела спортсмена.

Критерии оценки подготовленности. Регулярный контроль и оценка эффективности тренировочного процесса позволяет тренеру своевременно вносить коррективы и добиваться максимальных результатов от спортсмена.

1. Увеличение силы;
2. Улучшение техники выполнения упражнений;
3. Уменьшение времени выполнения упражнений;

4. Увеличение мышечной массы;
5. Улучшение показателей выносливости;
6. Отсутствие травм и заболеваний;

В заключении следует отметить, что пауэрлифтинг является эффективным средством развития силовых качеств. Однако, для достижения максимальных результатов необходимо соблюдать определенные принципы построения тренировочного процесса, правильно подбирать упражнения и отягощения, а также осуществлять регулярный контроль и оценку эффективности тренировок.

В процессе воспитания силовых качеств в пауэрлифтинге важно придерживаться следующих рекомендаций:

1. Постепенность: Нагрузки должны увеличиваться постепенно, чтобы избежать травм и перетренированности.
2. Систематичность: Тренировки должны проводиться регулярно по заранее составленному плану.
3. Индивидуальность: Тренировочный процесс должен подбираться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.
4. Цикличность: Тренировочный процесс должен делиться на циклы, каждый из которых имеет свои цели и задачи.
5. Вариативность: необходимо использовать различные упражнения и методы тренировки, чтобы избежать адаптации организма к однообразным нагрузкам.

Пауэрлифтинг не только развивает физическую силу, но и формирует такие качества, как целеустремленность, упорство и самодисциплина. Занятия пауэрлифтингом способствуют улучшению здоровья, повышению самооценки и уверенности в себе.

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Пауэрлифтинг>
2. <https://lifehacker.ru/pauerlifting/>
3. <https://www.sportmaster.ru/media/articles/chto-takoe-pauerlifting/>
4. <https://www.fok-chempion.ru/sport/chto-takoe-pauerlifting>

Сербул Е.Д., Мельникова А.И.

Йога как средство повышения эмоционального состояния людей

*Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
(Россия Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-333

Аннотация

В данной работе дается подробная характеристика понятия «йога» и описывается ее влияние на общее состояние психологической системы человека. Представлены основные подходы специалистов к проблеме влияния описываемого вида спорта на эмоциональную реакцию человека. Также изучены важные преимущества занятий йогой как целостной модели психического и физического здоровья. Дается вывод о том, что внедрение элементов йоги приводит к укреплению мышечно-связочного опорно-двигательного аппарата, поможет при серьезных нарушениях работы внутренних органов и помогает справиться со стрессом и сложной эмоциональной нагрузкой.

Ключевые слова: Физическая подготовка, йога, эмоциональная нагрузка, психика, спорт.

Abstract

This paper gives a detailed description of the concept of "yoga" and describes its effect on the general state of the human psychological system. The main approaches of specialists to the problem of

the influence of the described sport on the emotional reaction of a person are presented. The important benefits of yoga as a holistic model of mental and physical health have also been studied. It is concluded that the introduction of yoga elements leads to the strengthening of the musculoskeletal system, helps with serious disorders of the internal organs and helps to cope with stress and complex emotional stress.

Keywords: Physical training, yoga, emotional stress, psyche, sports.

По мнению тренеров и специалистов в области физической терапии, йога выступает как некая совокупность различных духовных и физических практик. С помощью дыхательных упражнений и техник безопасной растяжки, можно регулировать свое состояние даже во время сильного эмоционального выгорания или стресса. Слово «йога» было описано в тексте Катха-упанишад: «Твердое владение чувствами – это считают йогой. Тогда человек становится не отвлеченным, ибо йога приходит и уходит». Даже в древние времена физическую подготовку (того времени легкую и непринужденную) считали, как силу возвышения духа и очищение от негативных мыслей.

Термин «йога» происходит от санскритского слова «йодж» или «йудж», что означает «гармония», «связь», «единение» и т.п. Здесь стоит отметить, что это обозначает «связь с уединением», «мир», «спокойствие». Сегодня занятия йогой, проводимые в современных спортивных центрах и залах со специальным инвентарем, распространяется как комплекс упражнений, который отличается от традиционного учения, потому что появляются новые практики, современные подходы к большим группам людей, чтобы им было легче заниматься и не перетруждаться. Это лишь отдаленно напоминает настоящую медитативную практику, которая распространялась среди монахов древних закрытых соборов, учеников духовных связей с миром [4].

Йога как средство повышения эмоционального состояний категорий людей любого возраста преподается все больше в спортивных клубах. Она постоянно добавляется в рабочие программы из-за высоко спроса людей «расслабиться» или «раскрыть ту самую чакру» во время занятия. Стоит отметить, что отличительная черта йоги от физической культуры довольно весомое, потому что при занятиях йогой понижается чувство тревоги и беспокойства, улучшается качество сна, состояние кожи, притупляется возникновение рака. Такие благотворные характеристики делают йогу весьма презентабельной и полезной для занятий ЛФК (Лечебной физической культуры).

В свою очередь выделяется ЛФК (лечебная физическая культура), то есть это комплекс специальных физических упражнений для восстановления, поддержания и профилактики травм и заболеваний. Например, после операции необходима реабилитация, которая проводится под присмотром экспертов, следящих за общим самочувствием, а также успехами в лечении больного [2]. Важно при данном подходе не перегружаться и делать не быстро, а качественно как для себя, так и для всего организма.

Если проанализировать данные по уровню здоровья людей, то лечебная физическая культура основана на позитивном воздействии специализированных комплексов упражнений на внутренние органы, суставы, мышцы и определенные группы органов, которые могли быть повреждены, но после восстановлены. Такой вид лечения помогает закалить организм, способствует ускорению обмена веществ и улучшению кровообращения [1].

Следуя логике исследования, занятия йогой, используемые в качестве терапии, обычно состоят из важных составляющих, которые вырабатывают учебную и оздоровительную структуру для полного погружения рассматриваемого занятия спортом [6]. Именно можно выделить следующее:

- 1) асаны (поз, используемых для растяжки);
- 2) пранаямы (дыхательных упражнений);
- 3) расслабления в савасане (лежа).

Как существуют преимущества в часах занятий йогой? В каждом виде спорта есть свои плюсы, например в плавании (способ получить новое умение, способ закалики, развитие

дыхательной системы, улучшение кровообращения, повышение эмоционального фона и прочее). На данный вопрос можно ответить [5]:

- Йога эффективно используется для лечения сердечных заболеваний, астмы, хронической усталости, рассеянного склероза и побочных эффектов химиотерапии;
- Йога повышает иммунитет, происходит резкое сокращение и растяжение мышц, что стимулирует данный плюс;
- Йога улучшает осанку. Ведь за счет устранения деформации позвоночника и защемления нервных окончаний пропадают боли в спине и шее;
- Выполнение специальных техник асанов улучшает функционирование поджелудочной и щитовидной железы. Это полезно в любом возрасте, не только в пожилом.;
- Йога улучшает фигуру, все, потому что упражнения укрепляют мышечный корсет всего тела, ускоряют метаболизм, улучшают работу желудочно-кишечного тракта;

По опыту Г. Кирквуда, который написал работу «Йога от тревожности: систематический обзор результатов исследований», можно рецензировать следующую мысль: «... в некотором роде асаны или просто техники йоги с вторичным воздействием влияют на психическое состояние любого мужчины, женщины и маленького ребенка. Это может привести к большей осознанности, меньшему стрессу и более высокому благополучию, и качеству жизни».

Суммируя все вышесказанное, можно сделать вывод о йоге как эффективном средстве борьбы со стрессом и стабилизаторе психологического состояния. Вполне следует упомянуть, что йога может помочь улучшить самочувствие и эффективность пациента, его синдромные ухудшения психофизического состояния. Также она будет продуктивна как «мощное спасительное средство» в качестве вспомогательного дополнения для смягчения заболеваний как тела (сердца, мышц, позвоночника, отдельных внутренних органов), так и будет необходима для улучшения эмоционального состояния человека во время сложного жизненного периода, уменьшения уровня стресса и поднятия настроения для благоприятного самочувствия [3].

1. Апенина, С. С. Физическая культура в жизни студентов / С. С. Апенина, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-7. – С. 102-105. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-362. – EDN EGDOAC.
2. Кравцов, А. В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А. В. Кравцов, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-53. – EDN OOIYJB.
3. Ломидзе М.А., Кузнецова З.В. Влияние оздоровительного плавания на обучающихся с плохим соматическим здоровьем в рамках занятий по физической культуре и спорту в вузах/ М. А. Ломидзе, З. В. Кузнецова// В сборнике: XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. Нижневартовск, 2021. С. 99-104.
4. Рахматов, А. И. Оздоровительное влияние силовых упражнений / А. И. Рахматов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 10 (90). — С. 1357-1361. — URL: <https://moluch.ru/archive/90/18502/> (дата обращения: 18.06.2024).
5. Удовицкая Л.У., Кузнецова З.В. Инновационный метод обучения плаванию студентов в вузе/ Л.У. Удовицкая, З. В. Кузнецова// В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 963-969.
6. Федосова, Л. П. Плавание как средство закаливания для студентов / Л. П. Федосова, К. С. Курганов, Д. А. Синегубов // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-6. – С. 115-118. – DOI 10.18411/trnio-06-2022-279. – EDN OBKWXH.

Сербул Е.Д., Сень С.В.**Влияние физических упражнений на коррекцию фигуры***Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
(Россия Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-334

Аннотация

В данной статье объясняются методы корректировки фигуры для женского и мужского полов. Актуальность обусловлена тем, что под определенными нормами принятия красоты человеку важно соблюдать некоторые рамки по отношению к своему телу. Это происходит из-за средств массовой информации, взглядов людей на их кумиров и стремление быть лучше других своих знакомых. Изучены важные комплексы занятий спортом для построения «идеальной талии». Делается итоговый вывод о том, что появляется непоколебимое желание людей изменить себя для того, чтобы иметь успех во всём.

Ключевые слова: Спорт, фигура, здоровый образ жизни, красивее всех, правильный режим.

Abstract

This article explains the methods of figure adjustment for the female and male genders. The relevance is due to the fact that under certain norms of acceptance of beauty, it is important for a person to observe certain limits in relation to his body. This is due to the media, people's views on their idols and the desire to be better than their other acquaintances. The important complexes of sports activities for building an "ideal waistline" have been studied. The final conclusion is that there is an unshakeable desire of people to change themselves in order to be successful in everything.

Keywords: Sports, figure, healthy lifestyle, the most beautiful of all, the right regime.

Общеизвестно, что необходимым условием физического воспитания старших дошкольников, улучшающим физическое состояние всех органов и систем, стимулирующим двигательную активность детей является всесторонняя физическая подготовка. В условии данной темы, сначала стоит дать определение социо-психологическому термину «коррекция фигуры» или «изменение фигуры».

Так, в учебно-методических материалах очень важным термином в современных условиях является коррекция фигуры — это устойчивый комплекс оздоровительных физических методов по строению нового тела или его отдельных пропорций. Это касается такой распространенной проблемы как отложения лишнего жира, возникающая из-за нарушения обмена веществ, чрезмерного употребления вредных продуктов питания, «сидячего» или «медленного» образа жизни.

Следуя логике рассматриваемого вопроса, с избыточным весом связано понятие ожирения. В частности, А. С. Ефимов под ожирением понимает увеличение массы тела за счёт жировой ткани.

В настоящее время эта проблема рассматривается как хроническое обменное заболевание, возникающее в любом возрасте, проявляющееся избыточным увеличением массы тела преимущественно за счёт чрезмерного накопления жировой ткани. Итоги последнего периода показывают, что 56,7 % людей страдают ожирения.

Стоит отметить: устранение тех самых «ненавистных» жировых отложений в конкретных местах достаточно проблематично, так как в человеческом организме клетки жира расходуются не так, как нам необходимо. Например, большее количество жира скапливается в зонах живота и бедер, которое будет расходоваться при физических нагрузках в последнюю очередь.

Как говорят диетологи: «Спорт это только 20 %, питание 80 %». Занимаясь любым видом спорта, желательно придерживаться правильного, сбалансированного питания [2]. Так

как расходуется много сил и энергии при тренировке. Необходимо восстановить организм, восполнив все потери правильным питанием. С одной стороны, они абсолютно правы, потому что нельзя совмещать и вредные привычки в еде и спорт. Вы не можете съесть бургер с картошкой фри после каждой тренировки, ведь наше тело требует и полезной, богатой клетчаткой и другими витаминами пищи [3]. Спорт тоже очень важен при корректировке фигуры, потому что «энергию нужно куда-то девать». Как отмечает П.И. Головцев: «Изменение тела с помощью физических упражнений основывается на их содержании, в свою очередь это — это система психологических, физиологических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения».

Совсем не обязательно для занятий спортом тратить огромное количество денег на специальную еду с добавками, хорошие вещи, можно купить другие продукты питания, но по такой же цене [1].

Важно: рацион питания спортсмена должен быть составлен с учетом общих гигиенических условий, а также особенностей вида спорта, пола, возраста, массы тела, этапов подготовки, климатических и географических условий и т.д. При формировании рационов питания, прежде всего, следует учитывать характер и объем тренировочных нагрузок, поскольку потребность организма спортсмена в питательных веществах и энергии в разные периоды тренировочного процесса определяется структурой тренировочной работы в каждом отдельном микроцикле и особенностями метаболических процессов.

Объясняя данное суждение, от данного содержания зависит их оздоровительное воздействие на человека [4]. Чем правильнее вы относитесь к физической подготовке, тем быстрее будет результат. Здесь необходимо упомянуть об определенном «фитнес-комплексе», который в свою очередь включает:

- 1) силовые тренировки с отягощениями, направленные на укрепление и увеличение мышечной массы;
- 2) кардиотренировки, которые улучшают деятельность дыхательной, сердечной и прочих систем жизнедеятельности человека;
- 3) тренировка гибкости мышц, с этой целью в аэробике разработана специальная программа – стретчинг;
- 4) полноценное здоровое питание и ведение здорового образа жизни.

На сегодняшний день фитнес – это неотъемлемая часть жизни современного человека. Каждый день открываются новые фитнес-клубы, в которые устремляются желающие приобрести заветные формы.

Например, по результатам статистики одного спорт зала: «Разнонаправленные тренировочные занятия привели к значительному снижению массы тела у 67 % занимающихся. Показатель нормы увеличился на 17 % относительно исходного уровня». Занятия людей любого пола в тренажёрном зале требуют особого внимания, грамотного планирования физической нагрузки. Ведь учет индивидуальных особенностей обучающихся в спортивном тренажёрном зале, способствует получению положительных результатов в динамике оценок их физических, силовых и мышечных способностей [6]. Внедрение в процесс обучения экспериментальной методики показало, что определенные методы освоения различных способов разного вида спорта спортсменами положительно изменили качественные и количественные характеристики выполнения техники движений, что дало такую благоприятную статистику в цифрах.

Фитнес для корректировки фигуры – это гораздо более широкое понятие, чем ежедневные домашние тренировки или регулярное посещение фитнес-клуба. Это определенный образ, стиль жизни, это мировоззрение личности. Диеты, походы в зал, правильное питание, в общем, ЗОЖ – это не на месяц или полгода, а то, что вы будете делать всегда, иначе результата не будет [5]. Физические упражнения также стоит делать постепенно, набирая темп и скорость.

1. Апенина, С. С. Физическая культура в жизни студентов / С. С. Апенина, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-7. – С. 102-105. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-362. – EDN EGDOAC.

2. Кравцов, А. В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А. В. Кравцов, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-53. – EDN OOIYJB.
3. Кузнецова З.В., Клименко А.А. Повышение качества обучения техники основных способов плавания у обучающихся в аграрном вузе/ А.А. Клименко, З. В. Кузнецова//В сборнике: Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Отв. за вып. Д.С. Лилякова. 2019. С. 332-334.
4. Маркарян, Э. Р. Воздействие физических упражнений на умственную деятельность студентов / Э. Р. Маркарян, Л. П. Федосова, А. И. Мельников // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 15–16 сентября 2023 года / Отв. за выпуск М.А. Ермакова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2023. – С. 68-72. – EDN HAJSWY.
5. Удовицкая Л.У., Кузнецова З.В. Инновационный метод обучения плаванию студентов в вузе/ Л.У. Удовицкая, З. В. Кузнецова// В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 963-969.
6. Федосова, Л. П. Плавание как средство закаливания для студентов / Л. П. Федосова, К. С. Курганов, Д. А. Синегубов // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-6. – С. 115-118. – DOI 10.18411/trnio-06-2022-279. – EDN OBKWXH.

Солонина Д.А., Николаева И.В.

Физическая активность как инструмент борьбы с депрессией и стрессом

*Самарский государственный экономический университет
(Россия Самара)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-335

Аннотация

Статья посвящена вопросу использования физической активности в качестве инструмента борьбы со стрессом и депрессией. В статье представлен обзор научной литературы по данной теме. Приводятся рекомендации, которые могут быть полезны для широкого круга людей, сталкивающихся с психологическими проблемами и ищущих альтернативные способы их решения.

Ключевые слова: физические упражнения, психическое здоровье, стресс, депрессия, эндорфин.

Abstract

The article is devoted to the issue of using physical activity as a tool to combat stress and depression. The article provides a review of the scientific literature on this topic. Recommendations are provided that may be useful for a wide range of people facing psychological problems and looking for alternative ways to solve them.

Keywords: physical exercise, mental health, stress, depression, endorphin.

Современный ритм жизни зачастую сопровождается высоким уровнем стресса, тревоги и депрессии, что отрицательно сказывается на психическом здоровье широкой аудитории. В связи с этим увеличивается интерес к альтернативным методам укрепления психического благополучия, включая физические упражнения в качестве терапевтического средства.

Статья базируется на исследованиях множества авторов, таких как П.В. Повелица [6], Е.О. Ефимов, О.В. Илюшин [3] и другие. Эти работы предоставляют ценные научные данные и практический опыт по исследуемой теме.

Целью исследования является анализ эффективности физических упражнений как способа улучшения психического здоровья.

Гипотеза исследования утверждает, что регулярные физические упражнения благоприятно влияют на психическое состояние, включая снижение симптомов депрессии и тревожности, улучшение настроения и самооценки.

Методы исследования включают анализ научной литературы и анкетирование.

Рассмотрим исследования разных авторов.

П.В. Повелица считает, что существует корреляционная связь между регулярными физическими упражнениями и психическим состоянием [6].

О.А. Макеева, О.В. Илюшин считают, что физическая активность играет ключевую роль в этом, так как она способствует выработке гормонов радости и снижает уровень стрессовых гормонов [5].

Е.О. Ефимов, О.В. Илюшин исследуют различные теории о влиянии физической активности на психическое здоровье. Ими установлено, что занятия спортом могут помочь справиться с депрессией за счет повышения уровня гормонов, улучшающих настроение [3].

Ю.А. Гладилина, Т.В. Зайцева отмечают, что регулярные занятия спортом способствуют уменьшению симптомов депрессии. По их мнению, долгосрочное улучшение достигается через систематическую физическую активность, которую следует интегрировать в повседневную жизнь [2].

Е.К. Раханова подчеркивает, что спорт и физические упражнения не только поддерживают физическое здоровье, но и способствуют гармонии между телом и умом, принося удовлетворение и радость от жизни. Важно выбирать подходящие упражнения, следить за своими ощущениями и адаптировать интенсивность занятий в зависимости от индивидуальных потребностей [7].

А.О. Алексина и Д.А. Плиев подчеркивают значение физической активности в снижении нервного напряжения и улучшении настроения. Они отмечают, что тело и мозг функционируют как единая система. В процессе физических упражнений внимание сосредоточено на мышцах, суставах и внутренних органах, что положительно влияет на психоэмоциональное состояние [1].

М.И. Копачевская, А.Ф. Шмакова подчеркивают важность выбора правильного вида спорта для регулярных тренировок. Они советуют отдавать предпочтение таким видам активности, как групповые занятия, бег, плавание, йога, танцы [4].

В результате изучения литературы, выявлено, что постоянные тренировки приводят к уменьшению нервозности, повышению настроения и удовлетворенности жизнью. Важно выбирать те виды активности, которые приносят радость, а также учитывать индивидуальные особенности и возможности организма при планировании графика упражнений. Мы провели исследование для оценки эффективности физической активности в качестве терапии для психического здоровья.

В опросе приняли участие 100 человек в возрасте от 18 до 24 лет, из которых 49 женского пола и 51 мужского пола.

Анкета содержала следующие вопросы с вариантами ответов.

1. Как часто вы занимаетесь физической активностью в неделю?
 - a) Раз в неделю
 - b) Два-три раза в неделю
 - c) Ежедневно
 - d) Никогда
2. Какие виды физической активности вы предпочитаете? (Можно выбрать несколько вариантов)
 - a) Бег
 - b) Ходьба
 - c) Плавание
 - d) Фитнес/аэробика
 - e) Йога
 - f) Танцы
 - g) Силовые тренировки
3. Считаете ли вы, что ваше психическое здоровье улучшается после занятий физической активностью?

- a) Да, значительно улучшается
- b) Да, но незначительно
- c) Нет, не замечаю изменений
- d) Нет, ухудшается

В результате исследования выявлена эффективность физических упражнений в улучшении психического состояния. Регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на психическое здоровье большинства людей.

Необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Поддерживать регулярные занятия физической активностью, включая их в свой ежедневный распорядок дня.
2. Выбирать виды физической активности, которые приносят удовольствие и радость, так как это поможет поддерживать мотивацию для регулярных занятий.
3. Необходимо начинать с умеренных нагрузок и постепенно увеличивать их интенсивность и длительность, учитывая особенности физического состояния.
4. Нужно варьировать виды физической активности, чтобы предотвратить монотонность и дать возможность разным группам мышц развиваться.
5. При выборе программы физической активности учитывать индивидуальные цели, потребности и ограничения.
6. Обеспечить себя поддержкой и мотивацией со стороны окружающих, включая друзей, семью или тренера.
7. Поддерживать регулярность занятий, чтобы получить максимальную пользу от физической активности для психического здоровья.

На основе всего вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что регулярные физические упражнения могут быть рекомендованы как эффективное средство для улучшения психического здоровья и снижения уровня стресса. Важно предлагать разнообразные программы физической активности, учитывающие индивидуальные предпочтения и потребности, чтобы обеспечить максимальную пользу для всех участников.

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.
2. Гладилина, Ю.А. Положительное влияние спорта на состояние человека при депрессии / Ю.А. Гладилина, Т.В. Зайцева // Перспективные научные исследования: опыт, проблемы и перспективы развития : Сборник научных статей по материалам XII Международной научно-практической конференции, Уфа, 22 сентября 2023 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Научно-издательский центр "Вестник науки", 2023. С. 193-195.
3. Ефимов, Е.О. Влияние физической активности на психическое здоровье / Е.О. Ефимов, О.В. Илюшин // Проблемы развития науки и образования в эпоху модернизации: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 20 апреля 2023 года. – Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "Манускрипт", 2023. С. 304-306.
4. Копачевская, М.И. Здоровье и фитнес: влияние регулярных тренировок на психическое благополучие / М.И. Копачевская, А.Ф. Шмакова // Вестник науки. 2023. Т. 5, № 10(67). С. 603-607.
5. Макеева, О.А. Физическая активность и ее влияние на психическое здоровье / О.А. Макеева, О.В. Илюшин // Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования: сборник статей по материалам CLXV студенческой международной научно-практической конференции, Новосибирск, 25 мая 2023 года. Том 10 (164). – Новосибирск: Общество с ограниченной ответственностью "Сибирская академическая книга", 2023. С. 280-284.
6. Повелица, П.В. Анализ исследований зависимости психического здоровья от физической активности / П.В. Повелица // Модернизация современного образования и совершенствование педагогической деятельности : сборник статей III Международной научно-практической конференции, Пенза, 05 июня 2022 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2022. С. 117-119.
7. Раханова, Е.К. Влияние физических упражнений на психическое здоровье человека / Е.К. Раханова // Фундаментальная и прикладная наука: состояние и тенденции развития: Сборник статей XXXVI Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 18 декабря 2023 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. С. 219-223.

Соседский И.А., Желтов А.А.
Физическая культура в цифровом мире

*Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т.Трубилина
(Россия Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-336

Аннотация

В статье рассматривается влияние цифровых технологий на спорт, отмечается как преимущества, так и недостатки этого процесса. В тексте анализируются возможности онлайн-тренировок, индивидуальных программ, приложений для отслеживания прогресса и доступ к информации о спорте. Также подчеркиваются риски, связанные с неправильным использованием цифровых технологий.

Ключевые слова: Спорт, тренировки, технологии, цифровой мир, физическая культура, пользователь

Abstract

The article examines the impact of digital technologies on sports, noting both the advantages and disadvantages of this process. The text analyzes the possibilities of online training, individual programs, applications for tracking progress and access to information about sports. The risks associated with the misuse of digital technologies are also highlighted.

Keywords: Sports, training, technology, digital world, physical education, user

Технологии проникают в жизнь современного человека стремительно, и физическая культура не является исключением. Цифровой мир, с его беспрецедентными возможностями, открывает перед нами новые горизонты движения, делая спорт более доступным, более интересным и более эффективным, чем когда-либо ранее[1].

Рассмотрим возможности, которые предоставляет нам цифровой мир, на рисунке 1 представлены основные достоинства технологий в сфере физического воспитания.

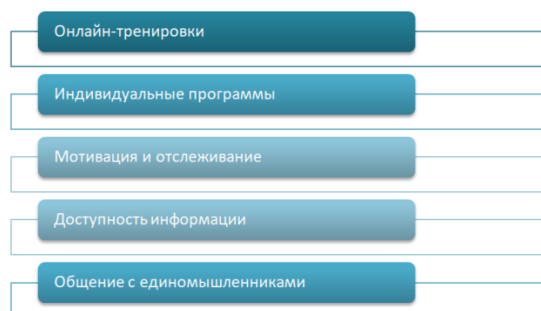


Рисунок 1. Роль технологий в физической культуре.

Онлайн-тренировки: С помощью приложений и платформ, доступных на смартфонах и компьютерах, есть возможность заниматься спортом в любом месте и в любое время[2]. Больше нет необходимости привязываться к графику тренажерных залов или искать свободные окна в расписании инструктора. Это особенно удобно для людей со строгим графиком работы или с ограниченными возможностями посещать тренажерные залы.

Индивидуальные программы: Цифровые платформы позволяют нам создать индивидуальную программу тренировок, которая будет строго соответствовать уровню подготовки, целям и предпочтениям конкретных пользователей[3]. Это не просто набор упражнений, а настоящий путь, спроектированный специально для пользователя, с учетом всех его особенностей.

Мотивация и отслеживание: Смарт-трекеры, фитнес-приложения и программы помогают отслеживать прогресс в реальном времени, визуализировать успехи и мотивировать себя на дальнейшие достижения[4].

Доступность информации: В интернете можно найти огромное количество информации о спорте, здоровье и фитнесе, от профессиональных статей до видеоуроков от лучших тренеров мира[5]. Современный человек имеет возможность узнать все о техниках выполнения упражнений, о питании для спортсменов, о правилах восстановления и многих других важных аспектах физической культуры.

Общение с единомышленниками: Онлайн-сообщества и форумы позволяют общаться людям, которых объединяют интересы в спорте и фитнесе, они могут обмениваться опытом, поддерживать друг друга и мотивировать себя на новые достижения. Это сообщество спортсменов в цифровом мире, где каждый может найти поддержку и вдохновение.

Однако, как и у любого инструмента, у цифровых технологий в спорте есть и свои недостатки:

Риск травм: Неправильное использование тренажеров или несоблюдение техники безопасности может привести к травмам. Важно помнить, что виртуальный мир не отменяет законов физики, и основы правильной техники выполнения упражнений остаются неизменными.

Отсутствие личного контакта: Онлайн-тренировки не могут полностью заменить личное общение с тренером, который может проконтролировать технику выполнения упражнений и откорректировать программу в зависимости от индивидуальных особенностей. Важно понимать, что цифровой мир может быть лишь дополнением к живым консультациям с профессионалами.

Зависимость от технологий: Чрезмерное использование гаджетов может отвлекать от процесса тренировки и вести к дефициту внимания и физической активности. Важно находить баланс между виртуальным и реальным миром, не забывая о важности живого общения, прогулок на свежем воздухе и традиционных видах спорта.

Как сделать физическую культуру в цифровом мире эффективной и безопасной?

Важно выбирать надежные источники информации: Доверяйте информации только из проверенных источников, консультируйтесь с врачом или квалифицированным специалистом перед началом тренировок[6]. Не забывайте, что здоровье – это главная ценность, и не следует рисковать им, полагаясь на непроверенные данные.

Учитывайте индивидуальные особенности: Не пытайтесь копировать программы других людей, выбирайте тренировки, которые подходят именно вам[7]. Каждое тело уникально, и что подходит одному, может быть неподходящим для другого.

Не забывайте о физических ощущениях: Слушайте свое тело, делайте перерывы, не перегружайте себя. Важно не превращать тренировки в изнурительный процесс, а делать их приятными и полезными.

Цифровой мир открывает перед нами новые возможности для занятий спортом, но не стоит забывать о важности здорового баланса между виртуальным и реальным миром[8].

Ключ к эффективному и безопасному развитию физической культуры в цифровом мире – это сбалансированный подход, который сочетает в себе преимущества технологий с традиционными видами спорта и разумным отношением к собственному здоровью. Важно не забывать о живом общении с тренерами и единомышленниками, о прогулках на свежем воздухе и о том, что физическая активность – это не только тренировки, но и гармоничное развитие всего организма. Сочетая традиционные виды спорта с цифровыми инструментами, можно сделать физическую культуру более доступной, более интересной и более эффективной, чем когда-либо ранее.

В условиях глобальной цифровизации, интеграция новых технологий в сферу физической культуры предоставляет уникальные возможности для персонализированного подхода к тренировкам. Различные приложения и устройства способны отслеживать биометрику, анализировать данные и предоставлять рекомендации в режиме реального

времени, что делает процесс тренировки более осознанным и безопасным. Виртуальные соревнования и онлайн платформы для занятий спортом позволяют людям из разных уголков мира соревноваться и мотивировать друг друга. Используя цифровые инструменты и технологии, можно не только улучшить физическую форму, но и стимулировать социальное взаимодействие и укрепить чувство принадлежности к спортивному сообществу

1. Федосова, Л. П. Взаимосвязь физического воспитания и личностного развития / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, Р. Н. Исмаилов // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх, Благовещенск, 29 марта 2023 года. Том 1. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 254-260. – DOI 10.22450/9785964205166_1_255. – EDN USGXLG.
2. Федосова, Л. П. Реабилитационные мероприятия для студентов вузов, перенёсших COVID-19 / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, Л. У. Удовичкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : Материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. – С. 616-621. – EDN NXWPAR.
3. Удовичкая, Л. У. Бег трусцой как средство двигательной активности в период эпидемиологической обстановки / Л. У. Удовичкая, Л. П. Федосова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 352-353. – EDN PGCVNT.
4. Федосова, Л. П. Физическая культура и йога в условиях пандемии, на примере Кубанского ГАУ / Л. П. Федосова, Л. У. Удовичкая // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 354-355. – EDN UYGJQN.
5. Федосова, Л. П. Влияние физической культуры на работоспособность обучающихся вузов в условиях эпидемиологических ограничений / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Психология. Спорт. Здравоохранение : сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции, Санкт-Петербург, 29 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург: ГНИИ «Нацразвитие», 2021. – С. 51-53. – EDN EWPXAK.
6. Федосова, Л. П. Плавание как эффективное средство закаливания и концентрации внимания студентов в ходе физического развития / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 160-166. – EDN MYGUGQ.
7. Желтов, А. А. Физическое воспитание студентов / А. А. Желтов, Л. П. Федосова, В. А. Коломойцева // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 94-6. – С. 116-118. – DOI 10.18411/trnio-02-2023-321. – EDN QVZDUI.
8. Погорелый, А. Е. Основные направления совершенствования механизма государственного управления развитием физической культуры и спорта / А. Е. Погорелый, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2023. – № 1-2(95). – С. 66-69. – DOI 10.24412/2411-0450-2023-1-2-66-69. – EDN ZZXAIZ.

Торба Н.А., Мельников А.И.

Теория и практика физического воспитания, спортивной тренировки в образовательных учреждениях с применением современных педагогических и информационных технологий

*Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т.Трубилина
(Россия Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-337

Аннотация

В статье рассматриваются возможности внедрения современных педагогических и информационных технологий в обучение физической культуре в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: Физическая культура, информационные технологии, современные педагогические методики, физическое воспитание.

Abstract

The article discusses the possibilities of introducing modern pedagogical and information technologies into physical education in educational institutions.

Keywords: Physical education, information technology, modern pedagogical techniques, physical education.

Временем доказано, что ещё в прошлом веке, когда люди не сделали многих открытий в сфере технологий, большинство населения вело активный образ жизни, будь то связано с работой или же делалось для удовлетворения собственных потребностей в движении. Тогда общество было наиболее мотивировано к занятиям спортом из-за большего осознания важности физической активности для здоровья, ограниченности альтернативных развлечений и отсутствия современных технологий, которые могут отвлекать от спорта. Однако в современном обществе большинство людей пренебрегает занятиями физической культурой, и такая тенденция появляется ещё на стадии обучения в образовательных учреждениях. Чтобы убедиться в сказанных выше словах, был проведён опрос среди студентов КубГАУ им. И.Т. Трубилина о том, сколько раз они занимаются спортом помимо программных занятий ВУЗа.

Около 8% из опрошенных ответили, что спортом занимаются 3 и более раз в неделю. 16% занимаются 2 раза в неделю, 22% 1 раз в неделю и остальные 54% спортом в свободное от занятий время не занимаются.

Эта проблема связана с тем, что сложившиеся понятия о занятиях физической культурой прошлых поколений не подходят под понятия современной молодёжи, живущей в обществе развитых технологий.

Основной причиной необходимости в быстром решении этой проблемы является её усугубление со временем, ведь общество не стоит на месте и развивается не по дням, а по часам, и следующие поколения будут ещё дальше от традиционных методик обучения. В связи с этим будет уменьшаться и интерес к активному отдыху и увеличиваться процент людей среди молодёжи, ведущих сидячий образ жизни.

Основной причиной возникновения данной проблемы является то, что многие студенты просто не понимают важность и необходимость оздоровления с помощью занятий физкультурой и спортом. В связи с этим огромную роль играет энтузиазм преподавателя, его стремления сделать их здоровее, несмотря на их протесты. На этом этапе основной целью преподавателя будет развитие заинтересованности учащихся, чтобы в дальнейшем они уже сами выбирали активный отдых вместо часов проведённых в телефоне или компьютере.

Достигнуть этой цели можно индивидуализировав процесс обучения, учитывая потребности и способности каждого студента, что позволит эффективнее работать с каждым и поможет им достичь лучших результатов. Таким образом каждый студент будет мотивирован заниматься физической культурой в том или ином её направлении, а далее по цепочке начнёт проявляться интерес и у других.

Так как современная молодёжь растёт в эпоху компьютеров и глобализации интернета, информационные технологии также играют важную роль в организации физкультурных занятий и спортивных тренировок. Их внедрение в систему образования как поможет преподавателям отслеживать прогресс учащихся, выкладывая различные лекции и видеоуроки на онлайн платформы и проводить анализ результатов для определения вектора дальнейшего развития, так и студентам будет проще контролировать свой прогресс, составлять программы тренировок или развивать теоретические знания о физической культуре.

Переход к более современной форме развития физической культуры у молодёжи, а также введение новых педагогических методик и информационных технологий позволят преподавателям перейти на одну волну со студентами и понять их мысли, что в дальнейшем поможет стимулировать студентов к занятиям физической культурой и показать им, что

периодическое занятие спортом укрепляет как физическое здоровье: улучшает сердечно-сосудистую систему, повышает выносливость, а также позволяет иметь физически развитое тело, так и психическое здоровье: снимает состояние стресса, увеличивает жизнерадостность и работоспособность. Также во время занятий спортом у человека вырабатываются эндорфины, в народе называемые «гормонами счастья», и являющиеся природными антидепрессантами. Таким образом физически активные люди более оптимистичны, уверены в себе и наименее склонны к психическим заболеваниям.

Также физическое воспитание в образовательных учреждениях должно быть одним из приоритетов государства. Выполнение физических упражнений и занятия спортом также способствуют улучшению умственных способностей, самооценки и социальных навыков, что в дальнейшей жизни поможет им стать более востребованными работниками. Власти должны предоставлять все необходимые ресурсы, а также квалифицированных специалистов, которые не будут сильно консервативными. Также важно разработать стандарты физического воспитания, которые соответствовали бы современным требованиям и потребностям обучающихся.

Исходя из указанного выше, можно сделать вывод, что «глоток свежего воздуха» для современной системы понятий о развитии физической культуры будет весьма кстати. И внедрение современных педагогических методик и информационных технологий в данной области вместе или по отдельности поможет молодёжи осознать важность и необходимость физической культуры, а также позволит эффективно проводить занятия, улучшить мотивацию к ведению активного образа жизни, контролировать и анализировать результаты тренировок.

1. Кравцов, А. В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А. В. Кравцов, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16.
2. Ковалева, Т. В. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире / Т. В. Ковалева, А. А. Желтов, М. С. Чвикалов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, Воронеж, 05–06 октября 2023 года / Воронежская государственная академия спорта. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2023. – С. 248-251.
3. Ковалева, Т. В. Использование мобильных приложений при занятии физической культурой / Т. В. Ковалева, Т. А. Ильницкая // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : Сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта, Омск, 18 мая 2023 года. – Омск: Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2023. – С. 27-32.
4. Исследование применения элементов йоги на занятиях по физической культуре для улучшения здоровья / З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, В. А. Белова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – Т. 28, № 3. – С. 647-656.
5. Удовицкая, Л. У. Бег трусцой как средство двигательной активности в период эпидемиологической обстановки / Л. У. Удовицкая, Л. П. Федосова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 352-353.
6. Ломидзе, М. А. Влияние оздоровительного плавания на обучающихся с плохим соматическим здоровьем в рамках занятий по физической культуре и спорту в вузах / М. А. Ломидзе, З. В. Кузнецова // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета, Нижневартковск, 06–07 апреля 2021 года. Том Ч. 6.. – Нижневартковск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 99-104.
7. Удовицкая, Л. У. Инновационный метод обучения плаванию студентов в вузе / Л. У. Удовицкая, З. В. Кузнецова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 963-969.

Туков Р.М., Кононенко А.В.

Атлетическая гимнастика как средство физического воспитания студентов

*Южно-Российский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации
(Россия Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-338

Аннотация

В статье рассматривается роль атлетической гимнастики в процессе физического воспитания студентов. Описывается значение занятий данной видом спорта для развития физической выносливости, гибкости, координации движений и улучшения общего состояния здоровья. Авторы выделяют основные принципы атлетической гимнастики, описывают методологическую основу тренировок и демонстрируют практическую пользу от занятий данной дисциплиной для студентов. В результате исследования делается вывод о значимости атлетической гимнастики для всестороннего развития студентов.

Ключевые слова: спорт, атлетическая гимнастика, силовые тренировки, здоровый образ жизни, студент, спортивная деятельность.

Abstract

The article examines the role of athletic gymnastics in the process of physical education of students. The importance of practicing this sport for the development of physical endurance, flexibility, coordination of movements and improvement of general health is described. The authors highlight the basic principles of athletic gymnastics, describe the methodological basis of training and demonstrate the practical benefits of practicing this discipline for students. As a result of the study, a conclusion is drawn about the importance of including athletic gymnastics in the physical education curriculum of students for their comprehensive physical development.

Keywords: sport, athletic gymnastics, strength training, healthy lifestyle, student, sports activity.

Атлетическая гимнастика является первоосновой тренировочного процесса. Наравне с кардионагрузкой она способствует комплексному развитию как физического, так и психологического здоровья студентов. Однако если кардиотренировка в первую очередь направлена на поддержание общего тонуса организма, то атлетическая гимнастика предполагает преимущественно комплексное укрепление мускулатуры всего тела.

Следует понимать, что родиной атлетической гимнастики является Древняя Греция. Так, атлетическая гимнастика была важной частью культуры и образа жизни. Греки развивали свои физические способности и умения через спортивные соревнования, которые включали в себя бег, прыжки, метания дисков и копей, борьбу, и т. д.. И атлетическая гимнастика являлась первоосновой тренировочного процесса для всех спортсменов, желающих принять участие в Олимпийских играх.

Гимнасты в Древней Греции также занимались тренировками в специальных гимнастических школах (примером может служить частная школа в Афинах, которая носит название Палестра), где учились различным упражнениям для улучшения своей гибкости, силы и выносливости.

Атлетическая гимнастика в Древней Греции не только развивала физическое здоровье и силу, но также служила средством для достижения совершенства духа и тела. Греки считали, что гармония между разумом и телом является ключом к счастью и успеху в жизни.

Атлетическая гимнастика в России начала развиваться в XIX веке. Первые упражнения по атлетической гимнастике были введены в образовательные учреждения. Затем атлетическая гимнастика стала популярна среди населения и начала активно преподаваться в спортивных школах, университетах и клубах.

Одним из основоположников атлетической гимнастики в России считается Георгий Иванович Котовский, который внес значительный вклад в развитие этой дисциплины. Так, именно он предложил систему тренировок состоящую из подходов по 5 упражнений.

На сегодняшний день атлетическая гимнастика является одним из элементов физического воспитания студентов, и играет существенную роль в формировании как физических, так и психологических способностей обучающихся.

Так, согласно различным исследованиям, было выявлено, что в процессе занятий атлетической гимнастикой происходит запуск целого ряда анаболических процессов. Это позволяет не только наращивать общую мышечную массу тела, но и развивает нейронные связи. За «строительство» нейронов в человеческом организме отвечает нейротрофический белок, прирост которого наблюдается в процессе регулярных занятий физической культурой.

Так же исследования показали, что регулярные занятия атлетической гимнастикой напрямую влияют на память. Согласно ряду независимых исследований у респондентов регулярно занимающихся тренировками произошло улучшение памяти приблизительно на 11%

Так же многочисленные исследования выявили прямую зависимость между атлетической гимнастикой и настроением человека. Так, люди регулярно тренирующиеся имеют более глубокий и здоровый сон, а так же они значительно более активны на протяжении всего дня. Это в первую очередь связано с тем фактом, что тренировки влияют на нормализацию уровня половых гормонов, в частности тестостерона. Именно их нехватка вызывает сонливость, апатию и значительно понижает продуктивность.

В рамках темы статьи стоит так же отметить, что тестостерон, как половой гормон играет ключевую роль в процессе роста мышечной массы. Именно он стимулирует синтез белков в мышцах, что способствует их увеличению. Данный гормон также имеет прямое влияние на количество эритроцитов в крови. При его высоком уровне данных клеток становится больше, что улучшает поставку кислорода к мышцам и способствует их развитию. Более высокий уровень тестостерона в организме также способствует увеличению силы и выносливости у спортсменов, что помогает им тренироваться более интенсивно и достигать лучших результатов.

Однако, как показывают многочисленные исследования, выработка тестостерона напрямую зависит от типа тренировочного процесса, и преимущественно вырабатывается при тяжёлых физических нагрузках. Так, у обследуемых спортсменов наибольший всплеск тестостерона наблюдался, когда они придерживались тренировочной программы, по которой они выполняли упражнение «до отказа». «Отказ» – это состояние, когда человек физически или психологически не способен продолжать выполнять упражнение с тем же отягощением без нарушения техники выполнения. Поэтому именно атлетическая гимнастика играет ключевую роль в развитии физического воспитания студентов.

Так, занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию координации движений, силы, выносливости и гибкости. А постоянная волевая работа в процессе тренировок напрямую влияет на формирование дисциплины, самоконтроля и уверенности. Стоит так же отметить тот факт, что физическая активность также помогает справиться со стрессом, улучшить иммунитет, снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и замедлить процессы старения.

Таким образом, атлетическая гимнастика играет ключевую роль в развитии не только физических качеств студента, но и формирует его мировоззрение, и стабилизирует психику является неоспоримым.

На сегодняшний день атлетическая гимнастика является первоосновой силового тренировочного процесса. Такие популярные виды спорта, основной сутью которых является построение атлетически сложенного, красивого и мускулистого тела, как: бодибилдинг, пауэрлифтинг и армрестлинг имеют в основе именно атлетическую гимнастику. Поэтому данную дисциплину можно так же рассматривать как первую ступень в физическом развитии студентов, которая может послужить основой для дальнейшего профессионального тренировочного процесса и перехода на здоровый образ жизни.

Как было сказано ранее, атлетическая гимнастика направлена в первую очередь на развитие мышечной массы. Поэтому несмотря на то, что тренировки возможно проводить без специализированного оборудования, наилучшее развитие даст использование специально спортивного инвентаря (гири, штанги, гантели, турники, брусья и т. д.). Поскольку

использование правильного отягощения способствует ускоренному росту мышечной массы, что в свою очередь является лучшей системой мотивации для продолжения тренировочного процесса.

Однако, наличие необходимого пространства и снаряжения лишь часть от общей системы требований для реализации правильного тренировочного процесса. Не меньшую роль играет грамотно составленная программа тренировок. Так, частой ошибкой начинающих атлетов является несбалансированность тренировочного процесса, из-за чего они не достигают равномерного физического развития, либо сталкиваются с проблемой очень низкой результативности. Непонимания причины, лежащие в основе указанных проблем, начинающие спортсмены (которые в основной массе являются именно студентами) разочаровываются и прекращают тренироваться.

Именно поэтому для того чтобы освоить атлетическую гимнастику необходимо понимать теоретическую суть тренировочного процесса, и переносит теорию на практику. Особую роль в этом процессе играет тренерский состав, который в рамках учебного процесса представляет из себя коллектив преподавателей физической культуры. Так, основная проблема из-за которой у начинающих спортсменов происходит отказ от тренировок, заключается именно в непонимании важности технически правильного выполнения упражнений. В этом случае, в рамках образовательного процесса студенты получают комплексные знания по дисциплине, благодаря чему они могут не только тренироваться на учебных занятиях, но и в дальнейшем самостоятельно развиваться.

Отдельно следует сказать о правильной системе тренировок по атлетической гимнастике, которая позволит студентам более эффективно освоить данную дисциплину и добиться существенных изменений в физическом развитии. Как было сказано ранее она включает в себя ряд компонентов: правильный режим дня, сбалансированное питание, техничное выполнение упражнений и равномерный график тренировок.

Так, тренировочный процесс, в случае с атлетической гимнастикой следует проводить по 3 тренировки в неделю, в каждый из которых будет прорабатываться отдельный мышечный массив (или несколько). Так можно совместить в один день, например: руки и плечи, ноги и грудь и т. д.. Тренировку всегда следует начинать с разминки, допускается кардионагрузка, но не более 20 минут, поскольку в противном случае это негативно скажется на силовых показателях. Далее следует тренировочный комплекс, в рамках которого необходимо выполнить от 3 до 5 упражнений на определённый массив мышц. Каждый подход необходимо выполнять по 6-12 повторений «до отказа». Количество подходов напрямую зависит от уровня тренированности спортсмена, и может варьироваться от 3 до 5. В свою очередь тренировки следует чередовать так, чтобы каждая мышечная группа успевала отдохнуть неделю (начинающим спортсменам может не хватить и этого времени для восстановления), в противном случае есть риск «перетренированности», которая сводит на нет усилия, приложенные во время тренировочного процесса.

Таким образом, атлетическая гимнастика является первоосновой силовых тренировок и одним из лучших способов физического воспитания человека. Именно поэтому атлетическая гимнастика занимает особое положение среди всех дисциплин физической культуры. Благодаря ей студенты могут не только комплексно и равномерно нарастить мышечную массу своего тела, но так же увеличить свои силовые показатели и совершенствовать выносливость. В свою очередь атлетическая гимнастика оказывает положительное влияние на общий образовательный процесс, поскольку кроме улучшения физического формы обучаемого, стабилизирует его психику, улучшает память и повышает общий уровень иммунитета

1. Влияние физических нагрузок на умственную работоспособность человека / [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru : [сайт]. — URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-umstvennuyu-rabotosposobnost]. (дата обращения: 13.06.2024).
2. Вот как физические упражнения на самом деле влияют на уровень тестостерона / [Электронный ресурс] // menshealth : [сайт]. — URL: [https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.aa45a1b7-666a445a-eaf2c3c7-74722d776562/https/www.menshealth.com/health/a42758649/does-working-out-increase-testosterone/]. (дата обращения: 13.06.2024).

3. Это группы мышц, которые вы должны тренировать в один и тот же день / [Электронный ресурс] // menshealth : [сайт]. — URL: [https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.afbc7d66-666a5000-7b113139-74722d776562/https/www.menshealth.com/uk/building-muscle/a750068/which-muscle-groups-should-i-work-out-on-the-same-day/].(дата обращения: 13.06.2024).

Феоктистова Е.А.

Организация оздоровительной работы в вузе

ЮРИУ РАНХиГС

(Россия Ростов-на-Дону)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-339

Научный руководитель, : Захарченко А.Е.

Аннотация

Организация оздоровительной работы в вузе играет решающую роль в обеспечении благополучия студентов, преподавателей и сотрудников. Университеты являются сложными учреждениями, в которых разместятся разнообразные группы населения, что делает необходимым для создания эффективной политики и практики здравоохранения для удовлетворения уникальных потребностей и проблем этой среды. Эта работа направлена на изучение организации медицинской работы в университетах, сосредоточенное на различных компонентах, важности укрепления здоровья и профилактики, а также стратегии, используемых для повышения общего благополучия университетского сообщества.

Ключевые слова: Оздоровительная работа, университет, мероприятия, физическая культура, здоровье.

Abstract

The organization of recreational work at the university plays a crucial role in ensuring the well-being of students, teachers and staff. Universities are complex institutions that accommodate diverse populations, making it necessary to create effective health policies and practices to meet the unique needs and challenges of this environment. This work focuses on the organization of medical work in universities, focusing on various components, the importance of health promotion and prevention, as well as strategies used to enhance the overall well-being of the university community.

Keywords: Wellness work, university, events, physical education, health.

Организация оздоровительной работы в вузе

Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа является важной формой физического воспитания студентов, составной частью всей политико-воспитательной и культурно-массовой работы, осуществляемой в вузе.

Непосредственное проведение учебных мероприятий и спортивных соревнований обеспечивается силами общественного актива при квалифицированной помощи кафедры физического воспитания.

Обязательными условиями участия в мероприятиях, где возможны большие физические нагрузки (кроссы, длительные походы, конкурсы силачей и др.), являются предварительная физическая подготовка и разрешение врача.

Оздоровительные мероприятия включают в себя индивидуальные и групповые занятия с использованием средств гигиенического, оздоровительно-рекреативного, профессионально-прикладного и лечебного направлений. Эти мероприятия могут носить индивидуальный характер или групповой и проводятся под руководством общественных инструкторов и тренеров. Спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Все крупнейшие соревнования можно разделить на три группы.

Первая группа – комплексные соревнования с зачетом по многим видам спорта. К ним относятся: спартакиады народов России (летние, зимние), всероссийские студенческие спортивные игры.

Вторая группа – соревнования на первенство России (чемпионаты России) по всем культивируемым видам спорта. По некоторым видам дополнительно проводятся соревнования на Кубок России.

Третья группа – соревнования всероссийского масштаба, посвященные юбилейным датам в жизни нашей страны, а также на призы, учрежденные различными организациями. На эти спортивные соревнования могут приглашаться зарубежные спортсмены.

Все эти соревнования проводятся в три этапа, что дает возможность каждому гражданину России, прошедшему соответствующую подготовку (тренировку) и допущенному врачом, принять в них участие.

Первый этап – соревнования в коллективах физической культуры средних школ, средних специальных и высших учебных заведений, промышленных предприятий, учреждений.

Второй этап – соревнования на первенство районов, городов, областей, краев, республик.

Третий этап – финальные соревнования на первенство России.

По характеру зачета и определению результатов все спортивные соревнования делятся на личные, лично-командные и командные. По видам соревнования могут быть открытыми, очными и заочными; одноразовыми и традиционными; однодневными и многодневными; официальными и товарищескими (тренировочными).

Успешное проведение спортивных соревнований зависит от уровня подготовительной организационной работы, которая складывается из многих пунктов: составления календарного плана спортивных соревнований, разработки положений о соревнованиях, составления сметы расходов на каждое соревнование, подбора судейской коллегии и организации ее работы, обеспечения оповещения о соревнованиях.

Заключение

В заключение, организация оздоровительной работы в ВУЗе является важным компонентом в создании поддерживающей и здоровой среды кампуса. Университетским приоритетом и профилактикой здоровья, университеты могут решать уникальные проблемы и потребности их разнообразных групп населения. Предоставление доступных медицинских услуг, интеграции инициатив по психическому здоровью и использование стратегий, основанных на данных, способствуют общему благополучию университетского сообщества. В конечном счете, организация медицинской работы в университетах играет жизненно важную роль в стимулировании культуры здоровья и расширении прав и возможностей людей вести здоровые и полноценные жизни.

Изучение организации оздоровительной работы в ВУЗе очень актуально в сегодняшнем ландшафте здравоохранения. Поскольку спрос на качественные медицинские услуги продолжает расти, крайне важно понимать, как организации здравоохранения структурированы и действуют эффективно. Кроме того, изучение организации оздоровительной работы в ВУЗе, обеспечивает студентов знаниями о политике, правилах и этических соображениях в области здравоохранения, что позволяет им вносить вклад в улучшение и трансформацию систем доставки здравоохранения.

В физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе. Учебные занятия проводятся в форме: — теоретических, практических и контрольных; — элективных методико-практических и учебно-тренировочных занятий; — индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий или консультаций; — самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя. Внеучебные занятия организуются в форме: — выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня; — занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам и желанию; — самостоятельных

занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом; — массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Обязательный минимум дисциплины «Физическая культура» включает следующие дидактические единицы, освоение которых предусмотрено тематикой теоретического, практического и контрольного учебного материала: — физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; — социальные и биологические основы физической культуры; — основы здорового образа и стиля жизни; — оздоровительные системы и спорт; — профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Общее руководство воспитанием физической культуры и спортивно-массовой работой среди студентов и организацией качественного и тщательного наблюдения за состоянием их здоровья в организациях высшего учебного заведения возложены на ректора. Проведение и осуществление данных задач осуществляется непосредственно общественными организациями университета и административными подразделениями. Ответственность за постановку и проведение учебного процесса по физическому воспитанию и физической культуре учащихся в соответствии с учебным планом и предусмотренной государственной программы возложена на кафедру физического воспитания университета. Оздоровительная, спортивная и физкультурная работа проводится спортивным клубом на базе университета совместно с кафедрой и общественными организациями при их желании. Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов в течение учебного года осуществляется поликлиникой или медпунктом вуза

1. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе [Электронный ресурс] // URL: https://sbmpei.ru/files/uplfiles/LEKTSIYA_8.pdf (дата обращения: 12.06.2024)
2. Основы организации физического воспитания в высшем учебном заведении [Электронный ресурс] // URL: <https://referat.co/ref/655932/read?p=3> (дата обращения: 12.06.2024)
3. Организация физического воспитания и спортивной работы в ВУЗе — Студопедия [Электронный ресурс] // URL: https://studopedia.ru/6_154527_organizatsiya-fizicheskogo-vospitaniya-i-sportivnoy-raboti-v-vuze.html?ysclid=laseqwgdlm276466951 (дата обращения: 12.06.2024)

Хайруллин И.Т., Гарайханов Л.М.

Физическая активность студента в течение учебной недели

КГЭУ

(Россия Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-340

Аннотация

Физическая активность студента играет важную роль в его здоровье и общем благополучии. В течение учебной недели студент может проводить время на различных физических занятиях, таких как занятия спортом, тренировки в спортивном зале, прогулки на свежем воздухе или участие в групповых занятиях по фитнесу. Регулярная физическая активность помогает улучшить физическую форму, укрепить иммунную систему, улучшить настроение и повысить концентрацию во время учебы.

Ключевые слова: образование, студент, активность.

Abstract

A student's physical activity plays an important role in their health and overall well-being. During the academic week, the student can spend time in various physical activities, such as sports, gym workouts, outdoor walks or participating in group fitness classes. Regular physical activity helps to improve physical fitness, strengthen the immune system, improve mood and increase concentration while studying.

Keywords: education, student, activity.

Физическая активность студента играет важную роль в его общем здоровье и благополучии.

Во время учебной недели студенты сталкиваются с рядом задач и стрессов, и физическая активность помогает им справляться с этими вызовами.

В течение учебной недели студент может заниматься различными видами физической активности, такими как занятия в спортивном зале, бег или занятия йогой. Эти виды активности помогают улучшить физическую форму, повысить уровень энергии и улучшить настроение студента.

Физическая активность также способствует улучшению когнитивных функций, таких как концентрация, память и умственная ясность. Это может быть особенно полезно для студентов, сталкивающихся с большим объемом учебной нагрузки и необходимостью информационного перегруза. Кроме того, физическая активность помогает уменьшить стресс и тревожность, улучшает сон и общее самочувствие. Это позволяет студенту чувствовать себя более уверенно и способствует достижению успеха в учебе.

Таким образом, физическая активность студента в течение учебной недели играет важную роль в его общем физическом и эмоциональном благополучии, влияя на его успехи в учебе и общем качестве жизни.

Цель:

Улучшить физическую форму, здоровье и общее самочувствие студента

Задачи:

1. Выделить время для занятий спортом или физическими упражнениями в течение учебной недели.
2. Разнообразить виды физической активности, включая кардио тренировки, силовые упражнения, йогу или пилатес.
3. Соблюдать регулярность занятий - проводить тренировки не менее 3 раз в неделю.
4. Обратить внимание на здоровье и безопасность во время занятий, следить за техникой выполнения упражнений.
5. Вести тренировочный дневник, чтобы отслеживать прогресс и мотивировать себя на достижение новых результатов.
6. Принимать активное участие в спортивных мероприятиях университета или клуба, чтобы поддерживать интерес и мотивацию к физическим упражнениям.

По определению ВОЗ, физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии.

Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или во время работы. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом, активный отдых и игры, для которых подходит любой уровень мастерства и которые доставляют удовольствие всем.

Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака. Она также помогает предотвратить гипертонию, поддерживать нормальный вес тела и может улучшать психическое здоровье, повышать качество жизни и благополучие.

Физическая активность студента в течение учебной недели имеет большое значение для его здоровья и общего благополучия. Она помогает улучшить физическую форму, укрепить иммунную систему, повысить концентрацию, снизить стресс и улучшить настроение.

В течение учебной недели студент может заниматься физической активностью различного вида в зависимости от своих предпочтений и доступности средств.

Например, это может быть занятие спортом в спортивном зале, бег по утрам, йога, плавание, велосипедные прогулки или даже простые упражнения на открытом воздухе.

Физическая активность студента может быть, как интенсивной, так и умеренной – главное, чтобы она регулярно включалась в его расписание.

Рекомендуется заниматься спортом не менее 3-4 раз в неделю, при этом время занятий может быть от 30 минут до 1,5 часов.

Важно учитывать, что физическая активность студента должна сочетаться с правильным питанием и достаточным отдыхом. Также необходимо учитывать индивидуальные особенности организма и консультироваться с врачом перед началом занятий спортом, особенно если у студента есть какие-то хронические заболевания или проблемы со здоровьем.

В целом, физическая активность студента в течение учебной недели должна стать неотъемлемой частью его образа жизни, помогающей улучшить физическое и психическое состояние, повысить работоспособность и общее качество жизни.

Понедельник:

- Утренняя зарядка или бег по утрам
- Прогулка до учебного заведения (если возможно)
- Перемены между занятиями - короткие прогулки
- Вечерняя тренировка в фитнес-центре или на свежем воздухе (занятия по выбору: бег, йога, плавание и т.д.)

Вторник:

- Утренняя зарядка или йога
- Прогулка до учебного заведения
- На перемене - прогулка или короткая физическая разминка
- Вечером - занятия по интересам (танцы, единоборства, футбол и т.д.)

Среда:

- Утренняя тренировка (бег, фитнес, плавание и т.д.)
- Прогулка до учебного заведения
- Физические упражнения во время перерывов
- Вечером - участие в спортивных мероприятиях на университете или вне его

Четверг:

- Утренняя зарядка или йога
- Прогулка до учебного заведения
- Физические упражнения во время перерывов
- Вечерняя тренировка (фитнес, плавание, баскетбол и т.д.)

Пятница:

- Утренняя тренировка (бег, йога, фитнес)
- Прогулка до учебного заведения
- Физические упражнения во время перерывов
- Вечерняя прогулка или занятия с друзьями (велосипед, скейтборд и т.д.)

Выходные:

- Активный отдых на свежем воздухе (пешие прогулки, велосипед, пикник и т.д.)
- Участие в спортивных соревнованиях или мастер-классах
- Занятия с друзьями (футбол, волейбол, теннис и т.д.)

Был проведен опрос, в котором приняли участие 50 студентов Казанского государственного энергетического университета. Для получения данных было проведено онлайн анкетирование, с помощью Google — формы, среди студентов КГЭУ.

Цель соцопроса: показать заинтересованность учеников

Были заданы следующие вопросы:

1. Сколько дней в неделю вы занимаетесь спортом или физической активностью?
2. Какую физическую активность вы предпочитаете: тренировки в зале, бег, йогу, плавание или что-то другое?
3. Сколько времени в день вы обычно уделяете физической активности?
4. Есть ли у вас специальный график занятий или вы занимаетесь по случаю?
5. Что мотивирует вас заниматься физической активностью во время учебной недели?
6. Какие преимущества вы заметили у себя благодаря регулярной физической активности?
7. Есть ли у вас какие-то ограничения или проблемы, мешающие вам заниматься спортом или физической активностью?
8. Планируете ли вы продолжать заниматься физической активностью после завершения учебной недели?
9. Как вы думаете, может ли физическая активность помочь вам в учебе и улучшить академические результаты?
10. Что бы вы посоветовали другим студентам, желающим начать заниматься физической активностью, но не знающим, с чего начать?

Исходя из ответов студентов можно сказать, что 60 % студентов занимаются спортом 2 раза в неделю, так же более 40 % предпочитают в качестве тренировки бег в зале или на свежем воздухе, 30 % уделяют около 3 часов в день для спорта, 50 % занимаются четко по построенному графику, более 60 % занимаются спортом для укрепления своего здоровья, благодаря тренировкам студенты стали ощущать себя более бодрее, так же было выявлено что у более 80 % нету серьезных проблем для занятия спортом, более 70 % считают, что тренировки дают хороший результат для улучшения академических навыков, так же 40 % учащихся выявили что занятие спортом укрепляет дисциплину.

Таким образом:

Физическая активность студента играет важную роль в его общем здоровье и благополучии. В течение учебной недели студент может заниматься различными видами спорта, участвовать в тренировках, занятиях фитнесом или просто активно перемещаться в течение дня.

Физическая активность помогает улучшить физическую форму, повысить выносливость и силу, улучшить настроение и снять стресс. Она также способствует лучшей концентрации и улучшению когнитивных способностей, что важно для успешной учебы.

Поэтому студентам рекомендуется включать в свой распорядок дня время для занятий спортом или другой физической активности. Важно также разнообразить виды тренировок и не забывать об отдыхе и растяжке.

В целом, физическая активность должна быть неотъемлемой частью жизни студента для поддержания хорошего физического и психологического состояния.

1. Таланова А.В. Физическая активность студентов как важный аспект их здоровья // Медицинская наука и образование. – 2018. – №5. – С. 76-81.
2. Цыганова Е.В. Влияние физической активности на академическую успеваемость студентов // Труды Курского государственного университета. – 2016. – № 4 (37). – С. 132-137.
3. Карякина С.В. Организация физической активности студентов в условиях учебного процесса // Известия Тульского государственного университета. – 2017. – № 3. – С. 78-83.
4. Попова О.А. Значение физической активности для студентов в современном обществе // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 2. – С. 45-51.
5. Степанова М.Н. Эффективность занятий физической культурой для студентов высших учебных заведений // Физическая культура и спорт в высшей школе. – 2015. – № 3. – С. 64-69.

Шаврина В.С., Щеголева М.А.

Стретчинг как система оздоровительных упражнений

Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского
(Россия Калуга)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-341

Аннотация

В статье авторы описывают историю становления стретчинга от набора упражнений до комплексной тренировочной системы; характеризуют эффекты, которые оказывает стретчингом на организм человека; дают рекомендации по включению стретчинга в повседневную деятельность.

Ключевые слова: Стретчинг, гибкость, физическая нагрузка, профилактика травм, психоэмоциональное состояние, физическая реабилитация.

Abstract

In the article, the authors describe the history of the development of stretching from a set of exercises to a comprehensive training system; characterize the effects that stretching has on the human body; provide recommendations for incorporating stretching into daily activities.

Keywords: Stretching, flexibility, physical activity, injury prevention, psycho-emotional state, physical rehabilitation.

Актуальность данной темы обусловлена несколькими факторами. В современном мире, где большинство людей ведут малоподвижный образ жизни, стретчинг приобретает особую важность как средство борьбы с гиподинамией и её последствиями. Регулярное выполнение упражнений на растягивание способствует улучшению гибкости, предотвращению мышечного дисбаланса и снижению риска травм. Стретчинг в силу своей доступности является эффективным инструментом для поддержания физической активности людей различных возрастных групп, а также оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние, снижая уровень стресса и улучшая качество сна. Это делает его важным элементом в комплексной программе по улучшению качества жизни [6].

В свете последних исследований, подчеркивающих важность регулярных физических упражнений для профилактики хронических заболеваний, стретчинг занимает значимое место в разработке программ физической реабилитации и восстановления [7].

Таким образом, изучение влияния стретчинга на организм человека делает его актуальным полем для исследований.

Цель статьи: охарактеризовать особенности стретчинга и определить его влияние на организм человека.

Задачи статьи:

1. С помощью научно-методической литературы проследить эволюцию стретчинга от набора простых упражнений до комплексной системы тренировок.
2. Изучить современные исследования о влиянии стретчинга на гибкость суставов, постуральный контроль и психологическое состояние.
3. Разработать рекомендации по включению стретчинга в ежедневную активность для улучшения качества жизни и профилактики заболеваний.

Ход работы. Стретчинг (от английского «stretching») – это система физических упражнений, включающая растягивание мышц до предела их комфортного диапазона движений и удержание этой позиции в течение определенного времени. Его цель – увеличить гибкость, подвижность и диапазон движения в суставах. Несмотря на широкое применение, научное обоснование пользы стретчинга до сих пор активно обсуждается.

Стретчинг в переводе с английского означает «растягивание», он является неотъемлемой частью оздоровительной физической культуры, спорта и реабилитационных программ. Он

помогает улучшить гибкость, уменьшить риск травм и способствует общему улучшению самочувствия. Стретчинг – это не просто «растяжка», он представляет собой комплексную дисциплину, которая требует понимания физиологических процессов и индивидуальных особенностей.

Стретчинг имеет долгую историю, начиная от древних шаманских танцев и йоги до современных фитнес-программ. Он, как систематическая практика, уходит корнями в древность, где он использовался в ритуалах, танцах и первых формах лечебной гимнастики. В Древнем Египте и Китае стретчинг применялся для поддержания здоровья и долголетия. В Индии он стал неотъемлемой частью йоги, а в Древней Греции – обязательным элементом подготовки атлетов.

В 20 веке стретчинг приобрел популярность как отдельная дисциплина в рамках фитнеса и реабилитации, и претерпел соответствующие изменения. С развитием спортивной медицины и увеличением внимания к профилактике травм, растяжка мышц стала ключевой частью тренировочных программ для атлетов всех уровней. Также, благодаря развитию коммуникационных технологий и доступности информации, знания о методах и техниках растягивания стали доступны широкой публике, что способствовало её распространению и интеграции в повседневную жизнь многих людей по всему миру. Сегодня стретчинг включён во многие тренировочные программы благодаря своей доступности и эффективности.

Методология исследования стретчинга включает в себя различные подходы и инструменты для оценки его эффективности. В исследованиях используются анкетирование участников для оценки их личного опыта, физиологические измерения (например, диапазон движений суставов, уровень мышечного напряжения), а также биомеханический анализ для оценки изменений в движении. Критерии отбора участников обычно включают возраст, уровень физической подготовки и наличие определённых заболеваний. Процедуры проведения исследования могут варьироваться в зависимости от целей исследования, но обычно они включают серию занятий стретчингом с последующим анализом полученных данных.

Регулярное выполнение стретчинга оказывает множество положительных эффектов на организм, включая улучшение циркуляции крови, уменьшение мышечного напряжения и ускорение восстановления после физических нагрузок. Стретчинг оказывает комплексное воздействие на организм. Он улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц и уменьшению стресса. Регулярные занятия стретчингом повышают гибкость суставов, что важно для поддержания амплитуды движений и предотвращения травм, снижает риск суставных заболеваний и дегенеративных изменений позвоночника. Также стретчинг позволяет улучшить поструральный контроль и баланс, что особенно актуально для пожилых людей и людей с ограниченными возможностями. На физиологическом уровне стретчинг помогает снизить мышечное напряжение и может ускорять восстановление после физических нагрузок [1]. Плавное и размеренное выполнение упражнений при стретчинге позволяет снизить нервно-психическое напряжение, что делает его эффективным способом борьбы со стрессом [3].

При реабилитации упражнения, направленные на растягивание, являются частью комплексного подхода в лечении и восстановлении и используются для увеличения мобильности и уменьшения болевых ощущений. Вместе с тем, при подборе упражнений и составлении программы упражнений необходимо учитывать индивидуальные особенности: пол, возраст, наличие хронических заболеваний, физическую подготовленность, а также перенесённые травмы.

Исследования в области стретчинга продолжаются, и каждый год появляются новые данные о его эффективности в различных областях науки и практики [1, 3, 7]. Это делает стретчинг не только полезной, но и универсальной практикой, рекомендованной для широкого круга людей.

В зависимости от целей тренировки можно выбрать один из следующих видов стретчинга:

Статический стретчинг – это классический вариант, где необходимо удерживать позицию в течение определенного временного промежутка (чаще всего 15–30 секунд), при этом

возможно возникновение лёгкого напряжения, но сильной боли быть не должно. Примерами упражнений могут быть следующие: наклон к ногам (для растягивания задней поверхности бедра и мышц спины), «кошка-корова» (для растягивания мышц спины). Из преимуществ статического стретчинга можно выделить следующие: он улучшает гибкость, снимает напряжение в мышцах, является одним из способов восстановления после тренировок. Но такой вид не подходит для разминки и может быть неэффективен для улучшения спортивных результатов [5].

Динамический стретчинг – это растягивание в движении, которое включает в себя плавные махи руками и ногами, круговые движения в суставах. Данный вид стретчинга подготавливает мышцы к нагрузке, улучшает координацию, идеален для разминки перед тренировкой. При этом может быть неэффективным для глубокой растяжки, требует контроля над движениями. Примерами упражнений могут быть: махи ногами, вращение плечами, круговые движения тазом или корпусом [4].

Активный стретчинг – это растягивание с использованием усилий собственных мышц совместно с работой мышц-антагонистов. Данный вид стретчинга позволяет укрепить мышцы, однако, он может быть сложным для новичков, так как требует значительной степени контроля. Примерами упражнений могут служить следующие: глубокий выпад из наклона (когда из положения «собака мордой вниз» поочередно делается шаг вперед правой/левой ногой с возвращением в исходное положение); переход из наклона в приседание (когда из наклона к ногам стоя следует переход в глубокий присед и обратно).

Пассивный стретчинг – это растягивание с использованием внешней силы – партнера, резинки, стены, тренажёрных устройств. Она позволяет достичь более глубокой степени растяжения и эффективен для мышц, которые сложно растянуть самостоятельно. Однако он требует внешней помощи и может быть небезопасным без надлежащего контроля. Примерами могут являться: наклон вперед из положения сидя ноги врозь (партнёр оказывает давление на спину), отведение рук назад с удержанием резинового амортизатора.

Проприоцептивный нейромышечный фасилитирующий стретчинг (PNF) – это сложный тип растяжки, сочетающий в себе изометрическое напряжение и пассивное растяжение, требующий опыта и понимания техники, может быть небезопасным без должного обучения. Но при этом очень эффективен для увеличения гибкости, позволяет достичь более глубокой степени мышечного растяжения. Примером может являться: растягивание мышц бедра с помощью изометрического напряжения с последующим пассивным растяжением [2].

В независимости от выбора типа стретчинга оптимальными будут занятия 3–5 раз в неделю по 10–15 минут, такой график подходит для большинства людей. Важно помнить о том, что растягивание должно доставлять приятные ощущения, резкой боли возникать не должно. Так же важно сохранять правильное положение при растягивании, не делать резких движений с целью минимизации возможности травматизации. Не стоит забывать о дыхании: оно должно быть глубоким, что поможет расслабиться и получить больше пользы от выполнения упражнений.

Заключение. Стретчинг имеет длинную историю: впервые он возник в глубокой древности и, постепенно видоизменяясь, он перерос в комплексную программу, оказывающую многостороннее влияние на организм человека. Проведенное исследование подтвердило эффективность стретчинга в улучшении гибкости и амплитуды движений, кроме того, он оказывает положительное влияние на психологическое состояние, снижая уровень стресса и улучшая качество сна.

Включение стретчинга в ежедневную активность может помочь людям всех возрастов и уровней подготовки оказать профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат, снижая вероятность травматизации и болевых ощущений, тем самым улучшая качество жизни.

1. Васькова, Е. В. Влияние занятий аэростретчингом на эмоциональное состояние человека / Е. В. Васькова, К. А. Ошина, Е. А. Широкова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и

- туризма: сборник материалов XXIV Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 2021. – С. 127–131.
2. Громова О. А. Проприоцептивная нейромышечная фасциляция: методы и практика / О. А. Громова. – Москва: Медицина, 2022.
 3. Ефимова, Н. Ю. Психологические аспекты стретчинга / Н. Ю. Ефимова, Е. А. Черникова // Психология и здоровье. – 2023. – № 35(1). – С. 15–23.
 4. Лаврова И. Н. Динамический стретчинг: Техника и эффективность. / И. Н. Лаврова // Спортивная медицина. – 2020. – № 20(3). – С. 89–95.
 5. Михайлов К. А. Статический стретчинг: Польза и риски. / К. А. Михайлов // Здоровье и спорт. – 2020. – №28(4). – С. 112–118.
 6. Широкова Е. А. Особенности применения методики мягкого фитнеса в регулировании качества жизни студентов гуманитарных специальностей: дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Широкова. – Москва, 2021. – 185 с.
 7. Эйдельман, Л. Н. Применение стретчинга в физической реабилитации лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Л. Н. Эйдельман, А. Р. Павлова // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы XIX Международной научно-практической конференции. – Нижний Новгород, 2021. – С. 40–42.

Шелаумов А.В.

Организация самостоятельной работы по физической культуре у учеников младших классов

*Нижегородский государственный инженерно-экономический университет
(Россия Княгинино)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-342

Аннотация

Одним из аспектов физического воспитания, является развитие самостоятельности учащихся. Проблему самостоятельности рассматривали многие специалисты в области педагогики и психологии такие как В.А.Сухомлинский. (1979), В.А. Крутецкий (1980), Г.Е.Залесский (1982), Е.П.Ильин (2000) и многие другие. Так, еще Я.А. Коменский писал: «...альфой и омегой нашей дидактики будет: изыскание и открытие способа, при котором учащие бы меньше учили, учащиеся больше бы учились» [8]. Однако, не смотря на значительное количество научных трудов, имеется противоречие, когда у школьников есть потребность и желание заниматься самостоятельно физической культурой, а учебные программы самообучения по физической культуре отсутствуют. Учителя физической культуры не разрабатывают программу по самостоятельному обучению, не задают домашних заданий, да и на уроках по физической культуре не уделяют должного внимания самостоятельности школьников.

Ключевые слова: Самостоятельная работа, физическая культура, спорт, школьник

Abstract

One of the aspects of physical education is the development of students' independence. The problem of independence was considered by many specialists in the field of pedagogy and psychology, such as V.A.Sukhomlinsky. (1979), V.A. Krutetsky (1980), G.E.Zallessky (1982), E.P.Ilyin (2000) and many others. So, Ya.A. Komensky also wrote: "... the alpha and omega of our didactics will be: the search and discovery of a way in which students would learn less, students would study more" [8]. However, despite the significant number of scientific papers, there is a contradiction when schoolchildren have the need and desire to engage in physical education on their own, and there are no self-study curricula for physical culture. Physical education teachers do not develop a program for independent learning, do not ask homework, and in physical education lessons they do not pay due attention to the independence of schoolchildren.

Keywords : Independent work, physical education, sports, schoolboy

Перестройка нашего общества в целом и гуманизация образования в частности смещают акценты в определении ценностей образования. Развитие личности школьника

стоит на особом месте, и помимо практической важности самостоятельная работа школьника имеет и воспитательное значение: она формирует самостоятельность не только как совокупность определенных умений и навыков, но и как черту характера, играющую собственную роль в структуре личности современного школьника.

В настоящее время организация самостоятельной работы в классных и внеклассных занятиях часто имеет целью произвольное запоминание усваиваемых знаний, навыков и умений и применение их на практике, то есть школьник должен их понять, осмыслить, удержать в памяти, чтобы затем воспроизвести или применить при решении однотипных задач. Трактовка же основных понятий курса, систематизация, обобщение и определение путей выделения познавательной задачи, осознание ее структуры и элементов, которыми необходимо оперировать в процессе самостоятельной работы, не становятся предметом поисково-познавательной деятельности. Причиной этого является тот факт, что в дидактике высшей школы до сих пор не раскрыта сущность самостоятельной работы, в силу чего конкретные виды заданий, самостоятельно выполняемые школьниками, составляются с учетом предметной (содержательной) стороны, но без соотнесения ее с процессуальной, личностно-деятельностной стороной. В результате интерес школьника к выполнению подобного рода работ постепенно падает. Например, в на уроках физической культуры школьникам предлагается самостоятельно теоретически изучать, а не осваивать в деятельности тот или иной методический или технико-тактический навык.

Существует несколько точек зрения на сущность самостоятельной работы. Одни авторы отождествляют ее с самостоятельной деятельностью и рассматривают в системе учебно-воспитательного процесса как восприятие и самостоятельное осмысливание школьниками сообщаемой информации, воспроизведение ее на уроках. Другие считают самостоятельной работой лишь ту, когда школьник без помощи учителя проанализировал и обобщил учебный материал, проверил свои выводы и результаты.

Влияние самостоятельной работы на процесс становления личности школьника определяется многофункциональностью этой составляющей образования и обуславливает стратегию педагогического процесса, предполагающую индивидуализацию процесса образования, развитие творческого потенциала личности, психологическое и методическое обеспечение новой педагогической парадигмы и обеспечение восхождения к профессиональной компетенции и мастерству, сотрудничество обучаемых и обучающихся.

Организация самостоятельной работы требует глубокого психологического обеспечения. Сюда следует отнести учет сформулированных современной психологической наукой принципов педагогического взаимодействия:

диалогизации - педагогическое равноправное взаимодействие на уровне обмена информацией, ролевое социальное и межличностное взаимодействие студента и преподавателя;

проблематизации - изменение роли и функций учителя и школьника. Актуализация условий для стремления школьника к личному росту, познавательной деятельности;

персонификации - включение в педагогическое взаимодействие чувств, переживаний, эмоций, поступков в соответствии с ролевым ожиданием школьника, его жизненными планами;

индивидуализации - выявление и культивирование в каждом школьнике специфических элементов общей и специальной одаренности и построение содержания и методов обучения, адекватных личностным особенностям, возможностям и способностям школьника.

В основе самостоятельной работы лежит личностная умственная самостоятельность, когда делать необходимо все самому, по собственной инициативе, без посторонней помощи и внешнего побуждения. Выдающийся немецкий педагог А. Дистервег в свое время писал: «Развитие и образование ни одному человеку не могут быть даны или сообщены. Всякий, кто желает к ним приобщиться, должен достигнуть этого собственной деятельностью, собственными силами, собственным напряжением. Иначе он может получить только

возбуждение. Поэтому самостоятельность - средство и одновременно результат образования».

Самостоятельная работа является психологическим механизмом реализации принципа сознательности в обучении, обеспечивающим условия активного осмысления изучаемых новых знаний и внутреннего их прочувствования и создающим предпосылки формирования у школьников личностного отношения к ним, которое неизбежно предваряет процесс присвоения личностью знаний.

Результативность самостоятельной работы возрастает, если предполагаемые в ходе нее виды и способы действий отличаются многообразием по содержанию и вариативностью по исполнению, если обеспечивается личностно-ориентированный подход в образовании.

Системный подход к организации самостоятельной работы является одним из важнейших условий ее результативности. Цель, задачи, содержание и все другие компоненты системы находятся в определенной взаимосвязи, формы и методы самостоятельной учебно-познавательной деятельности - в гармоническом соответствии.

Значительно расширились границы и усиливается взаимосвязь психолого-педагогической, предметной и общекультурной подготовки школьника в условиях системной самостоятельной учебной деятельности. В то же время в сознании школьника происходит интегрирование знаний и умений, которые создают основу формирования устойчивых ценностных ориентации, мировоззренческих представлений, взглядов, убеждений.

Исследование проходило в МБОУ «Воротынская средняя школа» во время прохождения педагогической практики (сентябрь-октябрь 2023 года). Под наблюдением ведущего учителя Морозова В.С. в младших классах 2 «А», 4 «Б» (экспериментальные классы), во время проведения занятий в заключительной части урока в течение 10 минут разучивался комплекс упражнений для домашнего задания. Все упражнения носили направленность на развитие координационных способностей.

В младших классах 2 «В», 4 «В» (контрольные классы), комплекс упражнений для домашнего выполнения раздавался на листочках.

Всего было проведено 8 уроков с разучиванием комплекса и заданием в контрольных и экспериментальных классах выполнения комплекса упражнений для самостоятельной подготовки.

Выявление эффективности создания условий для формирования потребности младших школьников самостоятельных занятий, до начала и после исследования применялся метод контрольных испытаний «челночный бег», который позволяет увидеть динамику развития ловкости.

Во 2-х классах 5×10 м.

В 4-х классах 10×10 м.

Данные полученные по прохождению исследования обрабатывались математически для наглядного представления материала в таблицах и рисунках.

Таблица 1

Результаты челночного бега 2-х классов до исследования

Контрольный класс 2 «В»		Экспериментальный класс 2 «А»	
Имя Ф.	результат	Имя Ф.	результат
Ирина А.	7,3	Зарина Б.	7,6
Сергей А.	6,5	Борис В.	6,5
Антон В.	6,7	Рудольф В.	6,7
Илья Г.	6,9	Елена Г.	7,8
Анастасия Ж.	7,2	Мария Д.	7,3
Александра З.	7,4	Ольга Д.	7,3
Леонид И.	6,1	Татьяна Е.	7,7
Евгений И.	6,5	Андрей Е.	6,2
Станислав Л.	6,6	Игорь З.	6,3
Артёмий М.	6,2	Анна И.	7,4

Мария Н.	7,8	Юлия И.	7,3
Арина Н.	7,1	Вадим К.	6,4
Дмитрий Н.	6,2	Михаил К.	6,5
Оксана П.	6,9	Иван Л.	6,4
Максим Р.	6,3	Юлия М.	7,5
Дарья Р.	7,1	Надежда М.	7,8
Елизавета С.	7,5	Афанасий М.	6,2
Роман Т.	6,5	Светлана Н.	7,1
Заур Т.	6,7	Татьяна О.	7,4
Андрей Ф.	6,5	Мирослав Р.	7,1
Николай Ч.	6,4	Валерий Р.	6,2
Сергей Ш.	6,3	Жанна У.	6,8
Ольга Э.	7,8	Иван Ч.	6,3
Георгий Я.	6,8	Наталья Ю.	7,4
Средний показатель класса	6,8	Средний показатель класса	6,96

Таблица 2

Результаты челночного бега 4-х классов до исследования

Контрольный класс 4 «В»		Экспериментальный класс 4 «Б»	
Имя Ф.	результат	Имя Ф.	результат
Елена А.	15,4	Ирина А.	16,2
Денис А.	14,3	Дарья В.	15,9
Ольга В.	14,9	Кирилл В.	14,8
Максим Г.	14,8	Илья Г.	14,9
Мария Г.	15,8	Сергей Г.	16,4
Юрий Е.	15,3	Александра З.	16,3
Анна Ж.	16,1	Петр И.	15,2
Андрей З.	15,2	Евгений И.	14,7
Игорь З.	14,8	Игорь К.	15,1
Евгений И.	14,7	Анастасия Л.	15,7
Михаил К.	14,2	Мария Н.	15,9
Вадим К.	14,3	Сергей Н.	14,3
Татьяна М.	16,2	Светлана Н.	16,3
Алексей М.	15,1	Оксана О.	16,2
Юлия М.	16,4	Роман О.	14,7
Светлана М.	15,8	Андрей Р.	15,2
Надежда М.	15,7	Ульяна С.	16,4
Светлана Н.	16,3	Роман Т.	14,5
Дмитрий О.	14,5	Антон Т.	14,9
Артём Р.	14,9	Татьяна У.	16,0
Татьяна У.	16,3	Николай Ф.	15,2
Алексей Ф.	15,4	Алевтина Ф.	16,1
Александр Ц.	16,2	Ольга Ш.	15,5
Валерий Э.	14,7	Дмитрий Ш.	14,5
Наталья Ю.	14,9	Анна Я.	15,9
Геннадий Я.	15,7	Сергей Я.	15,0
Средний показатель класса	15,3	Средний показатель класса	15,45

По результатам контрольного норматива «челночный бег» до начала исследования были построены диаграммы, представленные на рисунках 1, 2.

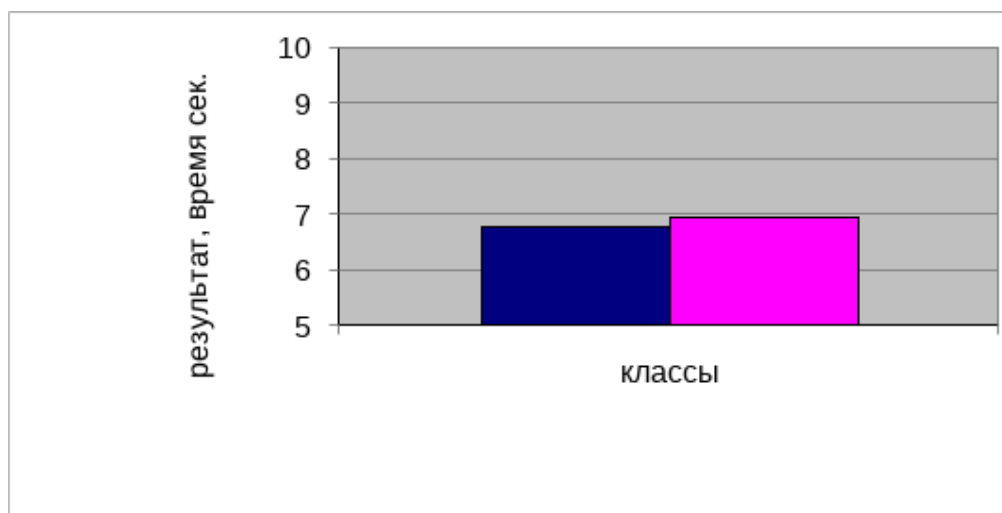


Рисунок 1. Результаты челночного бега 2-х классов до исследования

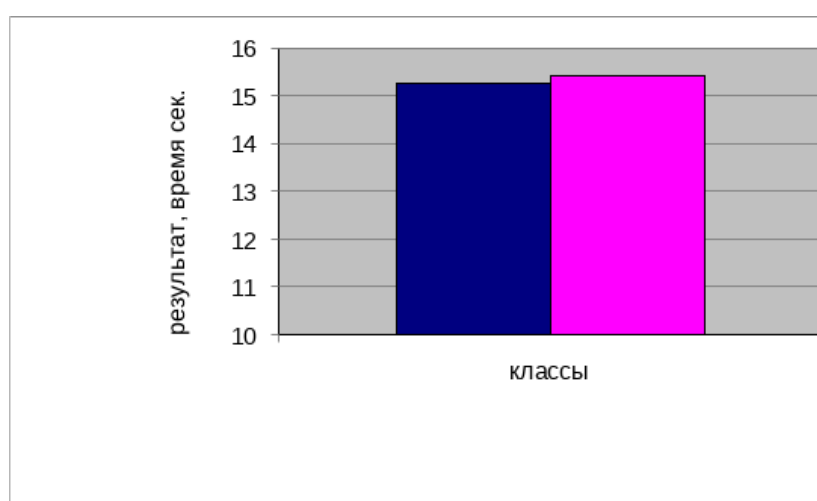


Рисунок 2. Результаты челночного бега 4-х классов до исследования

Полученные результаты констатирующего исследования показали, что средний уровень развития координационных способностей находится как во 2-х так и в 4-х классах примерно на одинаковом уровне. Развитие координационных способностей в младших классах является одним из приоритетных. При прохождении материала «спортивные игры», добавление условия формирования потребности самостоятельных занятий на развитие координации должно способствовать ее развитию.

Таблица 3

Результаты челночного бега 2-х классов после исследования

Контрольный класс 2 «В»		Экспериментальный класс 2 «А»	
Имя Ф.	результат	Имя Ф.	результат
Ирина А.	7,1	Зарина Б.	7,0
Сергей А.	6,4	Борис В.	6,1
Антон В.	6,6	Рудольф В.	6,2
Илья Г.	6,5	Елена Г.	7,1
Анастасия Ж.	7,3	Мария Д.	7,2
Александра З.	7,2	Ольга Д.	7,0
Леонид И.	6,3	Татьяна Е.	7,1
Евгений И.	6,4	Андрей Е.	6,0
Станислав Л.	6,4	Игорь З.	6,1
Артемий М.	6,1	Анна И.	6,7
Мария Н.	7,9	Юлия И.	7,1

Арина Н.	6,9	Вадим К.	6,0
Дмитрий Н.	6,0	Михаил К.	6,1
Оксана П.	6,8	Иван Л.	6,2
Максим Р.	6,1	Юлия М.	7,1
Дарья Р.	7,3	Надежда М.	7,2
Елизавета С.	7,3	Афанасий М.	6,1
Роман Т.	6,5	Светлана Н.	6,9
Заур Т.	6,5	Татьяна О.	7,0
Андрей Ф.	6,3	Мирослав Р.	6,6
Николай Ч.	6,2	Валерий Р.	6,1
Сергей Ш.	6,1	Жанна У.	6,1
Ольга Э.	7,5	Иван Ч.	6,0
Георгий Я.	6,5	Наталья Ю.	7,1
Средний показатель класса	6,67	Средний показатель класса	6,58

Таблица 4

Результаты челночного бега 4-х классов после исследования

Контрольный класс 4 «В»		Экспериментальный класс 4 «Б»	
Имя Ф.	результат	Имя Ф.	результат
Елена А.	15,3	Ирина А.	16,0
Денис А.	14,1	Дарья В.	15,4
Ольга В.	14,7	Кирилл В.	14,2
Максим Г.	14,6	Илья Г.	14,3
Мария Г.	15,9	Сергей Г.	16,1
Юрий Е.	15,2	Александра З.	16,0
Анна Ж.	16,2	Петр И.	15,0
Андрей З.	15,0	Евгений И.	14,2
Игорь З.	14,6	Игорь К.	14,7
Евгений И.	14,6	Анастасия Л.	15,2
Михаил К.	14,1	Мария Н.	15,3
Вадим К.	14,1	Сергей Н.	14,1
Татьяна М.	15,9	Светлана Н.	16,1
Алексей М.	14,8	Оксана О.	16,0
Юлия М.	16,3	Роман О.	14,1
Светлана М.	15,5	Андрей Р.	14,6
Надежда М.	15,5	Ульяна С.	16,1
Светлана Н.	16,1	Роман Т.	14,1
Дмитрий О.	14,4	Антон Т.	14,2
Артем Р.	14,5	Татьяна У.	15,5
Татьяна У.	16,1	Николай Ф.	14,7
Алексей Ф.	15,2	Алевтина Ф.	15,6
Александр Ш.	16,1	Ольга Ш.	15,1
Валерий Э.	14,9	Дмитрий Ш.	14,2
Наталья Ю.	14,7	Анна Я.	15,1
Геннадий Я.	15,4	Сергей Я.	14,5
Средний показатель класса	15,14	Средний показатель класса	15,01

Полученные цифровые показатели после проведения исследования представлены на рисунках 3, 4.

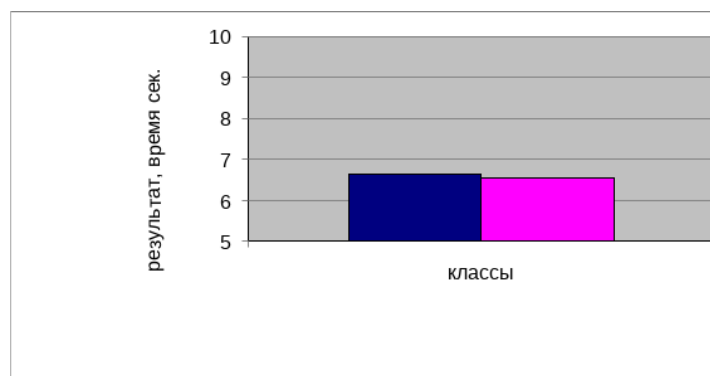


Рисунок 3. Результаты челночного бега 2-х классов после исследования

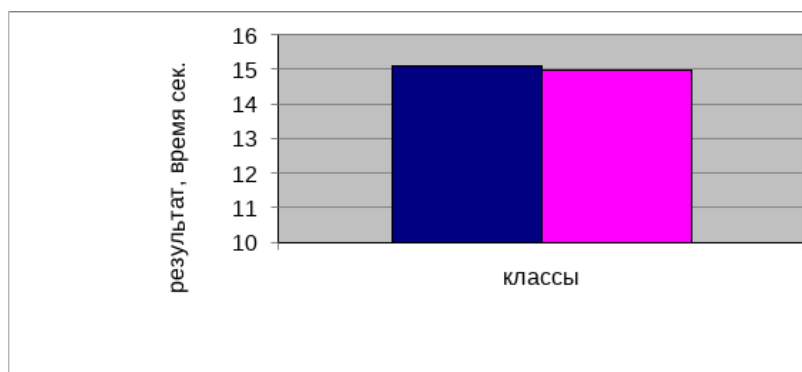


Рисунок 4. Результаты челночного бега 4-х классов после исследования

Полученные результаты указывают на значительное повышение показателей развития координационных способностей в экспериментальных классах. Показатель тестирования не только увеличивается, но и значительно опережает средний показатель контрольных групп. Это наблюдается как во 2-х, так и в 4-х классах.

Следовательно, можно говорить об эффективности применения разучивания домашнего задания в заключительной части урока. Регулярные самостоятельные занятия школьников позволяют не только развивать двигательные качества, но и приучать к систематическим занятиям, которые формирует привычку, а затем и потребность школьников в двигательной активности.

Следует отметить, что, как и в нашем исследовании, которое показало эффективность одного из условий формирования потребности в систематических самостоятельных занятиях, следует учитывать возраст школьников. Формирования потребности в самостоятельных занятиях следует начинать с младшего школьного возраста.

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 183 с.
2. Воротилкина И.М. – Развитие самостоятельности в онтогенезе. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. №4, 2005 С. 16 – 19.
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
4. Головина Л.Л., Копылов Ю.А., – Проблема самостоятельных занятий физической культурой учащихся младшего возраста.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. №4, 2005 С. 7 – 8
5. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 2 – е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 272 с.
6. Залесский Г.Е. Психологические вопросы формирования убеждений. – М., Просвещение, 1982 – 204 с.

Шульга В.В., Кучумов Д.В.

**Физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций мвд
россии: проблемы и пути совершенствования**

*Уральский юридический институт МВД России
(Россия Екатеринбург)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-343

Аннотация

В данной научной статье рассмотрены основные проблемы обучения физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, а также возможные пути их решения.

Ключевые слова: physical training, psychological training, physical strength.

Abstract

This scientific article examines the main problems of teaching physical training to cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, as well as possible ways to solve them.

Keywords: psychological preparation, methods of overcoming stress, firearms.

Учебная дисциплина «Физическая подготовка» имеет огромное значение для формирования необходимых навыков и умений у курсантов и слушателей, проходящих обучение в образовательных организациях МВД России. По мере развития общества, усложняется и деятельность правоохранительных органов – появляются новые, более сложные задачи, изменяется общественное мнение, затрагивающее структуру МВД, качественно меняется боевая оснащенность преступников, а также способы их противодействия законным требованиям сотрудников полиции. Этими новшествами и обусловлена необходимость в более тщательной подготовке курсантов и слушателей к осуществлению своей будущей профессиональной деятельности.

На сегодняшний день отмечается невысокий уровень подготовленности обучающихся. Именно поэтому делается акцент на изменении процесса их обучения, введении новых методов проведения учебных занятий, изменение которых может оказать влияние на эффективность учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка».

Практика показывает, что недостаточный уровень подготовки выпускников образовательных организаций МВД России увеличивает количество пострадавших и погибших сотрудников полиции в результате неправильного пресечения административных правонарушений и преступлений. Чаще всего это связано с внутренним страхом, который касается неправомерности применения физической силы. Многие сотрудники не знают как нормативную базу, на основе которой применяется физическая сила, так и основные правила, и порядок ее применения в отношении правонарушителя. Это напрямую связано с отсутствием у них четких умений и навыков применения боевых приемов борьбы, а также низким уровнем морально-психологической подготовки, которая не соответствует нынешним реалиям. В настоящее время появилось большое количество провокаторов, которые специально фиксируют действия сотрудников полиции в процессе видеозаписи, при этом пытаются вывести их из себя. При виде камеры, многие правоохранители начинают теряться, опасаться за то, правильно ли они все делают в процессе беседы с провокатором, а также во время применения в отношении него физической силы. Из-за физической и психологической неподготовленности сотрудника полиции падает и эффективность его деятельности, а кроме того понижается авторитет всей правоохранительной системы МВД России, так как провокаторы чувствуют свою безнаказанность.

Весь процесс службы сотрудника полиции связан с определенными рисками, как для него, так и для окружающих его лиц. Часто возникают опасные непредвиденные ситуации в процессе осуществления правоохранителями своих обязанностей по охране общественного

порядка. Эти ситуации требуют оперативного принятия мер, поскольку от быстроты и качества принимаемых сотрудниками полиции решений зависит жизнь и здоровье граждан, а также его самого. Именно поэтому необходимо владеть боевыми приемами борьбы на высоком уровне, знать основания и порядок их применения к гражданам, с целью обезопасить себя от уголовной ответственности за превышение должностных полномочий.

Резюмируя вышеизложенное, стоит отметить, что в процесс обучения физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России необходимо включать более активные методы проведения учебных занятий, которые направлены на их максимальное сходство с реальными практическими ситуациями, которые могут возникнуть с обучающимися в будущем.

Реализовать данную задачу возможно посредством принятия следующих мер.

1. Увеличение количества учебных часов, уделяемых физической подготовке, исходя из специализации обучающихся. Это мера связана с тем, что для каждого профиля обучения необходим свой уровень физической подготовки, а также степень владения боевыми приемами борьбы. Не вызывает сомнений то, что каждая конкретная служебная деятельность зачастую специфична еще и по структуре, условиям службы, по предъявляемым требованиям к физическим и психическим качествам, психофизическим функциям организма, к двигательным умениям и навыкам. Поскольку многое из перечисленного достигается в процессе физической подготовки, то эта дисциплина справедливо составляет один из основных компонентов подготовки специалистов системы МВД России.
2. Комплексное обучение физической, огневой и тактико-специальной подготовке. Данная мера позволит многопланово развивать необходимые навыки и способности у курсантов и слушателей, а также формировать у них способность комплексного применения знаний и умений по данным дисциплинам, что в свою очередь обеспечит наивысший уровень их подготовленности в случае возникновения критической ситуации. Под критической ситуацией понимаются моменты применения физической силы сотрудником полиции в процессе самозащиты, преследования и задержания преступника. Одним из направлений совершенствования данного процесса является модульное построение содержания образования. При таком подходе преподавание ведется не в виде отдельных, нередко изолированных друг от друга предметов, а в виде целостных модулей, которые имеют междисциплинарную основу и обладают полнотой и законченностью. При этом необходимо пересмотреть глубоко укоренившиеся «предметные» стереотипы, еще раз обратиться к структурно-логическим схемам преподаваемых дисциплин, более детально прописать интеграцию учебных дисциплин относительно решения образовательных задач. Другими словами, целостная служебно-боевая готовность должна обеспечиваться на основе глубокой интеграции в рамках единой структурно-логической схемы обучения дисциплинам физической, огневой и тактико-специальной подготовки. При этом должны активно использоваться знания, умения и навыки, полученные курсантами и слушателями при изучении других учебных дисциплин. Системообразующей здесь должна являться тактико-специальная подготовка, интегрирующая в себе практическую правовую, профессионально-психологическую, физическую, огневую и другие стороны подготовки, которые обеспечивают результативность действий в экстремальных ситуациях, заключающуюся в умении оценить обстановку и принять оптимальное решение на действия, предусматривающие, с одной стороны, правомерное решение оперативно-служебной задачи, с другой - обеспечение личной безопасности.

Именно этим обусловлена важность междисциплинарного взаимодействия в процессе обучения курсантов и слушателей.

3. Создание в процессе проведения учебных занятий по физической подготовке наиболее приближенных к реальности практических ситуаций. Так, курсантам и слушателям могут предлагаться определенные практические ситуации, в которых они разбиваются по группам, в каждой из которых существуют различные роли – сотрудники полиции, а также правонарушители, которые оказывают активное сопротивление законным требованиям правоохранителей. В процессе проигрывания данной ситуации сотрудники полиции должны ограничить свободу передвижения преступника, сковать его наручниками либо связать брючным ремнем или веревкой, а также провести его внешний досмотр в том или ином положении с целью изъятия запрещенных предметов, находящихся при злоумышленнике. По мере работы обучающихся может быть увеличен темп проведения данных упражнений, повышена их сложность. Такой метод проведения занятий по физической подготовке помогает сформировать бдительность, умение правомерно и правильно применять физическую силу курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России.

Данные методические рекомендации могут усовершенствовать процесс изучения курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России такой учебной дисциплины как «физическая подготовка».

Подводя итог всему вышеизложенному, можно сделать следующий вывод. В процессе обучения в образовательных организациях МВД России курсанты и слушатели приобретают необходимые навыки и умения правомерного применения физической силы в отношении правонарушителей, формируют в себе определенные морально-психологические качества, которые позволяют им не опасаться использовать ту или иную меру государственного принуждения в отношении злоумышленников.

В данной научной статье приведены различные методики по улучшению качества проведения занятий по дисциплине «физическая подготовка», описаны их основные преимущества, а также установлено их влияние на физическое развитие курсантов и слушателей.

Однако, несмотря на то что обучающимся предоставляется определенное количество очных часов по изучению данной учебной дисциплины, а также отдельные часы самостоятельной подготовки, многие не стремятся к полному усвоению материала, что в свою очередь провоцирует наличие пробелов как в теоретических, так и в практических знаниях.

Именно в процессе получения высшего образования в образовательных организациях МВД России курсанты и слушатели формируются как полноценные сотрудники полиции, знакомятся с первыми трудностями, связанными с противодействием их законным требованиям, что в свою очередь создает для них определенный уровень стресса, соответственно, падает эффективность их деятельности, забываются базовые моменты в процессе применения физической силы. Поэтому необходимо комплексное изучение физической, огневой и тактико-специальной подготовки, которое позволит привести в порядок весь то количество знаний, которые приобретаются обучающимися в процессе прохождения обучения в образовательных организациях МВД России.

В случае, если все сотрудники полиции будут соблюдать те базовые правила, которым их учили преподаватели по физической подготовке, то и количество пострадавших, а тем более погибших правоохранителей явно сократится.

1. Мешев И.С. Актуальные проблемы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и пути их решения. М. 2020. - С. 235.
2. Струганов С.М., Литвинцева Т.Э., Гаврилов Д.А. Актуальные проблемы применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудником полиции в ходе решения оперативно-служебных задач. М. 2021. - С. 117.

3. Струганов С.М. О некоторых проблемах физической подготовки в образовательных организациях и отделах профессиональной подготовки МВД России на современном этапе развития общества. М. - 2020. - С. 141.
4. Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования. М. - 2014. - С. 300.
5. Гаджиев М.А. Проблемы физической подготовленности слушателей, проходящих первоначальное обучение в учебных центрах образовательных организаций МВД России. М. - 2018. С. 93.

Щербинина М.Д., Николаев П.П.

Социально-экономические последствия развития физической культуры

*Самарский государственный экономический университет
(Россия Самара)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-344

Аннотация

В данной статье описывается, как физическая культура оказывает влияние в течение всего эволюционирования человеческого общества. В современном мире физическая культура играет особо главное участие в жизни людей, а так же становлению экономики государства. Представленная работа посвящена изучению этой взаимосвязи, включая прямые и косвенные влияния.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, активность, прогресс.

Abstract

This article describes how physical culture has an impact throughout the evolution of human society. In the modern world, physical culture plays a particularly important role in people's lives, as well as the formation of the state's economy. The presented work is devoted to the study of this relationship, including direct and indirect influences.

Keywords: physical education, sports, activity, progress.

Со временем развитие общественных связей привело к тому, что спортивная активность и поддержание физической формы стали неотъемлемой частью общего прогресса. Сегодня все больше людей выбирают здоровый образ жизни, активно занимаются спортом и принимают участие в различных соревнованиях. Занятия спортом и уход за собой в современном мире имеют ключевое значение для поддержания и укрепления здоровья населения, а также для развития высокого уровня социальной работоспособности, который базируется на улучшении физиологических функций человеческого организма.

На сегодняшний день физическая культура стремительно проникает во все сферы жизни страны и общества. Не стало исключением и экономическая сфера, где исследования выявили, что повышение уровня физической активности и спортивного развития населения приводит к укреплению таких аспектов экономической системы, как стабильность трудоспособного населения, активность покупателей, формирование спроса и предложения, укрепление социальной сплоченности и снижение уровня преступности, развитие туризма и прочие критерии эффективности работы страны [2].

Цель исследования – анализ различных аспектов взаимосвязи физической культуры и экономики для выявления ее существенного влияния на социально-экономическое развитие страны.

Одним из преимущественных очевидных способов, которым физическая активность влияет на экономику, является сокращение затрат на здравоохранение [4].

Регулярные занятия физической культурой связаны с уменьшением заболеваемости хроническими заболеваниями, такими как ожирение, заболевания сердца и сахарный диабет. В результате, население, активно участвующее в физической культуре, имеет высокие шансы на снижение общих затрат на здравоохранение, освобождая ресурсы, которые могут быть направлены в другие области экономики [1, 3].

Исследование затрат на здравоохранение в связи с уровнем физической активности населения:

В странах без общедоступной бесплатной медицины, таких как США, затраты на медицинские услуги для каждого гражданина имеют значительное значение. С другой стороны, в странах с универсальной бесплатной системой здравоохранения, например, России, более активное население способствует уменьшению государственных расходов на здравоохранение.

Исследование, проведенное Группой по здравоохранению Университета Ньюкасл, включало в себя анализ физической активности более полумиллиона человек на протяжении их жизни. Участников исследования подразделяли на группы в зависимости от уровня физической активности и сопоставляли данные с картами программы Medicare, которая является основной программой медицинского страхования.

Основные группы по активности:

- поддерживающие – 36% группы, которая поддерживала умеренную или высокую активность на протяжении всей взрослой жизни;
- понижающие – 30,5% группы, которые были активны в раннем взрослом возрасте, но становились менее активными с возрастом;
- повышающие – 14,5% группы, которые не были активны в раннем взрослом возрасте, но стали более активными на протяжении всей своей жизни;
- неактивные – около 18,5% группы не занимались спортом на протяжении всей своей жизни.

Чтобы достичь наибольшей точности в исследовании, были приняты меры для коррекции результатов, исключив из рассмотрения воздействие таких переменных, как этническая принадлежность, образовательный уровень, семейное положение и курение. В результате, внимание было сосредоточено исключительно на влиянии физической активности на затраты в сфере здравоохранения.

Исследования выявили, что взрослые, которые постоянно поддерживали уровень физической активности с юности до зрелых лет, затрачивали на медицинские услуги в среднем на 10-22% меньше, чем те, кто не был занят спортом в течение всей жизни.

Дополнительный анализ, осуществленный в Австралии, показало, что женщины среднего возраста, которые оставались энергичными на протяжении всей своей жизни, имели на 40% меньше расходов на здравоохранение за три года, в течение которых проводилось исследование.

Сектор спорта и развлечений играет ключевую роль в экономике многих стран. Участие в организованных спортивных мероприятиях способствует развитию этой отрасли, повышая потребность в спортивных товарах, привлекая доход от продажи атрибутики и билетов, а также стимулируя развитие спортивного туризма. Экономическое воздействие профессионального и любительского спорта ощутимо и вне зависимости от непосредственных участников, предоставляя рабочие места и способствуя экономическому процветанию [5].

К тому же, активное ведение спортивных занятий сильно способствует увеличению эффективности работы. Спортсмены-профессионалы, которые регулярно тренируются, обычно обладают повышенной работоспособностью, меньшим уровнем стресса и оптимизированным психоэмоциональным состоянием. Это, в свою очередь, может повысить их производительность и качество выполняемых задач, что в итоге положительно сказывается на общей экономической выгоде и достигнутых результатах.

Организация крупных спортивных событий, вроде Олимпиад или мировых первенств, нередко приносит значительные экономические выгоды странам-хозяевам. Поток иностранных гостей, инвестиции в развитие инфраструктуры и рост внутреннего спроса, связанные с проведением таких турниров, могут стимулировать экономический рост. Более того, спортивно-туристический сектор, основанный на организации мероприятий и активные отдых, способствует созданию новых рабочих мест и поддерживает развитие связанных с ними отраслей, включая отельный бизнес и транспортное обслуживание.

Также физическая активность может оказать значительное влияние на социальную интеграцию и снижение уровня преступности по нескольким причинам:

1. Принятие в спортивных соревнованиях и регулярные занятия физической культурой способствуют развитию дружеских связей и формированию

единства среди участников. Это особенно значимо для подростков и детей, поскольку спортивные коллективы могут стать площадкой для общения, взаимопонимания и зарождения прочных дружеских отношений.

2. Спортивная активность может стать эффективным способом отвлечь молодых людей от уличной агрессии и асоциальных проявлений. Занимаясь спортом, молодые люди находят здоровый выход для своих сил и стремлений, участвуя в достойной и общепринятой деятельности, а не в нелегальных актах на улицах.
3. Участие в спортивных состязаниях может стимулировать рост лидерских способностей, дисциплинированности и усердия у спортсменов, что, в свою очередь, способно снизить вероятность вовлечения в преступную деятельность и повысить чувство ответственности перед общественностью.
4. Организация спортивных событий может стать ключевым элементом в социальных инициативах, направленных на предупреждение преступности и восстановление социальной гармонии. В частности, проведение спортивных мероприятий для молодежи, проживающей в экономически неблагополучных районах, может способствовать улучшению их жизненных условий и открыть перед ними новые пути для личностного роста.

Исходя из этого, можно утверждать, что спорт и физическая культура занимают ключевую позицию в решении социально-экономических проблем. Они представляют собой уникальную социально-культурную область, благотворно влияющую на важные экономические показатели страны и повышающую уровень жизни её граждан. Осознание и использование этой взаимосвязи может стать основой для разработки стратегий и инициатив, которые позволят наилучшим образом использовать потенциал физической культуры для благополучия общества и процветания нации.

1. Голов, Р. (2018). Влияние развития физической культуры и спорта на экономику современной России. Вестник Приморского государственного университета, (3), 67-72.
2. Демина, М.В., Раимов, Д.И. Взаимосвязь социально-экономического
3. развития государства со спортом (Электронный ресурс): науч. статья / М.В.Демина, Д. И. Раимов // Молодой ученый
4. Смирнов, А. (2007). Экономическое значение развития физической культуры и спорта в современной России. Теория и практика физической культуры, (9), 25-28
5. Физическая культура и спорт: влияние на здоровье нации и экономику страны" / под ред. Н.Н. Платонова. - Москва, 2012.
6. Чубаров, И. (2015). Физическая культура и спорт как фактор влияния на экономику региона. Молодой ученый, (6.1), 890-894.

Эюпов И.Р., Ефимович И.А.

Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества

*Южно-Российский институт управления,
Российский институт народного хозяйства
и государственного управления
при президенте Российской Федерации
(Россия Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-345

Научный руководитель: Захарченко А.Е.

Аннотация

Важную роль в развитии общества играет то, насколько эффективно используется индивидуальная одаренность. Важно подчеркнуть роль здоровья и физической подготовленности в системе человеческих ценностей, особенно для раннего возраста, когда формируется способность к усвоению других культур.

Ключевые слова: Уровень развития человека, его индивидуальная подготовка и здоровье людей являются ключевыми понятиями.

Abstract

The level of development of society largely depends on how effectively the individual abilities of people are used. It is important to emphasize that health and physical fitness play a key role in the value system of humanity, especially at an early age, when the possibility of acquiring other values is determined.

Keywords: level of development, individual abilities of people, health and physical fitness, human value system.

Важность физической культуры и спорта в жизни человека

Физическая культура, как и спорт являются одними из самых важных социальных феноменов современного общества. Эти явления оказывают значительное влияние на жизнь людей, формируют их взгляды на здоровый образ жизни, мировоззрение и оказывают влияние на общественные отношения. Спорт – это один из самых популярных видов развлечения в современном обществе. Он объединяет людей на уровне стран, народов, индивидуальных групп и команд. Спорт стимулирует соревновательное влечение, стремление к достижению высоких результатов, укрепляет дисциплину и помогает самоконтролю человека. Благодаря спорту человек находит новых друзей, развивает свои физические, социальные, а также моральные качества.

Роль физической культуры и спорта в жизни человека

Физическая культура играет важнейшую роль в сохранении и укреплении здоровья человека, способствует улучшению физической формы, развитию мышц и суставов и укреплению иммунитета. Физическая культура способствует улучшению психического состояния, повышению самооценки и уверенности в себе.

Одним из социальных аспектов физической культуры и спорта является их роль в формировании здорового образа жизни. Занятия спортом и упражнениями по физической подготовке стимулируют человека к отказу от вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя, наркозависимость и к уходу за своим здоровьем. Всё это способствует уменьшению заболеваемости, повышению продолжительности жизни и улучшению её качества. Физическая культура и спорт также способствуют социализации людей, формирует позитивную общественную среду и укрепляет отношения между людьми. Занятие спортом часто становится средством объединения людей в коллективы, команды или сообщества, где они могут развивать свои навыки, общаться и взаимодействовать друг с другом.

Таким образом, физическая культура и спорт играют важную роль в современном обществе, оказывая положительное влияние на жизнь людей и на общественные отношения, способствуют укреплению здоровья, развитию личности, социализации и формированию здорового образа жизни.

Важно поддерживать свою физическую подготовку, чтобы общество было здоровым, активным и счастливым.

Виды спорта

Современный спорт представляет собой совокупность различных дисциплин, каждая из которых имеет свои особенности: цель, которую необходимо достичь, набор стратегий и действий, требующих решимости и моральной целостности. Есть несколько видов спортивных дисциплин, которые можно разделить на пять категорий, каждую из которых можно разделить по роду деятельности спортсменов:

- 1) Бег и тяжелая атлетика, плавание, лыжный спорт, бокс, борьба, фехтование и т. Д. например, энергичная физическая активность.
- 2) Мотоциклы, автомобили, планеры, яхты, самолеты и т.п. например, навыки вождения.
- 3) Использование оружия для прицеливания и поражения, например стрельба, стрельба по глиняным голубям и стрельба из лука.

- 4) Сравнение результатов и навыков управления моделями посредством тестов по таким дисциплинам, как авиаспорт, автоспорт и морское моделирование.
- 5) Боевая подготовка, основанная на тактике и стратегии, например, шахматах, нардах и шашках.

Физическая культура как средство духовного и материального развития современного общества

Категория «Спорт» способствует развитию физического и умственного труда, формирует социальные потребности и принимает обучение, открытия, новые методы и уникальные научно-технические возможности в области науки. Это увеличивает потребность компании в строительстве транспортной инфраструктуры, производстве оборудования, а также в проектировании и совершенствовании запасов и оборудования. Есть возможность создать невиданные материальные и духовные ценности.

Спортивная культура пронизывает общество и культуру специальными знаниями о влиянии физиологических и психологических напряжений (в спорте, в обществе) на человека, на его адаптацию к особым особенностям, на биологические резервы организма. Эта информация может быть применена в передовых областях науки – физиологии, биохимии и т. д.

Это способствует развитию и формированию инновационных тенденций в концепции и реализации архитектуры, технологий и создания искусственных поверхностей. В общественной жизни, в образовании, в воспитательной деятельности, в организации труда, быта, здравоохранения и досуга спортивная культура осуществляет воспитательную, профилактическую и реабилитационную работу, свою национально-культурную роль и способствует развитию спорта и изобретательности. .

Физическое воспитание и спорт способствуют поддержанию благосостояния населения, формированию физического и психического достоинства личности, что важно для социального прогресса. Они также выступают средством социальной интеграции для людей всех возрастов, социального и национального происхождения.

Заключение

Несмотря на многие положительные черты, физическое воспитание и спорт сталкиваются с рядом проблем, таких как коммерциализация спорта, борьба с наркотиками, неравномерное распределение спортивных ресурсов и возможностей. Для работы над этой проблемой необходимо усовершенствовать правовую базу, усилить надзор в сфере спорта и гарантировать равные возможности для всех социальных групп.

В целом физическая культура и спорт являются важными социальными явлениями, привлекающими внимание и поддержку государства и общества. Их развитие должно быть направлено на создание условий для здорового образа жизни, обеспечение доступности спорта и фитнеса для всех, а также сохранение их положительного влияния на социальные процессы.

1. <https://nsportal.ru/npo-spo/gumanitarnye-nauki/library/2017/02/19/fizicheskaya-kultura-i-sport-kak-sotsialnye-fenomeny>
2. <https://multiurok.ru/files/referat-na-temu-fizicheskaya-kultura-i-sport-kak-s.html>
3. <https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kak-socialnoe-yavlenie-4095432.html>
4. Коробчиц, У. А. Физическая культура как часть культуры общества / У. А. Коробчиц. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 21 (416). — С. 388-389. — URL: <https://moluch.ru/archive/416/92082/>

Юрков М.Н.

Психологические ошибки при стрельбе из пистолета

*Кузбасский институт ФСИИ России
(Россия Новокузнецк)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-346

Аннотация

Действительно ли внутренний настрой влияет на эффективность и правильность стрельбы? Безусловно, ведь психологическое состояние стрелка является одним из важных компонентов грамотной стрельбы. Часто стрельба из пистолета вызывает у людей психологический барьер, который может существенно влиять на результат. В данной статье мы рассмотрим психологические ошибки при выполнении выстрела из пистолета и несколько методов, которые помогут преодолеть этот барьер, а также повысить свою уверенность в стрельбе.

Ключевые слова: Психологические ошибки, стрельба, психологический барьер, пистолет, грамотная стрельба, страх перед стрельбой, методы успешной стрельбы.

Abstract

Does the internal mood really affect the effectiveness and correctness of shooting? Of course, because the psychological state of the shooter is one of the important components of competent shooting. Often shooting from a pistol causes a psychological barrier in people, which can significantly affect the result. In this article, we will look at psychological mistakes when firing a pistol and several methods that will help overcome this barrier, as well as increase your confidence in shooting.

Keywords: Psychological mistakes, shooting, psychological barrier, pistol, competent shooting, fear of shooting, methods of successful shooting.

Страх перед стрельбой из пистолета является общей реакцией многих людей. Эта тревога может быть вызвана различными факторами, такими как неправильная обработка оружия, неопытность в использовании оружия, волнение от атмосферы тира или просто страх перед тем, что может произойти в результате выстрела.

Необходимо отметить, что владение оружием – это большая ответственность, и важно быть обученным и готовым к использованию пистолета. На первых этапах в обязательном порядке стоит изучить азы теории оружия, из которого будет осуществлена стрельба, и только после этого переходить к практике. Также следует учиться использовать оружие с помощью опытного инструктора, который поможет понять основные правила безопасности и научит, как правильно держать, заряжать и использовать пистолет. Всё это способствует Вашей уверенности в том, что Вы все знаете и умеете.

Важно понимать, что страх перед стрельбой из пистолета – это нормальная реакция, особенно для новичков. Главное – не сдаваться и оставаться настойчивым в своих усилиях. Постепенно, с помощью инструктора и правильной тренировки, вы будете чувствовать себя спокойным и готовым использовать оружие в безопасной и эффективной манере.

Стрельба под давлением или, так скажем, «нежеланная» стрельба, когда человек не хочет производить выстрелы, но ему приходится это делать в силу своих обязанностей, примером в данной ситуации будут являться студенты на паре по огневой подготовке или же сотрудники правоохранительных органов, у которых отсутствует стремление заниматься данной деятельностью, может быть очень сложным испытанием для психологического благополучия человека. В силу таких обстоятельств возникают психологические ошибки, которые как раз-таки мешают успешной и грамотной стрельбе. Некоторые из таких ошибок включают:

1. Стресс: Высокие уровни стресса могут существенно повлиять на способность стрелять точно и принимать решения рационально. Способность держать себя в руках и сфокусироваться в экстремальных условиях является основополагающей для успешной стрельбы.
2. Слишком быстрое выполнение: Многие стрелки слишком спешат застрелить цель и не успевают оценивать свои решения. Это может привести к ошибкам и ненужному промаху.

3. Ориентировка на результат: Многие стрелки ориентируются на то, чтобы попасть в цель, вместо того, чтобы следовать процессу стрельбы. Это может привести к проблемам с точностью и реакционной способностью.
4. Ошибки при подготовке: Некоторые стрелки не подготавливают свое оружие и оборудование должным образом, что может привести к проблемам с его работой и нежелательным результатам.
5. Сосредоточенность на неправильных вещах: Стрелки могут слишком фокусироваться на определенных деталях, например, на глазах цели или на движении головы, вместо того, чтобы сосредоточиться на тактике и стратегии.
6. Боязнь резких звуков: Некоторые стрелки теряют точку прицеливания, после того как слышат звук выстрела другого человека.
7. Боязнь отдачи пистолета после выстрела: Некоторые стрелки изначально контролируют отдачу пистолета, тем самым они напрягают руку, в которой держат пистолет, и в момент выстрела получается «кивок» вниз, следовательно, мишень не поражена, все пули улетели в землю.
8. Ощущение дискомфорта при посещении стрельбища (тира): Некоторые стрелки резко и быстро нажимают на спусковой крючок, чтобы быстрее закончились патроны, да и стрельба в целом. Все это происходит из-за того, что стрелки испытывают неприятные ощущения при пребывании в данном месте.

Эти психологические ошибки могут оказаться роковыми в ситуации стрельбы. Поэтому, каждый стрелок должен прилагать максимум усилий для того, чтобы избавиться от таких ошибок и сосредоточиться на своей работе полностью. Тренировки и сосредоточенная практика помогают улучшить мастерство, повысить контроль стресса и уверенность в своих действиях.

Важно помнить, что «все границы у нас в голове» и психологический барьер – это временное препятствие, которое действительно преодолимо. Самопреодоление психологического барьера перед стрельбой из пистолета – это достижимая цель. Следует запомнить, что это процесс, который требует времени, терпения и большой работы над собой.

Для преодоления психологического барьера нужно «навести порядок у себя в голове». Перед стрельбой необходимо отбросить все эмоции и чувства. Стрелок должен быть максимально холоден к окружающей среде и спокоен, его главная цель: поразить мишень, используя все свои знания и умения для грамотной стрельбы.

Важно начинать с медленной и постепенной тренировки, используя безопасные методы стрельбы и контролируя процесс. Необходимо запомнить, что оружие всегда должно быть направлено на безопасное место, до момента открытия огня оружие всегда ставится на предохранитель.

Действительно, страх перед стрельбой может вызывать у людей чувство неуверенности, закомплексованности и тревоги. Тем не менее, существуют определенные методы, которые помогут побороть этот страх и стать более уверенным в использовании оружия. Давайте рассмотрим некоторые из них:

1. Обучение: основным способом преодоления психологического барьера перед стрельбой из пистолета является обучение. Найдите опытного инструктора, который поможет Вам изучить правила безопасности, ознакомить Вас с оружием, научить технике стрельбы, показать и рассказать упражнения, которые выполняются с Вашим оружием, а также дать советы по преодолению психологического барьера.
2. Медитация: медитация – это эффективный способ релаксации и улучшения концентрации. Перед стрельбой попробуйте заняться медитацией, чтобы успокоить свой разум и сосредоточиться на задаче. В интернет-ресурсах можно найти множество различных практик-медитаций, которая подойдет именно Вам.

3. Визуализация: визуализация – это процесс представления себя в определенной ситуации. Попробуйте представить себя во время стрельбы, как Вы уверенно берете в руки оружие, спокойно и холодно заряжаете его, готовитесь к стрельбе. Воображайте, как Вы медленно нажимаете на спусковой крючок и как Ваша мишень поражается именно в то место, в которое Вы прицеливаетесь. Прорабатывайте это несколько раз подряд, для того чтобы испытывать эти чувства уже наяву. Необходимо быть уверенным и контролирующим. Визуализация поможет совершенствовать технику и повышать уверенность.
4. Регулярная тренировка: регулярная тренировка поможет вам преодолеть психологический барьер перед стрельбой. Чем больше вы занимаетесь стрельбой, тем большую уверенность вы приобретаете.
5. Контролируйте дыхание: правильное дыхание помогает улучшить концентрацию и замедлить частоту сердечных сокращений, что увеличивает точность и уменьшает психологический барьер перед стрельбой.
6. Аффирмации – позитивные утверждения в виде коротких фраз и предложений, направленные на получение положительного результата. К примеру, «я смогу поразить мишень», «я ничего не боюсь», «я спокоен и уверен в своих действиях». Данные фразы помогут Вам убедить Вас самих в том, что Вы сможете выполнить грамотный выстрел и поразить мишень без страха и волнений.

Независимо от того, какой уровень опыта у Вас есть, страх перед использованием оружия вполне естественен. Однако с помощью правильного обучения, медленных и постепенных упражнений и регулярной тренировки, Вы можете побороть этот страх и стать более уверенным в использовании пистолета.

Таким образом, с помощью выше рассмотренных методов борьбы с психологическим барьером, терпением и временем можно достигнуть успеха в данной деятельности и уменьшить внутренний стресс и напряжение. Все в Ваших руках.

1. Федеральный закон "Об оружии" от 13.12.1996 N 150-ФЗ.
2. Жуков, В. М., Завирюха, А. М., Кочуров, А. Г., Устинова, О. В. Вопросы психологической подготовки при обучении стрельбе // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы XX всероссийской научно-методической конференции, Иркутск, 2020. С. 199.
3. Афиногенов, Т. П., Синянский В. А. Особенности формирования навыков меткой стрельбы у курсантов образовательных учреждений МВД // Балтийский гуманитарный журнал, 2017. С. 248-249.

РАЗДЕЛ XVII. ЯЗЫКОЗНАНИЕ И ЛИТЕРАТУРА

Бетеева Ф.Г.

Некоторые особенности правописания сложных слов с глагольным элементом в осетинском языке

Институт истории и археологии РСО-А
Центр развития осетинского языка
(Россия, Владикавказ)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-347

Аннотация

Одной из актуальных проблем осетинской орфографии является регламентирование слитного и раздельного написания различных категорий сложных слов. Данный вопрос в определенной степени рассматривался во всех научных трудах, посвященных осетинской орфографии, однако и на данный момент он не раскрыт в полной мере, что определяет актуальность статьи. Цель статьи – выявление закономерностей слитного и раздельного написания сложных лексических единиц с глагольным элементом в современном осетинском языке.

Ключевые слова: осетинский язык, орфография, сложное слово, сложный глагол, причастие, деепричастие.

Abstract

A pressing issue of Ossetian spelling is the regulation of combined and separate spelling of various categories of compound words. This issue received certain coverage in all scientific works devoted to Ossetian orthography: however, it is not fully disclosed at present, which determines the relevance of the paper. The paper aims to identify patterns of combined and separate spelling of compound lexical units with a verbal element in the modern Ossetian language.

Keywords: Ossetian language, spelling, compound word, compound verb, participle, gerund.

В соответствии с актуальными правилами осетинской орфографии («Правила осетинской орфографии и пунктуации» (2003), далее – Правила), в осетинском языке есть три типа написания слов: слитный, раздельный, дефисный [6]. Слитно пишутся морфемы, являющиеся частями одного слова (*ба+кусун* ‘поработать’ – здесь и далее перевод на русский язык наш – Ф.Б., *фæлмæн+дзинад* ‘мягкость’), и составные части сложных слов (*дугъысыф* ‘подорожник’). Раздельно пишутся компоненты словосочетаний (*бур дидинæг* ‘желтый цветок’) и самостоятельные слова со служебными (*æд дзаумæттæ* ‘с вещами’). Через дефис в осетинском языке пишутся, к примеру, сложные слова, состоящие из повторяющихся слов/основ (*гуыпп-гуыпп* ‘стук’, *сырх-сырхид* ‘красный-красный’, *рауай-бауай* ‘хождение туда-сюда’ и т.д.).

Для определения способа написания необходимо в первую очередь понять, что представляет собой рассматриваемая языковая единица (или языковые единицы). Отдельное, цельное слово, согласно Н.М. Шанскому, обладает фонетической оформленностью, постоянством звучания и значения, грамматическим статусом, номинативностью, воспроизводимостью, непроницаемостью [12, 11]. Это в целом применительно и к осетинскому языку.

Как утверждает Боцоев Е.Е., главным критерием разграничения слитных, раздельных и дефисных написаний, напрямую связанных со сложным вопросом выделения отдельного слова, является не сам принцип орфографии (лексико-морфологический или семантико-

грамматический), а совокупность дифференциальных признаков, его определяющих, с учетом семантики, грамматики, тенденции написания [3, 6].

Среди факторов, определяющих раздельное написание в осетинском языке, можно назвать: проницаемость – включение между частями лексической единицы других слов или морфем (что расходится с характеристикой цельного слова, приведенной Н.М. Шанским); возможность изменения порядка слов; интонация [3, 87].

Проницаемость осетинских слов легко проиллюстрировать простым примером. Вопреки общему правилу слитного написания аффиксов, в некоторых случаях осетинские слова следует писать с аффиксами раздельно. Это касается глаголов. Глагольные приставки, которых в осетинской словообразовательной системе 8 (*а-*, *ра-*, *ба-*, *æр-*, *æрба-*, *ны-*, *с-*, *фæ-*), могут сочетаться с формантом *-цæй-*. Как отмечает Выдрин А.П., он употребляется только с провербными глаголами [4, 94-95]. Следует сказать, что среди исследователей нет общего мнения относительно того, чем считать компонент *-цæй-*. Согласно мнению Левитской А.А., это инфикс [8, 47] – аффикс, вставляемый внутрь корня слова при словообразовании или словоизменении. Выдрин А.П. называет *-цæй-* конативным компонентом и считает, что формант не похож ни на аффикс, так как может быть оторван от корня, ни на клитику, так как в некоторых случаях пишется слитно [4, 94-95]. Мы считаем, что формант *-цæй-* нельзя называть инфиксом, так как он вставляется между приставкой и корнем, а не внутрь корня. Однако мы согласны, что это словообразовательный аффикс, который обозначает неполное, незавершенное действие или неудавшуюся попытку выполнения действия и пишется слитно: *рацыди* ‘вышел’, *рацæйцыди* ‘чуть было не вышел’, ‘выходил’. Но если между начальными аффиксами (*приставка+цæй*) и корнем глагола появляется клитика, (в таких случаях в осетинском это местоимения в краткой форме) [6], она разбивает глагол на две части: *фæ+цæй+дзырдта* ‘чуть не заговорил’, но *фæ+цæй йæм дзырдта* ‘чуть с ним не заговорил’, *ра+цæй+уади* ‘выходил’, но *ра+цæй сæм уади* ‘выходил к ним’ и т.д. Примечательно то, что в дигорском диалекте осетинского языка местоимение-клитика может вставляться даже между провербом и корнем. Естественно, в таких случаях приставка пишется раздельно: *фæддзурдта имæ* ‘позвал его’, но *фæ имæ дзурдта* ‘позвал его’. Как мы видим, проницаемость является важным фактором, способным влиять на правописание осетинских глаголов. Это касается также сложных слов, в состав которых они входят, что и будет отражено в статье.

Сложным в лингвистике традиционно считается слово, имеющее в своем составе два (или более) корня. Словосложение – одна из самых продуктивных словообразовательных моделей в осетинском языке, поэтому осетинская лексическая система весьма богата сложными словами.

По мнению Л.Б. Моргоевой, большинство сложных слов в осетинском языке образовано путем слияния компонентов словосочетания в одну цельную лексическую единицу, представляющую собой «результат закрепленного понятийного смысла всего сочетания как единого целого, часто продиктованного стремлением к адекватному соответствию грамматической формы с идентичным понятием в других языках» [9, 66].

Предметом исследования в данной статье являются сложные слова, имеющие в своем составе глагольный корень, то есть образованные от глаголов. Эти сложные слова можно разделить на две категории: 1) образованные путем слияния компонентов глагольного словосочетания; 2) образованные путем слияния компонентов сложного глагола.

К первой группе слов относятся, например, такие: *дон хæссын* ‘нести воду’ – *донхæссæг* ‘несущий воду’, ‘водонос’; *дзул фыцын* ‘печь хлеб’ – *дзулфыцæг* ‘пекущий хлеб’, ‘пекарь’ и т.д. При образовании сложных слов от подобных словосочетаний изменяется форма глагола. Такие слова грамматически являются сложными причастиями и пишутся слитно, однако в речи чаще всего употребляются в функции существительных, т.е. субстантивируются: *дæсны дзулфыцæг* ‘умелый пекущий хлеб’, ‘умелый пекарь’. Характерным для сложных слов данной категории является то, что в случае появления при именной части (первой) определения в целях сохранения логики

высказывания части сложного причастия следует писать отдельно [10, 15]: *дзулфыцæг 'пекущий хлеб'*, *'пекарь'*, но *хæрзад дзулфыцæг 'пекущий вкусный хлеб'* и т.д. Если сохранить слитное написание сложного причастия, определение будет относиться ко всему сложному слову, выполняющему функции существительного, и мы получим словосочетание *хæрзад дзулфыцæг* букв. *'вкусный пекущий хлеб'*, *'вкусный пекарь'*, в котором нарушена логика высказывания.

При образовании деепричастий от глагольных словосочетаний также изменяется только форма глагола, но она не сливается с именной частью: *дзулфыцын 'печь хлеб'* – *дзулфыцгæйæ 'выпекая хлеб'*, *скъоламæ уайын 'мчатся в школу'* – *скъоламæ уайгæйæ 'мчатся в школу'* и т.д. Если в случае сложных причастий мы видим, что их компоненты могут объединяться, в качестве сложного слова выражать одно понятие и субстантивироваться, то деепричастия не могут сливаться с существительными и выражать с ними одно цельное значение. Между деепричастием и именной частью существуют выраженные объектные отношения: именная часть выполняет функции дополнения, относящегося к деепричастию, от которого к нему задается конкретный вопрос: *фыцгæйæ цы? дзул 'выпекая что? хлеб'* (но для осетинского характерно дополнение, находящееся в препозиции относительно слова, к которому относится: *дзул фыцгæйæ*).

Что же касается глагольных словосочетаний, в составе которых есть неизменяемые слова, например – наречия, их компоненты также соединяются и образуют сложные причастия: *хъæрæй дзурын 'громко говорить'* – *хъæрæйдзураг 'говорящий громко'*, но и эти словосочетания не образуют сложные деепричастия: *хъæрæй дзургæйæ 'говоря громко'*.

Перейдем ко второй категории сложных слов: образованных от сложных глаголов.

В осетинском языке существует множество сложных причастий и деепричастий, образованных от так называемых сложных, или составных, глаголов. Сложными, или составными, в осетинском языке называются глаголы, состоящие из именной и глагольной частей. Причем по структуре они именно составные, так как представляют собой не сращение двух или более слов в одно, в котором мы выделяем два и более корня, а именно связку отдельных слов, употребляющихся в том числе независимо друг от друга: *маст 'горе'*, *кæнын 'делать'*, но *маст кæнын 'причинять неприятность (кому-то)'*. В качестве глагольного компонента в составных глаголах выступают вспомогательные глаголы *кæнын 'делать'*, *дарын 'держат'*, *марын 'убивать, изводить'*, *мæлын 'умирать'* и др.: *мæсты кæнын 'злиться'*, *цин кæнын 'радоваться'*, *хъыг дарын 'мешать'* и т.д. [2, 270]. Разные аспекты теории сложных глаголов рассматриваются в работах Абаева В.И. [1], Багаева Н.К. [2], Дзодзиковой З.Б. [5], Выдрина А.П. [4], Кудзоевой А.Ф. [7] и др.

Вероятно, составные глаголы также сформировались на основе словосочетаний с синтаксической связью управление: *кæнын цы? ахуыр* букв. *'делать что? учебу'*, *'учиться'*; *марын цæмæй? мæстæй* букв. *'убивать чем? злостью 'дразнить'* и т.д. Но в современном осетинском языке их нельзя интерпретировать как словосочетания, так как они выражают цельное, единое значение действия, одно понятие и отвечают на один общий вопрос: *ахуыр кæнын 'учиться'*, *мæстæй марын 'дразнить'* и т.д. Для большей наглядности сравним составные глаголы с обычным словосочетанием со связью управление: *сæттын цы? суг* букв. *'ломать что? дрова'* – словосочетание переводится на русский язык как словосочетание с таким же видом связи. Кроме того, существуют и грамматические отличия сложных глаголов от глагольных словосочетаний в осетинском языке. Например, к именной части сложных глаголов можно присоединять преверб [1, 90], тогда как к именному компоненту глагольного словосочетания глагольную приставку присоединить нельзя: сравним *фæ+тæргай вæййы 'обижается'*, но нельзя сказать *фæ+суг сæтты*, а только *суг фæ+сæтты* букв. *'(периодически) ломает дрова'*.

Согласно актуальным правилам осетинской орфографии, именная и глагольная части составных глаголов пишутся отдельно, как и компоненты словосочетаний [10, 19]. Мы также считаем, что единственно верным является раздельное написание компонентов сложных глаголов. так как: 1) между ними можно вставлять другие слова (*ахуыр кодта*

‘учился’, но *ахуыр æппындæр нæ кодта* ‘он совершенно не учился’, 2) можно изменить их порядок (*мæстæй йæ мары/мары йæ мæстæй* ‘дразнит его’, что соответствует факторам, определяющим раздельное написание в осетинском языке, которые выделил Боцоев Е.Е. Однако на практике это правило иногда нарушается. Например, в Орфографическом словаре осетинского языка (2002) приводится слитный вариант написания глагола *хъыг дарын* – *хъыгдарын* [11, 657]. Очевидно, это связано с некоторым сращением значений компонентов этого глагола в одно – *мешать*, но в процессе речи между *хъыг* и *дарын* вполне возможна вставка местоимения: «*Хъыг дæ дарын?*» ‘Я тебе мешаю?’, поэтому раздельный способ написания этого сложного глагола является правильным.

Еще одним аргументом раздельного написания сложных глаголов, на наш взгляд, является то, что один и тот же вспомогательный глагол может сочетаться с рядом слов, выступающих в качестве именной части, то есть он не может быть привязан к какому-то одному слову: *цуан кæнын* ‘охотиться’, *маст кæнын* ‘причинять неприятность’, *цин кæнын* ‘радоваться’ и т.д.

Причастия и деепричастия, образованные от составных глаголов, принято писать слитно, как и те, что образованы от простых глаголов: сравним *мæрзын* ‘подметать’ – *мæрзинаг* ‘то, что следует подмести’, *мæрзаг* ‘часто подметающий’, *мæрзаг* ‘подметающий’, *марзт* ‘подметенный’, *мæрзгæ* ‘подметая’, *мæрзгæйæ* ‘подметая’; *сомы кæнын* ‘давать клятву’ – *сомыгæнæг* ‘дающий клятву’, *сомыгæнаг* ‘часто дающий клятвы’, *сомыгæнинаг* ‘намеревающийся дать клятву’, *сомыгонд* ‘покаявшийся’, *сомыгæнæг* ‘давая клятву’, *сомыгæнæгæйæ* ‘давая клятву’. Слитное написание подтверждается еще и тем, что на стыке корней образованных сложных причастий или деепричастий зачастую происходят комбинаторные изменения звуков – ассимиляция или диссимиляция согласных, что характерно именно для сложных слов: (*тагъд кæнын* ‘торопиться’ – *тагъдгæнæг* ‘торопящийся’, *тагъдгæнæгæйæ* ‘торопясь’ и т.д.).

Отличительной особенностью осетинских составных глаголов является возможность присоединения префикса и к именной, и к глагольной части: *фæцин кæны* – *цин фæкæны* ‘радуется’, *фæтагъд кæны* *тагъд фæкæны* ‘торопиться’. При образовании от них причастий и деепричастий приставка присоединяется в основном к именной части. Однако проницаемость осетинских слов, обозначенная Е.Е. Боцоевым, частично проявляется и в подобных случаях: к глагольному корню причастия или деепричастия, который находится в постпозиции относительно именной части, также можно присоединить превербы, и тогда вторая часть слова отделяется от первой: *арфæгæнæг* ‘благословляющий’ – *арфæ ракæнæг* ‘благословивший’ (прич.), *арфæгæнæгæйæ* ‘благословляя’ – *арфæ ракæнæгæйæ* ‘благословив’ (дееприч.). Это регламентируется отдельным положением Правил [10, 15]. Но иногда и в таких случаях возможно слитное написание причастия, если оно субстантивируется (*чи? арфæракæнæг* ‘кто? благословивший’) или выступает в качестве определения при определяемом слове (*арфæракæнæг лæг* ‘благословивший мужчина’) и при этом получает соответствующее интонационное оформление.

Итак, мы пришли к такому общему выводу: главной особенностью сложных слов, образованных путем слияния частей глагольных словосочетаний и сложных глаголов, можно считать их проницаемость, что влияет и на их написание:

1. компоненты сложных слов, образованных от глагольных словосочетаний и сложных глаголов, пишутся слитно, если выражают одно понятие и отвечают на один вопрос;
2. если между именной и глагольной частями обеих категорий сложных слов появляется другое слово (клитика, отрицательная частица и др.), их следует писать раздельно;
3. если к глагольной части сложных слов обеих категорий присоединяется преверб, именная и глагольная части пишутся раздельно, если к именной – слитно;

4. если перед сложным причастием или деепричастием следует определение, относящееся только к их именной части, именная и глагольная части слова пишутся раздельно, если же определение относится к целому слову – слитно.

1. Абаев В.И. Грамматический очерк осетинского языка. Орджоникидзе, 1959.
2. Багаев Н.К. Современный осетинский язык. Ч. 1. Фонетика и морфология. Орджоникидзе, 1965.
3. Боцоев Е.Е. Теоретические аспекты осетинской орфографии. – дис.на соиск.уч.ст.к.ф.н. Владикавказ, 2010.
4. Выдрин А.П. Глагол в осетинском языке // Востокведение. Историко-филологические исследования: Межвузовский сборник статей памяти акад. М.Н. Боголюбова. СПб., 2014. Вып. 30. С. 25-81.
5. Дзодзикова З.Б. Аналитизм в словообразовании осетинского языка. Владикавказ, 2009.
6. Кудзоева А.Ф. О «барьерах» осетинской пунктуации и необходимости их преодоления. ТРНИО, №11 (200), 2021. С. 66-73.
7. Кудзоева А.Ф. Сложные глаголы в осетинском и персидском языках. Известия СОИГСИ. 2021. Выпуск 41 (80). С. 67-78.
8. Левицкая А.А. Виды значений монотемпоральной и политемпоральной повторяемости в современном осетинском языке и способы их выражения (в сопоставлении с русским языком). ИЮФУ, Филологические науки. Т25, №4. 2021. С. 43-56.
9. Моргоева Л.Б. Семантико-стилистическое варьирование определительных композитов в осетинском языке. Сборник МНПК «Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук», № 11. Белгород, 2017 г. С.66-70.
10. Орфографические и пунктуационные правила осетинского языка. Владикавказ, 2004.
11. Орфографический словарь осетинского языка. Владикавказ, 2002.
12. Шанский Н.М. Лексикология современного русского языка. Москва, 1972.

Гареева Г. Н., Габдульменова Н.Х.
Военные реалии в повестях А. Хакимова

*Уфимский университет науки и технологий
(Россия, Уфа)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-348

Аннотация

В 1970-1980-е годы Народный писатель Башкортостана Ахияр Хакимов продолжил освоение традиций «лейтенантской прозы» на национальной почве: за первой повестью «Перелетные птицы» последовал целый ряд военных повестей «Скачки», «Мост», «Хромая волчица», «Свадьба», «Эшелон», «Опавшие листья», ознаменовавших новый этап в становлении башкирской прозы о войне. А. Хакимов раскрыл и новые аспекты: обращаясь к образам-символам волка, птиц и т.д., использует башкирские фольклорные образы и мотивы, что придает изображаемому психологическую глубину и ощущение исторической ретроспективы.

Ключевые слова: башкирская литература, Ахияр Хакимов, повесть, военные реалии, герой, «лейтенантская проза»

Abstract

In the 1970s and 1980s, the People's writer of Bashkortostan, Akhiyar Khakimov, continued to master the traditions of "lieutenant's prose" on national soil: the first story "Migratory Birds" was followed by a number of military novels "Horse Racing", "Bridge", "Lame Wolf", "Wedding", "Echelon", "Fallen Leaves", which marked a new stage in the formation of Bashkir prose about the war. A. Khakimov revealed new aspects: referring to the images-symbols of the wolf, birds, etc., uses Bashkir folklore images and motifs, which gives the depicted psychological depth and a sense of historical retrospect.

Keywords: Bashkir literature, Akhiyar Khakimov, novel, military realities, hero, "lieutenant's prose"

В данном периоде творчества писателя, особое внимание уделяется душевным движениям, которые определяют поведение героев в моменты драматических испытаний. Стремясь показать эти движения «изнутри», писатель обращается к широким художественным обобщениям. Один из примеров этого подхода - образ моста в повести с одноименным названием.

Кроме того, используются особенности ретроспективного построения, в особенности прием монтажа. В произведениях прошлое персонажей переплетается с их настоящим, а действие периодически переносится из одного времени в другое. Такой прием позволяет подчеркнуть глубинные мотивы и чувства персонажей.

Композиция военных повестей Ахияра Хакимова становится более сложной благодаря вставным новеллам. Кроме того, применяются хронологические перестановки, чтобы усложнить архитектуру повестей. Такой прием позволяет переключить внимание читателей с внешней стороны событий на их глубинную подоплеку. Все эти элементы вместе помогают создать более сложные по строению и глубокие по содержанию произведения, которые вовлекают читателя в мир эмоций и мыслей героев.

Повесть «Мост», пронизанная личными впечатлениями автора, воевавшего на территории Венгрии и Австрии, принимавшего участие в операциях на Рабе и Балатоне, воплотила важнейшие особенности «лейтенантской прозы» и стала интереснейшим открытием башкирской литературы.

В центре повествования находится становление характера молодого человека – младшего лейтенанта Ахтяма Кадырова. Он оказывается на фронте в последние дни войны, когда даже в воздухе ощущается запах победы. Шагнув во фронтовую реальность со школьной скамьи, молодой лейтенант не согнулся под непомерным гнетом лишений и трудностей. Он осознает свою ответственность за жизни других людей, чья судьба зависит и от его решений, от его конкретных поступков, от его гуманистических позиций, от его не только командирских, но и человеческих качеств.

Для Ахтяма Кадырова гибель каждого солдата становится гибелью частицы его собственной души. Ахтям, в начале повествования с восторгом воспринимающий грядущие сражения и подвиги, впоследствии постепенно приходит к пониманию, что война – это не только героизм и награды, но и кровь и смерть. На протяжении всего текста автор делает акцент на внутренней борьбе главного героя, его эмоциональном и психологическом развитии. Текст позволяет взглянуть на войну не только со стороны битв и побед, но и через призму утрат, страданий и нравственных дилемм.

В повести «Хромая волчица» Ахияр Хакимов создает жанровую форму, которая позволяет рассматривать события с двух сторон. С одной стороны, есть Рамазан, который стремится одолеть врага любой ценой, а с другой стороны, есть Суминов, который, чтобы сохранить свою жизнь, становится предателем. В то же время, параллельно с этими сюжетными коллизиями, развивается линия событий с хромой волчицей, образ которой придает повествованию притчевость.

Акцентируя внимание на общности судеб людей и животного, Хакимов вызывает архетипические образы в художественной памяти. Символическое значение этого образа расширяется: животное не только олицетворяет землю-мать, но и сам народ, которые в начале войны потеряли ориентацию под давлением врага, но затем поднялись духом, вышли на борьбу и из небольшой группы вырос мощный партизанский отряд.

Вот таким образом, тема взросления молодого человека в условиях фронта, раскрываемая в произведениях «Скачки», «Мост» и «Хромая волчица», строится на проблеме нравственного выбора. Она также подчеркивает важность самосознания каждого человека и его ответственности за судьбу родины. Символическое значение образа хромой волчицы расширяет и укрепляет эту тему, подчеркивая не только землю-мать, но и сам народ, способного добиться победы в лихие времена.

В повестях «Скачки», «Мост» и «Хромая волчица» создан целостный портрет молодого военного поколения.

Герои «военных» повестей А. Хакимова, с гордостью восклицающие «Башкир я!», вызывают тем самым у собеседников ассоциации узнавания: «Знавал я башкир», - говорит Нефедыч («Хромая волчица»), «Я про вашего Салавата читала», - вспоминает Таня («Скачки»).

Описывая пространство фронта, уделяя внимание реалистичному изображению хода военных действий, А.Хакимов преднамеренно упоминает родной край в мыслях и словах своих героев.

Писатель уделяет большое внимание душевным движениям, определяющим поведение героев в моменты суровых испытаний. Поднимаясь до художественных обобщений, он стремится показать их изнутри. Автор мастерски использует особенности ретроспективной композиции, в частности, прием «монтажа»: действие периодически переносится из одного времени в другое, из фронтового пространства – на родную территорию.

Популярность этого приема в башкирской прозе отмечала Г.Н. Гареева в научной статье «Человек и война: идеи гуманизма в башкирской военной прозе 60–80-х годов XX века», при этом указывая на его корни, уходящие в традиции тюркской литературы. Но отличие произведений Ахияра Хакимова состоит в том, что смешение разных временных и пространственных структур носит уже не формальную функцию, а смысловую. Через освещение воспоминаний о прошлом писатель предлагает своим персонажам найти ответы и способы разрешения проблем в настоящем [3, 1452-1457].

В композицию военных повестей А.Хакимова органично входят вставные новеллы, которые, рассказывая о судьбах людей, расширяют общую картину повествования. Пространственные перестановки, являющиеся весомой композиционной линией, усложняющей архитектуру повестей, диктуются желанием автора переключить внимание читателей с внешней стороны происшедшего на внутреннее состояние персонажей. Изображая в повести «Скачки» события 1943 года, происходящие на украинском фронте, Ахияр Хакимов знакомит нас с юношей Каримом, потерявшим родителей и вынужденным так рано взять оружие в руки. Молодой боец, размышляя о войне, о судьбах погибших однополчан, задумывается о родной земле: «Далеко Башкирия, а Украина тоже наша земля, моя».

В повести «Перелетные птицы» через употребление топонима Башкортостан, не соотносимого с художественным временем повести, мы наблюдаем «двойственное» пространство, в котором постоянно находится герой. Будучи на войне, далеко-далеко от родных мест, Карим всегда помнит о своем крае, о тех людях, что остались дома, о главной цели – защите Родины. Здесь следует особо сказать об одном свойстве художественного пространства - дискретности (прерывности).

Это свойство дает возможность писателю переносить действие с одного места в другое, что делает ненужным описание промежуточного пространства. Дискретность пространства проявляется в том, что оно обычно не описывается подробно, а лишь обозначается с помощью отдельных деталей, наиболее значимых для автора.

Топоним Башкортостан в разных фонетических вариантах часто встречается в произведениях автора. Данный факт говорит об особой значимости этого этнокультурного образа для писателя. Использование данного конкретного топонима в военной прозе позволило А.Хакимову изобразить Башкортостан времен Великой Отечественной войны глазами жителей башкирского региона: и тех, кто оставался на родной земле в период этих страшных событий, и тех, кто сам принимал в них участие вдалеке от родины.

В повести во время беседы с санитаркой Таней, рассказывающей что такое море, Карим упоминает Казаяк, свою родную речку. Нарушение хронологической и пространственной организации в этом случае преследует одну цель – придать глубину сюжету, ярче выразить важные детали и образы повествования.

Холодное, стремительное дыхание войны доходит до речки Казаяк и в повести «Свадьба». Ахияр Хакимов рисует долгую полосу бед, трагедий, человеческого горя, выпавшего на долю людей, живущих в тылу. Одна за другой получают женщины «черные листы»; кто-то, не выдержав горя, трогается умом, другие теряют честь. И над всем этим высоко стоит любовь Хайбуллы и Малики, главных героев повести.

Привычная для автора интонация лирического повествования звучит на фоне шума волн Казаяка. Эта река – свидетель зарождающегося чувства героев, на ее берегах происходили первые свидания: «Над головой в высоком, быстро гаснущем небе мерцали последние лучи, внизу о подножье скалы билась вода». И в минуты отчаяния, когда ждала молодая жена своего любимого, на берегах этой речки находила она успокоение. Топоним Казаяк в этом тексте выступает не только в роли ориентира местности, но и в качестве сравнения для героини: «А душа Алтынсес – река, вернувшаяся в берега».

1. Баимов Р.Н. Судьба жанра. – Уфа: Башкирское книжное издательство, 1984. – 320 с.
2. Вахитов А.Х. Жанр и стиль башкирской прозы. – Уфа: Башкирское книжное издательство, 1982. – 348 с.
3. Гареева Г.Н. Человек и война: идеи гуманизма в башкирской военной прозе 60–80-х годов XX века // Вестник Башкирского университета. Научный журнал, 2009. – № 4. – Том 14. – С. 1452-1457.

Гареева Г. Н., Салимов И.Р.

Идейно-тематическое содержание творчества Ахияра Хакимова

*Уфимский университет науки и технологий
(Россия, Уфа)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-349

Аннотация

Творчество Народного писателя Башкортостана, лауреата Государственной премии имени Салавата Юлаева, ветерана Великой Отечественной войны Ахияра Хакимова занимает видное место в истории башкирской литературы. Произведения Хакимова отличаются не только глубиной повествования, идейно-тематическим многообразием, но и аутентичностью описания событий. Автор смело использует различные жанровые приемы, создавая сложный психологический портрет современности, военного времени, исторического прошлого, привлекая читателей к размышлениям о диалектике жизни, общественного развития общества.

Ключевые слова: башкирская литература, Ахияр Хакимов, повесть, роман, современность, военные реалии, историческая тема, герой

Abstract

The work of the People's Writer of Bashkortostan, laureate of the Salavat Yulaev State Prize, veteran of the Great Patriotic War Akhiyar Khakimov occupies a prominent place in the history of Bashkir literature. Khakimov's works are distinguished not only by the depth of the narrative, ideological and thematic diversity, but also by the authenticity of the description of events. The author boldly uses various genre techniques, creating a complex psychological portrait of modernity, wartime, and the historical past, attracting readers to reflect on the dialectic of life and the social development of society.

Keywords: Bashkir literature, Akhiyar Khakimov, novella, novel, modernity, military realities, historical theme, hero

Народный писатель Башкортостана Ахияр Хакимов родился 20 августа 1929 года в деревне Новоянбеково Давлекановского района в крестьянской семье. В 14 лет, прибавив себе возраст, он добровольцем ушел на фронт. В составе 103-й гвардейской стрелковой дивизии 3-го Украинского фронта участвовал в боях против фашистов. За мужество и отвагу

награжден орденами Отечественной войны II степени, Красной Звезды, медалями «За отвагу», «За взятие Вены», «За победу в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.». Пережитое им на фронтах войны труднейшие испытания дали богатый документальный материал для его многих повестей и романов. Демобилизовался в 1946 году, окончил Давлекановское педагогическое училище, работал учителем. В 1956-1960 годах учился в Московском государственном университете, затем в аспирантуре МГУ имени М. В. Ломоносова. Учился в аспирантуре при Институте мировой литературы им. Горького, защитил кандидатскую диссертацию. В шестидесятые годы работал в редакции журнала «Агидель». С 1967 по 1992 годы его трудовая и литературная деятельность неразрывно связана с «Литературной газетой», где он заведовал отделом литературы народов СССР. Являясь членом ее редколлегии и одновременно секретарем правления Союза писателей РСФСР, Ахияр Хасанович приложил много сил и энергии для выявления новых литературных талантов, сплочения писателей нашей страны. Многие замечательные романы, повести, поэмы и стихи писателей братских союзных и автономных республик прошли через его руки и впервые увидели свет на страницах «Литературной газеты».

Ахияр Хакимов пришел в литературный мир как литературовед и критик. Его поиски о башкирском романе, прозе находятся в центре внимания и по сей день. В шестидесятые годы ученый, кандидат филологических наук, профессиональный критик, талантливый литературовед выпустил сборник статей о литературном процессе на современном этапе в целом и о творчестве видных башкирских писателей в отдельности под названием «Литература и современность» (1967), монографию «С веком наравне» (Ташкент, 1971), в которой исследовал особенности поэзии Мустая Карима.

До этого занимавшийся преимущественно литературной критикой, переводами, в семидесятые годы он занялся написанием рассказов, повестей, романов. В 1971 году вышла повесть Ахияра Хакимова «Гульбика», посвященная жизни строителей.

В дальнейшем он обращается к теме войны, патриотизма. Изданные друг за другом повести Ахияра Хакимова «Гульбика», «Перелетные птицы», «Радуга», «Скачки», «Хромая волчица», «Мост», «Свадьба», «Опавшие листья», «Эшелон» и др. становятся новым шагом литературной деятельности писателя, внося свежие идеи и новые грани в личное творчество А. Хакимова и на всю башкирскую литературу в целом. Персонажи становятся все более реалистичными и зрелыми, а сюжеты становятся острее и увлекательнее. Читатель мгновенно погружается в мир историй Ахияра Хакимова, ощущая каждый извив внутренней жизнедеятельности героев и переживая вместе с ними их радости и горести. В данных повестях выразительно и правдиво рисуется жизнь башкирской деревни в довоенные и военные годы, в наши дни. В глубоких самобытных характерах раскрывается богатый духовный мир народа, утверждаются нравственные принципы добра и справедливости. В произведениях «Перелетные птицы», «Хромая волчица», «Мост» автор исследует трагические события военных лет, показывая их влияние на жизнь башкирского народа. Повести переносят читателя в те трудные годы, когда каждая семья испытывала на себе ужасы войны. А. Хакимов прекрасно передает дух времени и чувства персонажей, создавая глубокий эмоциональный насыщенный образ военного времени.

Необходимо подчеркнуть, что первые повести писателя о войне, в основном, автобиографичны. Так, в повести «Перелетные птицы» Ахияр Хакимов описывает свою первую военную операцию. Повесть «Мост» посвящена подвигу солдат в Венгрии. Повести «Радуга», «Скачки», «Хромая волчица» отражают различные периоды Великой Отечественной войны. В повести «Свадьба» рассказывается о трагической судьбе башкирской женщины в глубоком тылу во время войны.

Одним из главных достоинств творчества Ахияра Хакимова в контексте изучения военной прозы является его способность показать войну с разных сторон. Автор не ограничивается только описанием сражений и военных действий, но и анализирует внутренний мир своих героев. Он показывает, как война влияет на психику солдат, меняет их привычный образ жизни и взаимоотношения с близкими людьми.

Также А. Хакимов активно использует мотив героизма и патриотизма в своих произведениях, в его повестях красной нитью проходит тема патриотизма и любви к Родине. Он исследует концепцию подвига, отражая в своем творчестве определенные нравственные идеалы и ценности. Ахияр Хакимов передает сложность морального выбора, с которым сталкиваются его герои, и акцентирует внимание на общепризнанных добродетелях, которые помогают им преодолеть трудности военного времени.

Таким образом, в контексте изучения военной прозы творчество А. Хакимова представляет собой ценнейший источник для исследования военной прозы в башкирском литературоведении. Его произведения глубоко проникают в сущность военных событий и аутентично передают сложные эмоции и переживания героев. За счет своей уникальной художественной манеры и тематического насыщения, творчество Хакимова заслуживает особого внимания и изучения в контексте башкирской военной литературы.

В 80-90-е годы XX века А. Хакимов плодотворно работал и в жанре романа. Роман «Куштиряк» (1982), затрагивающий тему современности, отличался от многих других романов пародийностью и сразу привлек внимание читателей. Роман в ироничном стиле повествовал о жизни и обычаях современной башкирской деревни. «Куштиряк» - это как бы пародия на производственную деревенскую прозу социалистического реализма с ее конфликтами хорошего с отличным, с заорганизованностью, с созданием, так называемых, маяков-передовиков соцсоревнования. В целом, данный роман, написанный с яркой реалистической достоверностью, согретый теплым юмором, посвященный людям современного колхозного села 1970-х-1980-х годов, раскрывает процесс постепенного гражданского становления передовой, активной, думающей, размышляющей молодежи.

В романе «Млечный путь» (1986) отражена жизнь общества в военное время, трагедия личности в условиях тоталитарной системы. В романе повествуется о горькой судьбе Нурии, жены красного командира, замученной в фашистских концлагерях, а в повести «Эшелон» (1995) – судьба Ирназара Исламгулова, попавшего в плен и после освобождения из него прошедшего через ад советского концлагеря.

В романах «Ураган» (1990), «От бури нет спасения» (1994) отражены взгляды башкирской интеллигенции на Октябрьскую революцию, старые и новые ценности, показана трагическая судьба личностей в условиях репрессий.

Новаторскими для творчества А. Хакимова стали романы «Саурова шкатулка» (1982), «Звон домбры» (1986), «Караван» (1994), которые сыграли важную роль в развитии исторического жанра в башкирской прозе. Данные исторические романы писателя ярко и своеобразно повествуют о беспокойном XIV веке, о борьбе башкирских родов за независимость. В историческом романе "Звон домбры" повествуется о жизни и судьбе башкирского поэта, музыканта и воина Хабрауа в конце XIV века, во времена распада Золотой Орды. Роман "Лихие времена" воскрешает трагические страницы истории башкирского народа, его самоотверженную борьбу против засилия Золотой Орды.

Необходимо отметить, что ранние романы А. Хакимова отличались опорой на исторические труды советского периода, сведения русских летописей, схожестью принципов отображения исторической действительности.

1. Багуманов А. И., Фаизова Ф. А. Ахияр Хакимов // Лауреаты премии имени Салавата Юлаева. - Уфа: Китап, 1999. - С. 124-126.
2. Баймов Р.Н. Судьба жанра. – Уфа: Башкирское книжное издательство, 1984. – 320 с.
3. Буханцов Н. Мгновенья суровой правды // Звезда Востока. - 1979. - № 6. С.23-25.
4. Вахитов А.Х. Жанр и стиль башкирской прозы. – Уфа: Башкирское книжное издательство, 1982. – 348 с.
5. Гареева Г.Н. Башкирские прозаики: Научное издание: Монография. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2012. – 494 с.
6. История башкирской литературы: в 7-ми томах. - Т. 6. – Уфа: Китап, 1996. - С. 327-397.
7. Мустафин Р. Сполохи давних лет // Литературная Россия. – 1979 г., 9 февраля.

Гордеева Н.В., Шанцева Н.А.

Выражение толерантной личности в немецких пословицах

*Пензенский государственный университет
Педагогический институт им. В.Г. Белинского
(Россия, Пенза)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-350

Аннотация

Данная статья посвящена отображению толерантной личности в немецких пословицах. Нами было определено значение понятия «толерантность». Проанализировав немецкие пословицы, были определены критерии толерантной личности: понимание и принятие чего-либо, желание делать все вместе, доверие, снисходительность, уважение мнения других, чуткость, любознательность, доброжелательность. Выявили, что часто встречаемые немецкие пословицы направлены на понимание и принятие чего-либо и подчеркивающие снисходительность.

Ключевые слова: толерантность, толерантная личность, критерии толерантной личности, немецкий язык, пословицы.

Abstract

This article is devoted to the representation of tolerant personality in German proverbs. We have defined the meaning of the concept of "tolerance". Having analysed German proverbs, we defined the criteria of tolerant personality: understanding and acceptance of something, desire to do everything together, trust, leniency, respect for the opinion of others, sensitivity, curiosity, benevolence. We found out that frequently occurring German proverbs are aimed at understanding and accepting something and emphasising indulgence.

Keywords: tolerance, tolerant personality, criteria of tolerant personality, German language, proverbs.

Развитие толерантности и признание ценности различий помогают создать атмосферу, где люди разных национальностей, рас и культур могут жить бок о бок в гармонии и мире. Это способствует снижению конфликтов, повышению взаимопонимания и созданию коллективно благоприятной среды.

Также сознание толерантности способствует защите основных прав и свобод каждого индивида, независимо от их расы, религии, политических убеждений или сексуальной ориентации. Толерантность помогает создать общество, где все граждане равноправны и получают равные возможности. Кроме того развитие толерантности позволяет улучшить межкультурное взаимодействие, что способствует обмену знаниями и опытом, созданию мира без насилия.

Использование пословиц в качестве источника передачи культурных норм и ценностей помогает уяснить, какие концепции и идеи существовали в немецкой культуре относительно толерантности как ценности. Они помогают понять нам важность уважения к другим людям и их правам, напоминают нам о важности диалога и взаимного уважения в разных ситуациях.

Цель нашей работы заключается в анализе толерантной личности в немецких пословицах.

К задачам работы относятся: анализ немецких пословиц, связанных с темой толерантности; определение критериев для представления образа толерантной личности в немецких пословицах.

Какую личность мы можем назвать толерантной? Сначала необходимо обратиться к значению слова толерантность. В переводе с латинского толерантность означает терпение. В

современной психологической литературе существует множество определений этого понятия, вот некоторые из них.

Толерантность - это:

- сотрудничество, дух партнерства;
- отказ от доминирования, причинения вреда кому-либо;
- терпимость к чужим мнениям;
- признание своего равенства с другими;
- готовность и способность без протеста воспринимать личность или вещь;
- уважение свободы другого, его образа мысли, поведения, этических и религиозных взглядов [2; 3].

Очень ярко толерантная личность показана в немецких пословицах, ведь они играют важную роль в отражении и передаче культурных ценностей, норм и принципов. Они выражают мудрость и опыт предыдущих поколений, передавая идеи и установки в удобном для запоминания и доступном формате.

Мы проанализировали немецкие пословицы, и перед нами сложился образ толерантной личности. Толерантная личность характеризуется пониманием и принятием чего-либо, желанием делать все вместе, доверием и гуманизмом, снисходительностью, уважением мнения других, чуткостью и любознательностью, доброжелательностью. Приведем примеры немецких пословиц, отражающих данную концепцию.

- 1) **Пословицы, направленные на понимание и принятие чего-либо [1; 4]:**
 - а. Allen Leuten recht getan ist eine Kunst, die niemand kann. – На всех (на весь свет) не угодишь.
 - б. In Rom tu, wie Rom tut. – В Риме веди себя, как римлянин.
 - в. Andere Länder, andere Sitten. – Другие страны, другие обычаи.
 - г. Ein ersparter Pfennig ist zweimal verdient. – Копейка рубль бережет.
- 2) **Пословицы, подчеркивающие снисходительность [1; 4]:**
 - а. Kein Mensch ist ohne Aber. – Нет человека без недостатков.
 - б. Es wird keiner als Meister geboren. – Никто не рождается мастером.
 - в. Kleine Fliegen stechen große Leute. – Мала муха, но и большого человека кусает.
 - г. Jeder reitet sein Steckenpferd. – У каждого есть свой конек.
- 3) **Пословицы, показывающие, что необходимо уважать мнение других [1; 4]:**
 - а. Blick erst auf dich, dann richte mich. – Других не суди, на себя погляди.
 - б. Das sind die Weisen, die vom Irrtum zur Wahrheit reisen. – Тот мудр, кто от заблуждения к истине идет.
- 4) **Пословицы, раскрывающие доверие и гуманизм [1; 4]:**
 - а. Jeder Topf findet seinen Deckel. – У каждой кастрюли есть своя крышка.
 - б. Ein Bild ist besser als tausend Wörter. – Добрый пример лучше сотни слов.
 - в. Ein froher Gast ist niemands Last. – Доброму гостю хозяин рад.
- 5) **Пословицы, показывающие чуткость и любознательность [1; 4]:**
 - а. Der Mensch denkt, Gott lenkt. – Человек предполагает, Бог располагает.
 - б. Die Fische streben nach tiefem Grunde, der Mensch ist gern mit dem Glück im Bunde. – Рыба ищет, где глубже, а человек – где лучше.
- 6) **Пословицы, ориентирующие на доброжелательность [1; 4]:**
 - а. Der Kuckuck ruft seinen eigenen Namen. – Ржаная каша сама себя хвалит.
 - б. Der Wolf ändert wohl das Haar, doch bleibt er, wie er war. – Волк каждый год линяет, а нрава не меняет.
- 7) **Пословицы, показывающие желание что-либо делать вместе [1; 4]:**

- а. Berg und Tal kommen nicht zusammen, wohl aber die Menschen. – Гора с горой не сходится, а человек с человеком сойдется.
- б. Der Speck lässt von der Schwarte nicht. – Их водой не разольешь.

Итак, мы выяснили, что немецкие пословицы, направленные на понимание и принятие чего-либо и подчеркивающие снисходительность, самые популярные среди жителей Германии, потому что немецкое общество ценит и поощряет уважение к личности и мнению каждого человека. Пословицы на подобную тематику отражают эту ценность и направляют на то, чтобы быть открытым к мнению других и находить компромиссы, когда это возможно. К тому же эти пословицы часто имеют универсальное значение, которое может быть применимо во многих культурах и ситуациях. Это делает их популярными и актуальными для людей разных национальностей.

Таким образом, следует отметить, что немецкие пословицы напоминают нам, что каждый человек уникален и имеет право на свое мнение и образ жизни. Они направлены на создание гармоничного общества, где люди с разными взглядами и культурными фонами способны сосуществовать и взаимодействовать.

Использование подобных пословиц в повседневной жизни может способствовать формированию более толерантного и уважительного общества. Они напоминают нам о необходимости быть открытыми к разнообразию и готовыми к диалогу, а не к осуждениям и предубеждениям.

1. Немецко-русский словарь пословиц и поговорок [Электронный ресурс]. URL: <http://scheptikin.narod.ru/sprichwoerter/index.html> (дата обращения: 28.06.2024).
2. Новый энциклопедический словарь. М., РИПОЛ КЛАССИК; Большая Российская Энциклопедия, 2007. 1216 с.
3. Толерантность как атрибут современной жизни: понятие и принципы формирования: Методическое пособие / Науч. ред. Н. В. Брызжева, А. И. Григорьева, Е. С. Арбузова. Тула: ГОУ ДПО ТО «ИПК и ППРО ТО», 2017. 208 с.
4. Sprichwörter [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sprichwoerter.net/deutsche-sprichwoerter-und-redewendungen/> (дата обращения: 28.06.2024).

Жакып Ай., Ыдырысова С.С.

Фонетическая адаптация английских заимствованных слов в русском языке

*Ошский государственный университет
(Кыргызстан, Ош)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-351

Аннотация

В этой статье мы поговорим о фонетической адаптации английских слов в русском языке. Адаптация заимствованных слов - это сложный, многоуровневый процесс введения лексических единиц в систему принимающего языка, который предполагает переформулировку английских слов и адаптацию системы. Степень адаптации может быть разной - фонетической, морфологической и другой. Большинство лексем, заимствованных из русского языка, претерпевают фонетические изменения.

Ключевые слова: фонетика, этимология, транскрипция, значение, заимствование, иностранные слова, словарный состав.

Abstract

In this article we will talk about the phonetic adaptation of English words in the Russian language. Adaptation of borrowed words is a complex, multi-level process of introducing lexical units into the system of the host language, which involves reformulating English words and adapting the system. The degree of adaptation can be different - phonetic, morphological and other. Most of the lexemes borrowed from the Russian language undergo phonetic changes.

Keywords: phonetics, etymology, transcription, meaning, borrowing, foreign words, vocabulary.

За свою долгую историю развития русский язык зафиксировал значительное количество иностранных слов, которые так или иначе попадают в словари. Среди этих слов есть служебные морфологические и словообразовательные. Процесс заимствования присутствует в любом языке, и уж тем более это неотъемлемая часть лексической составляющей кыргызского языка, поэтому данная тема всегда актуальна, в ней достаточно материала для рассмотрения и исследования. Живой язык – это явление, которое постоянно развивается. Появилось что-то новое, исчезло лишнее и нецелесообразное, и лексикологам пришлось решать множество проблем.

В развитии словарного состава русского языка большую роль сыграли заимствования из английского языка.

Процесс адаптации охватывает все аспекты языковой системы. При переходе с одного языка на другой слово адаптируется к уровню речи, предшествующей грамматике и значению. В заимствовании, если слово адаптируется к фонологической системе заимствованного языка, отсутствующий звук заменяется более близким. На ранних стадиях заимствования иностранные слова сохраняют свое звучание в основном языке, а не произношение. Например:

Autobiography – автобиография, cube – куб, handball – гандбол, theme – тема, jumper – джемпер weekend – уикенд (викенд) .

Также много фоновариантов возникает при передаче безударной фонемы [э] в составе заимствованного слова, beson – бекон, bungalow – бунгало, campus – кампус, surfing – серфинг. Основной причиной возникновения нескольких фоновариантов одной фонемы, по нашему мнению, заключается в различных способах заимствования: письменном или устном.

Лексика – это совокупность слов, словарный состав какого-либо языка, совокупность слов какого-либо диалекта. В любом знаменательном слове сочетаются два значения – лексическое и грамматическое. Например: слово «боксер» помимо лексического значения (спортсмен занимающийся боксом) содержит еще и грамматическое значение: это существительное мужского рода в форме единственного числа именительного падежа. При грамматической адаптации иноязычные слова подчиняются грамматическим правилам принимающего языка. Грамматическая адаптация иноязычных слов связана с грамматическим значением вида, спряжением глагола, склонения существительного и прилагательного. Заимствования приобретают грамматические особенности принимающего языка. При заимствовании прилагательные и существительные принимают словоизменительные суффиксы. Например: brand – брендовый, google – гуглить, like – лайкать, front – фронтальный, IT – ай-тищик, fix – фиксировать.

Семантическое освоение заимствований – это вопрос о включении его в лексико – семантическую систему принимающего языка, установление разнообразных связей с его исконными элементами словаря, включение его в разнообразные ряды и цепи зависимостей, по разным направлениям пересекающие словарный состав языка [1].

Современные исследования по изучению адаптации иноязычной лексики по-разному подходят к характеру соотношения формального и лексико- семантического планов освоения заимствований. Некоторые лингвисты считают, что ведущим планом в освоении иноязычных слов является лексико- семантический, а формальная адаптация характеризует вхождение заимствования в язык как факультативный признак и является непосредственным следствием семантического освоения [2].

В современном русском языке среди адаптации выделяются иноязычные слова, осваиваемые без каких-либо семантических изменений. Эти единицы помогают обогатить словарь русского языка. Например:

Менеджер, муниципалитет, мерси, специалист, пардон, профессионал, хейтер, фоловер, скриншот, флешкард, демобилизация, девальвация, инаугурация и т. д.

Процесс заимствования квалифицируется как закономерный процесс в общей совокупности изменений слова в языке-реципиенте и предполагает анализ взаимообусловленности всех аспектов освоения и соотнесенности их общих и специфических черт.

Что касается фонетической адаптации, то иноязычное слово, входя в систему языка-реципиента, также и в течение последующей жизни в данном языке претерпевает следующие изменения: фонемная структура слова преобразуется в соответствии с фонемным составом языка-реципиента; оформляется слоговая и акцентная структуры в соответствии с нормами языка-реципиента. При характеристике фонетического аспекта усвоения Л.П. Крысин [3] указывает, что необходимо различать два момента: фонематическую субституцию, как первичную передачу слова фонемными средствами заимствующего языка, и фонетическое освоение, понимаемое как приспособление иноязычного слова к фонетической системе принимающего языка.

При изучении вопроса об адаптации заимствований нужно учитывать, каким путем заимствованное слово попало в язык: письменным или устным. При устном заимствовании слово претерпевает больше изменений, чем при письменном. Это объясняется тем, что, заимствуя на слух, иноязычные слова стараются максимально приблизить к словам родного языка, в особенности, если тому способствуют какие-то смысловые ассоциации.

На интенсивность процесса фонетической адаптации оказывает сильное воздействие факт его распространения в тех или иных сферах общения. Чем чаще и шире употребление иноязычного слова, тем больше изменений оно претерпевает и тем дальше отходит от своего этимона. Например слово тауер – музей, раньше было – тюрьма. Также города или престижные районы имеют название – Сити. Бишкек-Сити, Ак-орго Сити.

Изучение различных сторон фонетического плана иноязычных слов является, как правило, предметом исследования диахронической лингвистики. Вместе с тем, необходимые при этом обобщения опираются на детальные синхронные описания, которые дают возможность систематизировать сведения обо всех компонентах формальной структуры иноязычных слов в каждый конкретный период их существования в новых языковых условиях [4]. В этой связи является важным динамическое, синхронно-нормативное описание слов иноязычного происхождения, которое в формальном плане предполагает их исследование с точки зрения ретроспективных изменений и перспективного развития [5]. Такой подход помогает преодолеть схематичный, предвзятый, консервативный взгляд на формальный облик иноязычных слов, который традиционно ориентировался на нереальный образ этимона, ограниченные рамки его употребления и изолированность по отношению к заимствующему языку в целом.

Иноязычные слова относятся к таким лингвистическим явлениям, в которых особенно важно учитывать соотношение синхронии и диахронии. С диахронией, в частности, связывается и этимологическая характеристика иноязычных единиц, которая является обязательным компонентом в исследовании заимствованных слов. Она во многом определяет многоплановость взаимоотношений слов с системой языка-реципиента.

В результате влияния на русский язык других языков в его словарном составе произошли некоторые изменения, наиболее заметными из которых являются следующие.

1. В русском языке появилось много иноязычных словарных единиц, особенно слов, заимствованных из английского, французского и латинского языков.
2. Появилось много слов, произношение и написание которых не соответствует нормам русского языка и которые имеют некоторые грамматические особенности.
4. В русском языке появились иноязычные словообразовательные элементы. Как правило, аффиксы не заимствуются отдельно, а вычленяются из потока заимствованных слов, присоединяясь потом к исконным основам и создавая вместе с ним новообразования. В русском языке много английских, латинских и французских аффиксов: anti-, re-, pro-, tion и др.

5. Под влиянием заимствований многие исконные русские слова вышли из употребления или изменили свое значение.

Например, вместо русских слов появились английские или заимствованные через французский язык латинские и греческие слова «армия, астрономия, баттл, тинейджер».

6. Появилось много разностилевых синонимов.
7. Одним из следствий заимствования явилось возникновение этимологических дублетов. Этимологические дублеты – это слова, этимологически восходящие к одной и той же основе, но имеющие в языке различное значение, произношение и написание.

Таким образом, некоторые наблюдения над процессами адаптации показали что адаптация заимствований происходит по-разному. На этимологический аспект заимствованного слова оказывают влияние такие экстралингвистические факторы, как политические, культурные и торговые контакты народов. При изучении этимологии иноязычных слов следует подробнее изучить историю языковых контактов конкретной страны.

1. Бондарко Л.В. Фонетическое описание языка и фонологическое описание речи. – Л.: Изд-во ЛГУ, 2018. – 198 с.
2. Биржакова Е.Э. Очерки по исторической лексикологии русского языка XVII века. – Л.: Наука, 2002.
3. Горбачевич К.С. Вариантность слова и языковая норма. – Л., 2018. – С. 3–12, 203.
4. Ефремов Л.П. Освоение заимствованных слов русским языком. – Учен. зап. Казанск. гос. ун-та. – Т. 25. – 2017.
5. Забавников Б.Н. Об аспектной классификации французских заимствованных слов в немецком языке. – Воронеж, 2006.

Кудзоева А.Ф.

Об этимологическом принципе в осетинской орфографии

*Институт истории и археологии РСО-Алания
(Россия, Владикавказ)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-352

Аннотация

Предметом анализа в данной статье являются актуальные правила осетинской орфографии. Рассматриваются группы слов, написание которых не может быть объяснено с опорой на фонетический, морфологический или традиционный принципы осетинской орфографии. Сделан вывод о наличии в осетинской орфографии этимологического принципа, не всегда сочетающегося с фонетическими написаниями слов.

Ключевые слова

Осетинский язык, орфография, этимологический принцип, диалектология, иронский диалект, дигорский диалект.

Abstract

The subject of analysis in this article is the current rules of Ossetian spelling. Groups of words are considered, the spelling of which cannot be explained based on phonetic, morphological or traditional principles of Ossetian spelling. It is concluded that there is an etymological principle in Ossetian orthography, which is not always combined with phonetic spellings of words.

Keywords

Ossetian language, spelling, etymological principle, dialectology, Iron dialect, Digor dialect

Основными принципами осетинской орфографии считаются фонетический, морфологический и традиционный. При этом, как утверждается в «Орфографических и пунктуационных правилах осетинского языка» (далее -Правила), правописание слов основывается на трех принципах, «Орфографийы ног æгъдæуттæм гæсгæ дзырдтæ фыццагау

арæхдæр фыст цыдысты фонетикон принципмæ гæсгæ <...>, иннæтæ морфологон <...> æмæ традицион <...> принциптæм гæсгæ» [4, с.4] («В соответствии с новыми правилами орфографии слова по-прежнему в большинстве случаев пишутся по фонетическому принципу <...>, остальные по морфологическому <...> и традиционному <...> принципам» - здесь и далее перевод мой – А.К.).

Однако в Правилах есть ряд пунктов, предусматривающих для определенных групп слов написание, не основанное ни на одном из трех указанным принципов, понимаемых как «закономерности, лежащие в основе орфографической системы, общие основания для написания слов при наличии выбора, представляемого графикой» [3, с.142]. К примеру, параграф 5 Правил гласит: «Æмхæлæсонтæ г, гъ, к, къ, х, хъ-йы фæстæ уы-йы бæсты ранæй-рæтты фæдзурынц **ы**, фæлæ фыссын хъæуы **уы**: <...>. Фиппаинаг. Ис ахæм дзырдтæ дæр, ацы æмхæлæсонты фæстæ ы фыссын кæм хъæуы <...>» [4, с. 6] («После согласных г, гъ, к, къ, х, хъ кое-где произносятся **ы**, но писать надо **уы** <...>. **Примечание**. Есть и такие слова, в которых после указанных согласных надо писать **ы**»). Правило, на наш взгляд, малоинформативно, так как не раскрыта закономерность написания **ы** или **уы**: оно явно не регламентируется произношением (фонетический принцип), морфемными особенностями (морфологический принцип), нет замкнутого ряда слов-исключений (традиционный принцип). Так почему же в слове *хуыр* ‘щебень’ после *х* надо писать *уы*, а в слове *хызын* ‘сумка, котомка’ после той же согласной *-ы*?

Завуалированный ответ на это вопрос содержится в параграфе 50 тех же Правил: «Разæфтуан **фæ**- æфтыд куы æрцауы æмхæлæсонты кьордæй кæнæ дæргъвæтин æмхæлæсонæй райдайгæ дзырдтæм, йе та, кæддæр йæ райдайæны хъæлæсон мыр кæмæн уыди, ахæм дзырдтæм, уæд разæфтуаны **æ** арæх рахизы **е**-мæ, æмæ фыссын хъæуы **фæ**-. *фезмæлын, фездухын, фестъæлфын, фескъуынын, фестын, фесхойын, фессивын, фессæндын, фехалын, фесафын, фегом кæнын, фехъусын, фегæрдын*» [4, с. 15] («При присоединении приставки **фæ**- к словам, начинающимся с группы согласных или с удвоенной согласной, а также к словам, в начале которых когда-то был гласный звук (подчеркнуто мной – А.К.), то **æ** приставки часто переходит в **е**, и надо писать **фæ**-. *фезмæлын, фездухын, фестъæлфын, фескъуынын, фестын, фесхойын, фессивын, фессæндын, фехалын, фесафын, фегом кæнын, фехъусын, фегæрдын*»).

Здесь возникает несколько вопросов: во-первых, почему группа согласных в начале корне способствует чередованию гласных в приставке, во-вторых, что означает фраза относительно «слов, в начале которых когда-то был гласный», в-третьих, почему для написания слов с начальной согласной группой и слов, «когда-то начинавшихся с гласной» сформулировано одно правило? Не логичнее было бы разнести их по двум параграфам?

Ответ на все эти вопросы дает осетинская диалектология. «Осетинский язык делится, как известно, на два главных диалекта: восточный, иронский или иронский и западный, дигорский [1, с. 119]. При наличии фонетических, лексических и грамматических различий диалекты взаимопонимаемы. Эти различия чаще всего демонстрируют большую, по сравнению с иронскими, архаичность дигорских форм. Исключительную важность дигорского диалекта для изучения истории осетинского языка В.И. Абаев объясняет тем, что «в ряде явлений фонетики и морфологии дигорский и иронский диалекты могут быть рассматриваемы как два последовательных этапа развития одного и того же языка» [1, с. 259].

Это вывод находит подтверждение и на уровне орфографии. Так, иронское *уы* после согласных *г, гъ, к, къ, х, хъ* соответствует дигорскому *у*: «**хураæ** щебень, гравий», а иронское *ы* после тех же согласных – соответственно дигорскому *и*: «**хизин** сума, котомка» (здесь и далее дигорские слова взяты из русско-дигорского словаря [5]). Это закономерные соответствия: «древнеиранские гласные *i* и *u*, сохранившиеся в дигорском, слились в иронском в один гласный неполного образования *у (ə)*» [1, с. 361]. Таким образом, *уы* в иронском после согласных *г, гъ, к, къ, х, хъ* пишется на месте исторического

древнеиранского = современного дигорского *y*, в то время как написание в иронских словах *ы* после тех же согласных объясняется историческим древнеиранским = современным дигорским *и* в тех же словах.

Чередование гласных *æ-e* в приставке перед группой согласных корня в иронских словах также демонстрируют определенный этап в развитии языка: наличие двух согласных в абсолютном начале слова – явление достаточно новое и пока не слишком прочное: во-первых, согласному в начале слова могут предшествовать только согласные *ж* и *с*; во-вторых, перед группой *з/с+согласный* в иронском всегда произносится очень краткий слабый *ы*, «следы» которого легко обнаруживаются в дигорском, еще не допускающем наличия группы согласных в начале слова: иронскому *згæ* ‘ржавчина’ соответствует дигорское *изгæ*, иронскому *змис* ‘песок’ – дигорское *æзменсæ*, иронскому *ссад* ‘мука’ – дигорское *инсад*. Следовательно, переход *æ* приставки в *e* в иронских словах – это закономерный результат взаимодействия слабого гласного приставки с уже практически исчезнувшим в иронском, но живым в дигорском слабым же гласным в начале корня.

Исторически в осетинском иронском гласный предшествовал не только группе согласных, но и одиночным согласным. Именно это имеют в виду Правила, говоря о словах, «в начале которых когда-то был гласный». Это гласный исчез в иронском, но проявляется в образовании форм слов или новых слов (*хъусын* ‘слушать’: *фæ+хъусын* = *фехъусын*) и в настоящее время жив в осетинском дигорском: *игъосун* ‘слушать, слушаться’.

Примеров необходимости обращения к дигорскому материалу при объяснении написания иронских слов в осетинском языке немало. И речь идет не только о фонетическом принципе, когда слово пишется так, как оно слышится (а почему оно так слышится, отношения к принципу орфографии не имеет). Ярким примером тому служит уже упомянутый параграф 5 Правил. На наш взгляд, есть основание говорить о написании некоторых групп слов, опирающемся на этимологический принцип, «который разумно сочетается с фонетическими написаниями» [2, с. 18].

1. Абаев В.И. Осетинский язык и фольклор. Т.1. М.-Л.: Издательство Академии наук СССР, 1949.
2. Иванова В.Ф. Современный русский язык. Графика и орфография. М., 1976.
3. Касаткин Л.Л., Клобуков Е.В., Лекант П.А. Краткий справочник по современному русскому языку. - М., 1995
4. Орфографические и пунктуационные правила осетинского языка. Владикавказ: Ир, 2004.
5. Таказов Ф.М. Русско-дигорский словарь. Владикавказ, 2015.

Мареев Д.А. Носачев С.А. Ионова Т.А.

Прецедентные феномены в современном русско- и англоязычном гейм-дискурсе

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

(Россия, Волгоград)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-353

Аннотация

Работа посвящена проблеме взаимодействия такого феномена современной культуры, как компьютерные игры и их взаимодействия с другими сферами культуры. А также приемы и способы межкультурной и межязыковой адаптации прецедентных феноменов, используемых в компьютерных играх.

Ключевые слова: гейм-дискурс, культурная адаптация, прецедентный феномен.

Abstract

The paper is devoted to the problem of interaction of such a phenomenon of modern culture as computer games and their interaction with other spheres of culture. As well as techniques and methods of interlanguage and cross-cultural adaptation of precedent phenomena used in computer games.

Keywords: game discourse, cultural adaptation, precedent phenomenon.

Компьютерные игры являются важной частью современной культуры и представляют собой особую форму онлайн-коммуникации и относительно новый феномен массовой культуры. Несмотря на популярность этого вида досуга, исследование видеоигр как феномена культуры началось недавно. Первым серьезным трудом, исследующим язык видеоигр, считается монография британского лингвиста Астрид Энслин «Язык игр». Однако принципы его анализа с точки зрения лингвистики ученые считают недостаточно оформленными. Актуальность настоящей работы обусловлена недостаточной изученностью дискурса видеоигр и возрастающей ролью массовых многопользовательских игр по всему миру. А также развитию и усложнению внутренней механики игр и появлению новых способов коммуникации внутри сообщества геймеров. В последние годы зарубежные учёные активно изучают роль и место компьютерных и видеоигр в обществе, их социальный, психологический и дидактический аспекты. Однако компьютерные игры в лингвистическом плане рассматриваются немногими учёными. Хэритэйдж Ф., например, проанализировал лексические паттерны в текстах видеоигр. Энслин А. в своей работе «The Language of Gaming» рассматривает лингвистические и дискурсивные характеристики языка различных видов гейм-дискурса, а также вопросы интертекстуальности и формирования терминов.

Не вызывает сомнения тот факт, что наше время – это время интерпретаций. В современной культуре создается крайне мало новых интеллектуальных продуктов. Поэтому создание успешного проекта влечет за собой его тиражирование и многочисленные интерпретации, что преследует, прежде всего, коммерческую цель – дальнейшее получение прибыли. В связи с этим логично, что сфера создания компьютерных игр широко и повсеместно использует прецедентные феномены, с целью привлечения к игре внимания геймеров и повышения ее коммерческой эффективности. В качестве материала исследования нами были проанализированы 50 игр, в которых были замечены прецедентные феномены в том или ином виде. Опираясь на общетеоретические исследования и исходя из целей нашей работы, мы провели типологизацию прецедентных феноменов исходя из разных оснований.

Вид первичного текста:

Фильмы. Не вызывает сомнения тот факт, что в наше время кино и телевидение – это, пожалуй, самый востребованный продукт массовой культуры, поэтому в огромном количестве игр мы находим заимствования

из фильмов, отсылки к кино-и телесюжетам. Кроме игровых адаптаций фильма, существуют так же и не прямые аллюзии. Феномены обнаружались в 45 играх.

Книги. Многие игры созданы по мирам, описанных в произведениях. Явный пример можно привести с использованием рас персонажей таких, как эльфы, гоблины, орки и дварфы, которые были популяризированы Джорджем Рональдом Руэлом Толкиеном. В соответствии с этим мы можем смело заявить, что всё последующее использование этих названий в других играх, произведениях и фильмов является прецедентным феноменом. Феномены обнаружались в 38 играх.

Игры. Когда создатели игры заимствуют или создают персонажей очень похожих на уже существующих своим внешним обликом, историей происхождения или просто именем. Например: в игре "Call of Duty: United Offensive" в одной из миссий можно обнаружить двух рядовых, которые всегда бегут рядом друг с другом. Одного из них зовут Гордон, а второго Фриман. Отсылка на Гордона Фримана из игры "Half-Life"; Don't Starve.

По типу переноса феноменов:

Прямой перенос:

Дигитализация – это перенос реального человека в игру. Интересен тем, что каждый медийный образ дает задания, соответствующие его характеру и деятельности. Например, футболист Неймар выдает энергетический нектар для увеличения выносливости. Это показывает связь конкретной деятельности человека с его дигитализированным образом в игре. Аллюзия – взятие созданного ранее образа персонажа и использование его в другом

мире, произведении и т.д. В настоящей таблице представлены различные виды источников для создания персонажей в игре Fortnite.

Таблица 1

Персонажи, которые были в видеоигре Fortnite.

<i>Персонаж</i>	<i>Вид источника</i>	<i>Источник</i>
<i>Кратос</i>	<i>Видеоигра</i>	<i>God of War</i>
<i>Элой</i>	<i>Видеоигра</i>	<i>Horizon: Zero Dawn \ Forbidden West</i>
<i>Харли Квин</i>	<i>Вселенная комиксов</i>	<i>DC</i>
<i>Хищник</i>	<i>Фильм</i>	<i>Predator</i>
<i>Мандалорец</i>	<i>Сериал</i>	<i>Mandalorian</i>
<i>Сара Коннор</i>	<i>Фильм</i>	<i>Терминатор</i>
<i>T-800</i>	<i>Фильм</i>	<i>Терминатор</i>
<i>Рик Санчез</i>	<i>Мультсериал</i>	<i>Rick and Morty</i>
<i>Морти Смит</i>	<i>Мультсериал</i>	<i>Rick and Morty</i>
<i>Dude</i>	<i>Фильм</i>	<i>Главный Герой</i>
<i>Мишоне</i>	<i>сериал</i>	<i>Ходячие мертвецы</i>

Феномены частичной заимствованности. Ситуация когда заимствуется не конкретный персонаж или цитата претерпевают определенные трансформации, но тем не менее могут быть узнаны:

Венди (Wendy) Если кликнуть по пруду, Венди скажет: «Ophelia, are you down here?» (Офелия, ты внизу?), что, очевидно, является отсылкой к трагедии Уильяма Шекспира «Гамлет». При виде пчелы герои одной из игр говорят: «To bee or not to bee» (Пчела или не пчела) — прямая отсылка к известному шекспировскому монологу Гамлета: «Быть или не быть». Поясним, здесь наблюдается игра слов: слово «пчела» (bee) — омофон глагола «быть» (to be) в английском языке. Таким образом, фраза не может быть дословно переведена на русский, так как глагола «to bee» не существует, однако смысл понятен.

Опосредованные феномены. Когда заимствуются не сами элементы игры, а элементы, зачастую не связанные с основным сюжетом, например достижения в игре: The Witcher 3, GTA V «Hasta la Vista» дается за убийство замороженного противника. Отсылка к цитате из фильма «Терминатор», где Персонаж устраняет врага, пока он находится в замороженном состоянии, а Diamond Hard / Крепкий алмазик - отсылка к фильму «Die Hard / Крепкий орешек».

Игровая индустрия более развита на Западе. Большинство игр имеют англоязычную основу, поскольку английский язык является международным. Это связано с тем, что игры часто создают сразу на английском языке для коммерческого успеха. Из-за этого многие прецедентные тексты будут понятны только тем, кто знает английский язык и знаком с англоязычной культурой. Например, выражение «cool» переводится как «круто», но это может быть понятно только тем, кто знаком с его значением. Данные феномены не претерпевают адаптации они переносятся в игру в той форме, в которой приняты в данной культуре, ассоциируясь в сознании представителей обеих культур с одними и теми же источниками. В качестве примера можно привести игры, построенные на базе фильмов вселенной Марвел: Человек-паук, Женщина-кошка, Трансформеры и т.д.

Феномены, которые претерпевают частичную адаптацию, то есть при переносе термин переводится и звучит привычным для представителя той или иной культуры, однако ассоциативный ряд сохраняется.

Феномены, подвергающиеся полной адаптации, не всегда понятны представителям одной из культур. Например, «Let the Good Times Roll» в игре — это отсылка к песне Рэя Чарльза. При переводе локализаторы изменили его на «Гуляй, душа!», отсылая к песне Михаила Шуфутинского. «Friends With Benefits» в игре — «Мор, колдунья и старая башня», что отсылает к произведению К. С. Льюиса «Лев, колдунья и волшебный шкаф». Компьютерные игры обладают собственной эстетикой и языком и взаимодействуют с другими сферами культуры. Наше исследование показало, что 80% из них содержат прецедентные феномены, которые мы классифицировали по разным основаниям.

1. Bogost, I. Persuasive games: The expressive power of videogames [Текст] / I. Bogost. — Cambridge, MA: MIT Press, 2007. — 202 p.
2. Bosman, F.G. What is your game? Proposal for an integral classification system of video games [Текст] / F.G. Bosman // Tilburg University Press. — 2012. — №15 — 14 p.
3. Carr, D., Buckingham, D. Computer Games. Text, Narrative and Play [Текст] / D. Carr, D. Buckingham. — Cambridge, 2006. — 107 p.
4. Esser, A. Media Across Borders: Localising TV, Film and Video Games [Текст] / A. Esser. — Routledge, 2016. — 244 p.
5. How to Speak Gamer [Электронный ресурс] / h2g2. — URL: https://h2g2.com/edited_entry/A3361150 (дата обращения: 15.12.2022).
6. Мощанская Е. Ю., Киндеркнехт А. С. Инструкция по эксплуатации как жанр директивного дискурса: предпереводческий анализ // Филологические науки. Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2013. № 7 (25): в 2-х частях. Ч. 1. С. 134-137.
7. Пырников А. С. Локализация программного обеспечения в аспекте лингвистики и переводоведения [Текст] / А.С Пырников // Коммуникативные аспекты языка и культуры: сборник материалов XIV

Моргоева Л.Б.

Принципы лексикографического описания омонимов осетинского языка

*ЦРОЯ ИИА РСО-Алания
(Россия, Владикавказ)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-354

Аннотация

Статья посвящена проблемам лексикографического описания омонимов в осетинском и русском языках. Сопоставительный анализ структурного построения специальных словарей позволил определить различные подходы при описании омонимов и ознакомиться с некоторыми типологическими классификациями, на основе которых составлены современные словари. Некоторые критерии, положенные в основу отдельных классификаций лексико-грамматических омонимов, не обладают достаточной степенью универсальности и не поддаются адаптации в разнотипных языках, а эффективность их напрямую связана с уровнем изученности лексикологии.

Ключевые слова: лексика, лексикография, омонимия, полисемия, классификация омонимов, осетинский язык

Abstract

The article is devoted to the problems of lexicographic description of homonyms in the Ossetian and Russian languages. Comparative analysis of the structural construction of special dictionaries allowed us to determine various approaches to the description of homonyms and to become familiar with some typological classifications on the basis of which modern dictionaries are compiled. Some criteria underlying individual classifications of lexical and grammatical homonyms

do not have a sufficient degree of universality and cannot be adapted in languages of different systems, and their effectiveness is directly related to the level of knowledge of lexicology.

Keywords: ocalulary, lexicography, homonymy, polysemy, classification of homonyms, Ossetian language

Основным источником получения краткой, точной, систематизированной информации о лексическом составе языка по-прежнему остается словарь. И специальные словари не исключение. При составлении словарной статьи наиболее уязвимыми оказываются слова, относящиеся к различным семантическим группам, принадлежность к которым определяется в том числе с использованием различных классификационных систем. Зависит это от уровня разработанности лексикологии того или иного языка.

Омонимы русского языка достаточно полно представлены в толковых словарях. Существуют и отдельные словари омонимов русского языка. К сожалению, омонимы осетинского языка частично представлены только в двуязычных словарях [1; 2; 3; 4], в том числе в толковом словаре осетинского языка, словарные статьи с примерами которого помогут углубиться в семантику слова и его происхождение, а их историческое происхождение описано в этимологическом словаре В.И. Абаева [5]. Вместе с тем, следует сказать, что не во всех словарях отмечаются омонимы, но достаточно полно представлена многозначность слов, их переносные значения. Дополнительная информация в виде различных помет используется крайне редко, а иногда и вовсе отсутствует в осетинских словарях.

Вопросы лексикографии в свое время интересовали В.И.Абаева, который, высоко оценивая словари, отмечал важность развития лексикографии [6, с. 176-196]. В частности, он внимательно относился к новшествам, вводимым в словари писал: «Каждый новый этап знаменует определенный прогресс по сравнению с предшествующим, но это не значит, что абсолютно все новое, что мы находим в последних словарях и что их отличает от словарей более ранних, заслуживает безоговорочно положительной оценки. К числу таких наводящих на размышление новшеств относится наметившееся в последнее время необычное понимание омонимии и вытекающая из такого понимания подача омонимов в словаре» [6, с. 176]. Основное беспокойство было связано с растущим количеством омонимов, представленных в словарях, где большинство из них при рассмотрении оказывалось связанным с многозначностью.

В действительности составители современных словарей, придерживаясь «широкого» понимания омонимии, чаще всего в качестве омонимов указывают слова с семантической близостью и производные от одной основы. С точки зрения философии, слова с каждым случаем употребления приобретают новое значение [7; 8], и если придерживаться этой позиции, то все слова следует относить к омонимам. Однако это может привести к неоправданному появлению «ложных» омонимов.

Многозначность часто оказывается многоуровневой и многоступенчатой с большим количеством особенностей, что осложняет проведение четких границ с омонимией. Этот процесс усугубляется субъективным пониманием семантики слова. «Более широкое» понимание омонимии — это царство субъективности. Каждый лексикограф смело полагается на свою «интуицию» [6, с. 187]. Вместе с тем, по мнению В.И.Абаева, собственно омонимы легко отграничить от многозначных слов. Для этого необходимо только хорошо знать историю языка. Однако такой опыт и глубокие специальные познания оказываются не у всех.

Само понятия «семантические связи» также вызывает сомнения и часто подвергается анализу и пересмотру. Полисемия всегда отражает мышление человека, его стремление выразить новые оттенки эмоций, поэтому является привлекательной. В свою очередь омонимичные слова не имеют никаких скрытых семантических оттенков, между ними наблюдается только фонетическое сходство. Но если не подвергать их анализу с позиций исторической лексикологии, то их контекстное употребления также могут быть нарушены. Исторический анализ позволяет определить: а) слова с одинаковым звучанием исторически

никогда не относившиеся к одному слову, а семантическое развитие которых проходило одновременно вне зависимости друг от друга, являются омонимами; б) слова со схожим звучанием, имеющие в настоящее время разные значения, но исторически вытекающими из семантики одного слова, следует считать ложными омонимами.

Структурное построение словарей, форма и способ отражение в них омонимов являются актуальными вопросами и в настоящее время. Весьма важными эти вопросы являются и для осетинского языка, где омонимы и относящийся к ним подвид паронимов до сих пор должным образом не исследованы.

О.С.Ахманова [9; 10] омонимы делится на три группы по степени «омонимизации». Именно этот критерий положен в основу ее классификации, в которой по уровню семантических связей омонимами считаются: 1) части слов (основа, аффиксы), омонимичные по своей морфологической природе, у которых схожие лексико-грамматические особенности и словообразовательные способы; 2) слова отделившиеся друг от друга в результате исторических процессов; 3) слова, у которых нарушены полисемантические связи.

Позднее вышел в свет второй словарь [11], структура которого была несколько иной и более сложной. Слова в нем различались на *абсолютные* и *относительные* омонимы, которые в свою очередь подразделялись на девять подгрупп. Абсолютные омонимы в нем характеризуются признаками лексического и грамматического сходства / отличия и определяются одинаковым звучанием и написанием. Относительные омонимы отличаются от абсолютных тем, что у них разное написание и звучание. К ним относятся *омофоны*, *омографы*, а по своим признакам сходства их пять подгрупп [11].

Современные словари омонимов построены на основе разных классификаций. К примеру, автор «Словаря лексико-грамматических омонимов» [12], объединил несколько видов словарей, среди которых «дифференциальный словарь лексических омонимов», «словарь имен собственных имен (фамилии и имена) совпадающих с именами нарицательными», «словарь существительных и прилагательных омонимичных во всех падежных формах», «словарь омонимичных слов общего рода» и новый тип словаря который считается оригинальным, поскольку в основе его лежит понятие «омоузел», введенное самим автором, и связан он с критериями симметричности / асимметричности. «Асимметрию представляют длина слова и их значения, так как не совпадают; симметрию — буквенное совпадение <...>. Следовательно, «омоузел» имеет «симметрично-асимметричную структуру, представляет собой своеобразную матрицу, в которой существует оппозиция, выстроенная по вертикально-горизонтальному принципу» [13, с. 52-58; 14].

Необходимо упомянуть еще о нескольких словарях, в которых демонстрируется иной подход к рассмотрению омонимов. Скажем «Словарь грамматических омонимов русского языка» [15] содержит только слова, совпадающие по своему звуковому составу, но по своим категориальным, словообразовательным и лексическим признакам различны. В основу концепции этого словаря положен переход из одной части речи в другую, поэтому словарь содержит только слова, относящиеся к разным частям речи.

У составителей словаря собственное видение «полных» и «неполных» омонимов. Согласно его концепции, к «полным» омонимам относятся неизменяемые части речи, то есть слова, которые используются только в одной грамматической форме. «Неполные» омонимы соотносят с отдельными формами слов, способных изменяться, то есть с существительными и прилагательными [15, с. 9].

Такой подход к рассмотрению грамматических омонимов достаточно интересен, однако трудно сказать, способствует ли он определению омонимов или, наоборот, мешает. Чем глубже исследуется явление омонимии в языке, тем шире раздвигаются его границы, а на практике определять омонимы и вычленять среди них различные подвиды по предлагаемым классификациям становится все сложнее. Разбираясь в таком количестве классификаций и понятий едва ли дело доходит до практического анализа самих омонимов. И в первую очередь речь идет о научных работах, в которых авторы, увлекаясь теоретическим

анализом и разбором различных подходов, часто забывая проиллюстрировать свои аналитические выкладки.

В.И.Абаев явление омонимии называет случайно возникшим сходством («игрой случая») лексических единиц [6, с. 190], в то время как составители словаря фразеологических омонимов придерживаются иной позиции [16], которая сводится к тому, что сходство слов не возникает случайно, но в основе своей имеет определенный порядок и требует определенных условий. По их мнению, для понимания явления омонимии необходимо исследовать психологические причины возникновения таких номинативов [13, с. 55; 16, с. 5]. Опираясь на понятия психологии, любое новшество всегда связано с ранее хорошо знакомым явлением. Именно поэтому человеческой психике проще вложить новое понятие в знакомую форму, чтобы эта форма в процессе понимания выполняла функции когнитивного «мостика» [17, с. 62]. В этом утверждении есть рациональное зерно, но сложно сказать, насколько оно применимо к определению омонимов.

Самым объемным и полным считается толковый словарь омонимов, составленный Т.Ф.Ефремовой [18], в котором, помимо их толкования, изложена авторская классификация, основанная на словообразовательных принципах. В словарь включены слова, образованные от омонимов, и сопровождаются различными пометами: стилистическими, морфологическими, словообразовательными, синтаксическими, интонационными (указывается ударение).

Лексикографическое описание омонимов позволяет не только ознакомиться с самими омонимами, но узнать позицию автора на омонимию как языковое явление, изучить классификацию, которой он придерживается, какие критерии положены в ее основу. Рассмотрение ряда словарей омонимов позволяет прийти к выводу о том, что каждый автор придерживается своей позиции исходя из собственного понимания омонимов, что никоим образом не способствует проведению четких границ между явлениями омонимии и полисемии. До сих пор среди исследователей нет единого мнения о критериях, которые могут быть положены в основу классификации, позволяющей вычленять омонимы из общей массы лексического состава языка, не постоянны и принципы построения словаря, описывающего омонимы.

Вместе с тем, правильнее и семантически оправданнее было бы классифицировать омонимы, используя историко-этимологический принцип [6]. Но, к сожалению, не всегда представляется возможным провести такой анализ и определить происхождение слова. К тому же в разное время, в разную эпоху значения одного и того же слова могут серьезно отдалиться друг от друга. При таких условиях, по мнению Ю.Д. Апресян, необходимо сложные семантические наслоения слова поэтапно снимать до его простого значения. Такой принцип дает возможность определить многозначность, если обнаруживается общий семантический компонент [19]. При изучении полисемии это выстраивается в типологические схемы: радиальную, линейную, радиально-линейную многозначность. При радиальной многозначности все значения слова связаны с одной центральной семой. При линейном типе многозначности каждое новое значение связано с предыдущим, ближайшим к нему значением. И таким образом крайние слова — первое и последнее — семантически никак не относятся друг к другу [19, с.182]. Любопытно было бы по такому принципу проанализировать слова в осетинском языке (если не все, то хотя бы те, что ставятся в этом отношении под сомнение).

Надо сказать, что существует и ряд других критериев для разграничения полисемии и омонимии, в числе которых выделяются: «совпадения/различия в словоизменительных парадигмах (А.И.Смирницкий, Л.А.Новиков и др.); наличие различных/одинаковых синонимических и антонимических рядов (Ш.Балли, Н.К.Жученко); фактор регулярности; наличие/отсутствие общего инвариантного значения (Н.В.Перцов) или прототипа

(А.Вежбицкая, И.К.Архипов, С.А.Песина); сочетание семантического, словообразовательного и синтагматического критериев» [20, с. 43]. Однако, по нашему мнению, применительно к осетинскому языку более остальных подходит семантико-этимологический принцип разграничения омонимов с опорой на их морфолого-синтаксические особенности. в результативном плане наиболее достоверным может быть только,

Кроме того, по нашим наблюдениям, определение происхождения слова оказывается едва ли не основополагающим критерием при описании омонимов, а установление этапов их семантической трансформации напрямую связано с процессами разграничения полисемии и омонимии. Именно этот критерий в числе остальных остается постоянным при разработке различных классификаций омонимов, поскольку иным способом определить общий семантический компонент невозможно.

1. Гацалова Л.Б., Парсиева Л.К. Большой русско-осетинский словарь: около 60 000 слов и выражений / Учреждение Российской академии наук Северо-Осетинский институт гуманитарных и социальных исследований им. В.И. Абаева ВНИЦ РАН и Правительства РСО-А. Владикавказ: ИПО СОИГСИ, 2011 — 687 с.
2. Толковый словарь осетинского языка: в 4-х томах [Ирон æвзæджы æмбарынгæнæн дзырдут: 4 томæй] / Под общ.ред. Н.Я.Габараева; ЮОНИИ: 1 т. А-Æ., Цхинвал – Владикавказ, 2000. — 515 с.
3. Толковый словарь осетинского языка: в 4-х томах [Ирон æвзæджы æмбарынгæнæн дзырдут: 4 томæй] / Под общ. Ред. Н.Я Габараева; Российская Академия наук; Владикавказский научный центр; Уанеты Юго-Осетинский научно-исследовательский институт им З. Ваниева 2 т. — М.: Наука, 2010. — 488 с.
4. Осетинско-русский словарь [Ирон-уырыссаг дзырдут].5-е издание / под ред. Т.А.Гуриева. Сост.: Б.Б. Бигулаев, К.Е. Гагкаев, Т.А.Гуриев, Н.Х. Кулаев, О.Н. Туаева // Владикавказ: «Алания», 2004. — 540 с.
5. Абаев В. И. 1958—1995 — Историко-этимологический словарь осетинского языка: Т. 1, 1958; Т. 2, 1973; Т. 3, 1979; Т. 4, 1989; Т. 5, Указатель, 1995.
6. Абаев В.И. Избранные труды. Т. 2. Общее и сравнительное языкознание. / Отв. ред. и сост. В.М.Гусалов. — Владикавказ: Ир, 1995. — 724 с.
7. Маковский М.М. Удивительный мир слов и значений: Иллюзии и парадоксы в лексике и семантике. М.: КомКнига, 2005. — 200 с.
8. Мельчук И.А. Опыт теории лингвистических моделей смысл – текст. — М.: Наука, 1974. — 316 с.
9. Ахманова О.С. Словарь лингвистических терминов. Москва: Сов. Энциклопедия, 1969 — 230 с.
10. Ахманова О.С. Словарь омонимов русского языка / О.С.Ахманова. — М.: Советская энциклопедия. 1974. — 448 с.
11. Колесников Н.П. Словарь омонимов русского языка. / Н.П. Колесников. — Тбилиси: Изд-во Тбилисс. ун-та, 1976. — 625 с.
12. Головня А.И. Словарь лексико-грамматических омонимов / А.И. Головня. — Минск: БГУ, 2007. — 83 с.
13. Авдина, А. И. Вопросы классификации омонимов (на материале словарей омонимов) / А. И. Авдина // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Лингвистика. – 2022. – Т. 19, № 2. – С. 52-58. – DOI 10.14529/ling220207. – EDN ILKLBQ.
14. Авдина, А. И. Грамматическая омонимия как специфическое явление языка / А. И. Авдина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – № 9. – С. 204-211. – EDN RRWMQZ.
15. Ким, О.М. Словарь грамматических омонимов русского языка / О.М. Ким, И.Е. Островкина. — М.: Астрель: АСТ: Ермак, 2004. — 844 с.
16. Словарь фразеологических омонимов современного русского языка / под ред. Н.А. Павловой. — Омск: Наследие. Диалог-Сибирь. 2003. — 290 с.
17. Маланов В.С. Психолингвистика: психологическая теория речевых действий: учебное пособие. — М.: Издательство Московского психолого-социального университета, 2020. — 330 с.
18. Ефремова Т.Ф. Толковый словарь омонимов русского языка / Т.Ф. Ефремова. — М.: Мир энциклопедий Аванта+, 2007, — 1406 с.
19. Апресян Ю.Д. Избранные труды. Т. 1. Лексическая семантика (синонимические средства языка). 2-е изд., испр., доп. М., 1975
20. Барабаш О.В. Разграничение омонимии и полисемии юридических терминов // Rhema. Рема №2 — 2015. С.39-51

Носачев С.А., Мареев Д.А., Ионова Т.А.

Специфика локализации видеоигр

Волгоградский государственный социально-педагогический университет
(Россия, Волгоград)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-355

Аннотация

В этой статье рассматриваются специфические черты локализации видеоигр, а также отображаются и описываются основные аспекты компьютерных игр в контексте лингвистики. Авторы акцентируют внимание на лексических средствах, явлениях и феноменах в компьютерно-игровом дискурсе.

Ключевые слова: Видеоигры, общепереводческие трансформации, специфика видеоигр, компьютерно-игровой дискурс, креолизованность, бимодальность, перевод, культурная адаптация, локализация, прецедентность, аспекты видеоигр, текст.

Abstract

This article examines the specific features of video game localization, as well as displays and describes the main aspects of computer games in the context of linguistics. The authors focus on lexical means and phenomena in computer gaming discourse.

Keywords: Video games, general translation transformations, specifics of video games, computer-gaming discourse, creolization, bimodality, translation, cultural adaptation, localization, precedent, aspects of video games, text.

Игровая индустрия, безусловно, является неотъемлемой частью современной культуры, занимая одну из ведущих позиций среди развлекательных отраслей. В настоящее время эта сфера демонстрирует значительные перспективы, сопоставимые по масштабам и финансовому росту с киноиндустрией и спортивной индустрией. В отличие от первых примитивных шагов в создании компьютерных игр начиная с 1950-го года (различные симуляторы и аркады на основе уже существующих игр: «The Pool» 1954 г. или «Tennis for Two» 1958 г.), когда возможности взаимодействия пользователей с игрой были крайне ограничены, современные технологии позволяют создавать сложные и многослойные игровые миры. Эти миры характеризуются не только технической сложностью, но и разнообразием лингвистических элементов. В основе всех компьютерных игр лежит текст – внутриигровая информация, представляемая пользователю в текстовом или аудиовизуальном формате, играющая ключевую роль в игровом процессе. Продвижение игр на международные рынки требует тщательного подхода к переводу, который уже не сводится к простому переносу слов с одного языка на другой. Учитывая объемы текстов, используемых в играх, требуется новая парадигма в переводческой деятельности. Это предполагает переосмысление традиционных методов и внедрение творческой переработки, авторской адаптации, а также интеграцию процессов перевода-редактирования и локализации.

Под термином «видеоигра» предстаёт художественный проект, запускающийся с электронного устройства, который является набором из механик, аудиовизуальных, творческих решений и т.д.

Видеоигра - в соответствии с научно-техническим энциклопедическим словарём - игра с использованием изображений, сгенерированных электронной аппаратурой. Другими словами, видеоигра является электронной игрой, которая базируется на взаимодействии человека и устройства посредством визуального интерфейса, например телевизора, монитора компьютера или телефона.

Таблица 1

Сравнение объёма индустрии видеоигр, спорта и кино на 2023 г.

Индустрия	Оборот пользователей	Общий доход	Основные источники дохода
-----------	----------------------	-------------	---------------------------

Спорт	~3.5 млрд (фанатов)	\$620 млрд	-Продажа билетов. -Телевизионные и стриминговые права. -Спонсорство и реклама. -Мерчандайзинг. -Официальные лицензионные товары.
Киноиндустрия	~1.5 млрд (зрителей)	\$329 млрд	-Продажа билетов в кинотеатрах. -Потоковый и цифровой контент. -Рекламные доходы. -Продажа DVD/Blu-ray и цифровых копий. -Мерчандайзинг и права на франшизы.
Видеоигры	~3.2 млрд (игроков)	\$197 млрд	-Продажа игр. -Внутриигровые покупки и микротранзакции. -Подписочные сервисы. -Реклама внутри игр. -Киберспорт и стриминг.

Среди лингвистических элементов современных видеоигр могут рассматриваться различные аспекты процесса создания игрового продукта.

Аспекты, учитываемые при сотворении игрового продукта:

1) Сеттинг:

Видеоигровой сеттинг - это контекст, окружение и мир, в котором развивается игровой процесс. Это может быть фантастическая вселенная, постапокалиптический мир, киберпространство и так далее. Видеоигровой сеттинг включает в себя архитектуру, технологии, общественные нормы и ценности, а также уникальный лексический состав, который характеризует данный мир.

Зачастую при локализации видеоигр, как и при переводе любого другого продукта, содержащего текстовую информацию (кинематограф, литература), используются общепереводческие трансформации:

- Лексико-семантические – самые частотные, среди которых доминирует транслитерация, транскрипция («Bottle of "Norvinskiy Yadreniy" premium kvass (0.6L) Премиумный квас "Норвинский Ядреный" 0.6л («Escape from Tarkov»)) и калькирование (Continue game/Продолжить игру);

Сеттинг «Cyberpunk».

Представители: Cyberpunk 2077, серия Deus Ex, Ghostrunner.

Лексика: Bionics – бионика (Искусственные компоненты тела.); Cyborg – киборг (Кто-то с имплантированной в тело бионикой); Netrunner – нетраннер (хакер); Merc – мерк (наёмник).

- Грамматические – «Satisfying and smooth» – «Дёшево и сердито» («The Wolf among Us»). Были прилагательные «Satisfying», «smooth» - стали наречия на целевом языке перевода;
- Лексико-грамматические - «Eder didn't say anything» – «Эдер промолчал» - приём на основе антонимии («Pillars of Eternity II: Deadfire» (2018 г.));
- Фразеологические - «Coz the emperor must monitor his empire» - «Император должен *держат* руку на пульсе» («Dying Light» (2015 г.))

2) Визуальный элемент: это художественная интерпретация игрового мира. Включает:

- Внутриигровые топонимы: В качестве примера локализации визуальной составляющей мы приведём топоним из игры «The Wolf Among Us», где главный герой Bigby (Big Bad Wolf) – Бигби (Транслитерация), посещает Trip Trap Bar/ Бар «Цокот копыт», где за основу взята фразеологическая адаптация на основе фразеологической вариантности по аналогии со скороговоркой «от топота копыт пыль по полю летит». Здесь наблюдается как лексическая, так и грамматическая адаптация.

- Интерфейс и графика: графическое решение в ходе обучения механикам в видеоигре «Cuphead» (2017 г.). В данном примере реализуется специфическая черта текстов видеоигр, а именно явление **«креолизованность»** – это термин относится к сочетанию вербальных (текстовых) и невербальных (визуальных, аудио) элементов в коммуникации, в соответствии с терминологией Е.Н. Галичкиной.

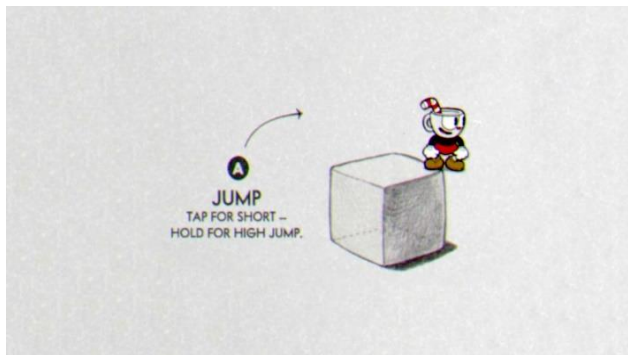


Рисунок 1. Пример реализации явления креолизации в видеоиграх. Видеоигра: «Cuphead» (2017 г.)

- 3) **Нарративный элемент (сюжет):** диалоги, монологи, фразы, история, повествование и персонажи.
- 4) **Геймплей:** компонент игры, отвечающий за взаимодействие игры и игрока. Так или иначе, каждый иной аспект оказывает влияние на восприятие и формирование оценки геймплея игроком.
- 5) **Саундтрек:** музыка, звуковой интерфейс (музыкальная составляющая обратной связи), фоновые звуки (ambient – эмбиент), Озвучка персонажей. Зачастую локализация песен (поэзии), как и в кинематографе или мультипликации является комплексным и трудоёмким процессом, требующим творческих усилий. В таких случаях текст может кардинально измениться в пользу ритмики и поэтики целевого языка перевода, где, вдобавок, важно передать изначальный замысел автора идеи. В качестве примера удачной адаптации можно привести песню «The Wolven Storm»/ «Крыжовник и сирень» (Priscilla's Song) из игры The Witcher 3 Wild Hunt, даже название которой потеряло изначальный лексический состав в переводе на русский язык, но прекрасно передало смысл содержимого текста песни. Немаловажным фактом стало то, что наименование песни на русском языке было навешено локализаторам усилиями игроков, которые, не зная оригинального названия, пустились записывать каверы и перепевать её, выкладывая записи с выдуманным из контекста неймингом: «Крыжовник и сирень». Это демонстрирует еще одну специфическую черту видеоигрового контента такую, как **«бимодальность»** - означает возможность актуального общения игроков за пределами компьютерного дискурса и сетевого или ролевого общения, а также реализует феномен **«прецедентность»** - это отношение, при котором известный текст или его часть, известная носителю ситуация или имя являются основанием для намеренного использования в новом речевом произведении некоторых языковых средств, принадлежащих автору исходного текста (По Е.Н. Галичкиной).

В соответствии со спецификой современного видеоигрового продукта, который несомненно является комплексным и сложным явлением, ему характерно взаимопроникновение и взаимообогащение за счёт связи аспектов его составляющих. Так, рассмотрим понятие «лор/lore», способы воплощения идеи которого выражаются в нескольких аспектах одновременно (визуальный, геймплейный и сюжетный), содержащие

лингвистический материал и интерес для исследования. В ряде современных игр лорная составляющая представлена в виде записок, книг, объявлений, дневников, интерфейса или графики. Например: бестиарий в «The Witcher: Wild Hunt» (2015 г.) или интерфейс и его графическое решение в «Control» (2020 г.).

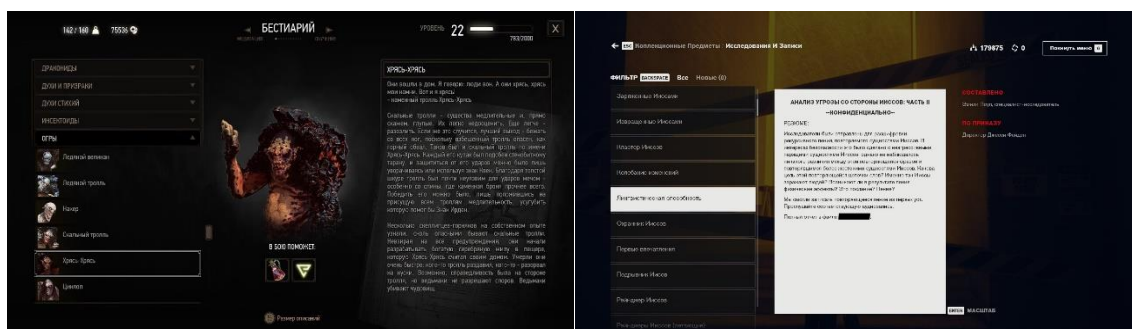


Рисунок 2. Пример взаимопроникновения видеоигровых аспектов. Видеоигра: «The Witcher: Wild Hunt» (2015 г.) и «Control» (2020 г.)

Каждый из вышеперечисленных аспектов процесса создания игрового продукта нуждается в переводе лингвистического материала на другие языки с целью увеличения охвата аудитории и прибыли. Необходимость в адаптации текстовой и звуковой информации породила принципиально новый подход в переводческой деятельности, название которому – «**Локализация**». Этот термин является феноменом, возникшим вследствие появления и развития видеоигр, цель которого – перевести и адаптировать языковой материал на язык целевой страны распространения продукта. Нередко в этот процесс вмешиваются сторонние факторы, которые могут быть связаны, как с культурными, так и юридическими конфликтами между государством и издателем. Решение подобных проблем является специфической чертой локализации видеоигр и именуется – «**Культурная адаптация**». Ярким примером может послужить отложенный релиз видеоигры Fallout 3 американской компании-разработчика Bethesda Game Studios в Японии. Иногда локализаторам приходится переделывать – или даже полностью вырезать – целые квесты. В Fallout 3 есть город Мегатонна, в центре которого лежит неразорвавшаяся ядерная бомба. В ходе своего приключения игрок может:

- Оставить всё как есть и уйти;
- Обезвредить бомбу;
- Взорвать бомбу самостоятельно, уничтожив город.

Так в японском релизе у квеста осталось всего два варианта решения – бомбу можно либо обезвредить, либо не трогать вообще. Произошло это именно в рамках культурной адаптации: для японских граждан сама мысль о том, что можно подорвать ядерный заряд в центре жилого города, является оскорбительной в контексте истории Японии.

Таким образом, можно заключить, что видеоигры значительно повлияли на развитие лингвистики, и породили новый компьютерно-игровой дискурс, в рамках которого локализация имеет особое место, как особый вид переводческой деятельности, определяющий современные тенденции в культурной адаптации текстов.

1. Анисимова А. Т. Феномен компьютерной игры в переводоведческом дискурсе / А. Т. Анисимова // Научный вестник Южного института менеджмента. – 2018. – № 2 (22). – С. 72–80.
2. Болотина М. А. Лексические проблемы перевода компьютерных игр / М. А. Болотина, Е. В. Кузьмина // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. – 2019. – № 1. – С. 43–50.
3. Галичкина Е.Н., Лутовинова О.В. Особенности виртуального дискурса в современных медиа // Вестник Тверского государственного университета. Серия Филология. — 2017. — № 2. — С. 44-48.

4. Зинкевич О. В. Локализация как процесс динамической трансформации структуры и содержания динамического текста // Известия Санкт-Петербургского государственного экономического университета. 2018. № 3 (111). С. 135–137.
5. Новиков С.А. Явление прецедентности в языке и современная когнитивная теория Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота, 2013. № 10. С. 124-127.
6. Паршин А. Теория и практика перевода : учеб. пособие для студентов лингвистических факультетов ВУЗов / А. Паршин. – Саратов : Изд-во СГУ, 1999. – 202 с.
7. Уточкин В. Особенности локализации игр на иностранные рынки // Хабр. — URL: <https://habr.com/ru/post/324496/> (дата обращения: 25.06.2024)

Сальвадор Л.Ф.

Концепт «ложь» как неотъемлемая часть действительности

*Уфимский университет науки и технологий
(Россия, Уфа)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-356

Аннотация

Представляя собой сложную совокупность нравственных, когнитивных аспектов, обман является неотъемлемой частью коммуникации человека и социума в целом, подтверждая конфликт между нормой, правдой и моралью, которые входят в основные бытийные ценности человека и, без которых, не обходится ни одна сфера жизни.

Ключевые слова: Концепт «обман», дискурс, неискренность, правда, сознание.

Abstract

Representing a complex set of moral and cognitive aspects, deception is an integral part of communication between a person and society as a whole, confirming the conflict between standard, truth and morality, which are part of the basic existential values of a person and, without which, no sphere of life can do.

Keywords: The concept of “deception”, discourse, insincerity, truth, consciousness.

На сегодняшний день исследование таких концептов, как «ложь» и «правда» все больше и больше приобретает актуальность среди многих исследователей [Арутюнова]. Выбранный для анализа концепт «обман» является неотъемлемой частью изучения любого дискурса: политического, художественного, научного, рекламного и ряда других.

Более того существует даже такое мнение относительно двух, казалось бы противоположных концептов и полных синонимов, как «правда» и «ложь», что они тождественны. Объяснимо это тем, что у каждой культуры, каждого социума и каждого индивида свое представление правдивости и достоверности, например, одни и те же политические события очень часто трактуются совершенно по разному, также, это свойственно при передачи исторических событий, каждая страна и каждый отдельный историк интерпретирует события по своему, поэтому нельзя с полной уверенностью утверждать о том, что это ложь или правда, каждая трактовка зачастую несет субъективную оценку, иногда очень экспрессивную [Бердяев 1990].

Несмотря на то, что обычно истина и ложь рассматриваются как категории морали, Ф. Ницше, к примеру, рассматривает их во вненравственном смысле. Связывая ложь с интеллектом и понимая ее как механизм естественного отбора в эволюционном развитии человека, Ф. Ницше указывает на введение социальных ограничений, призванных сохранить существование сообщества и привести ее членов к обязательству лгать согласно конвенциональным нормам. Не для кого не секрет, что человек обычно лжет другим, играя какую-то определённую роль с целью добиться желаемого, и даже в случае, когда человек обманывает не других, а самого себя, он так или иначе бессознательно проектирует обман на других [Дубровский 1989].

Известно, что в ложном утверждении реальное положение вещей описывается таким образом, чтобы ввести в заблуждение собеседника. По мнению А.Р. Лурии обман «имеет свои правила и методы», а также способен изменить само сознание [Лурия 1927, с. 92]. Именно в ходе лингвистического исследования определенных высказываний выделенные ученым методы можно обнаружить. Сама ложь имеет два вида: искажение и умолчание. В процессе умолчания тот, кто лжет, лишь укрывает правдивую информацию от собеседника, тогда как при искажении обманщик должен приложить некоторые усилия, потому как ему приходится как укрывать правду, так и предоставлять какие-либо ложные сведения взамен, не вызвав при этом подозрений. Тем не менее, чаще всего именно совокупность этих двух видов способна привести к лжи, однако, не говоря всей правды, лжец, также, может достичь успеха. Не всякий считает умолчание ложью. Вследствие этого, любое ложное утверждение может называться искаженной информацией. Использование такого вида информации может привести к определенным преобразованиям в мышлении и неречевом (невербальном) общении. Интересно, что только лишь часть такой информации нуждается в эксплицитном (языковом) выражении, тогда как остальное передается невербально.

Концепт неискренности включает в себя ложность, так как быть неискренним - значит говорить ложь. Неискренность представляет собой презентацию ложности говорящим. Говорящий не всегда понимает, почему он выбирает правдивость или неправдивость в своем общении с тем или иным собеседником и каким образом он их выражает. Выражение ложных пропозиций может быть как осознанным, так и неосознанным. Для того, чтобы осознанно выражать ложные пропозиции, неправдивый говорящий должен знать, каким образом их можно выразить при помощи знаков [Lewis 1986:195].

В статье Х. Вайнриха содержится философское обоснование использования языка как средства выражения лжи. На протяжении веков ложь является частью повседневной жизни и даже частью некоторых профессий, заставляющих лгать своих представителей, например, разведчиков, политиков, дипломатов, журналистов и т. д. [Вайнрих 1987:55-63].

В ложном высказывании фактическое состояние вещей преднамеренно описывается в искаженном виде, чтобы ввести в заблуждение партнера по коммуникации. Обман приводит к изменениям в сознании, он построен по другому принципу и «имеет свои собственные правила, свои методы» [Бердяев 1999:105]. Есть и такие случаи, когда ложность не зависит от автора речи, т. е. когда он имеет ложное знание, которое искренне считает истинным. В.З. Демьянков называет подобное явление заблуждением [Демьянков 1981:375].

Ввиду того, что все концепты, в том числе и данный концепт охватывающий ложь и обман, находятся в языковом сознании, они выражаются в активном запасе языковых средств. Для лжи характерно использование безличных конструкций, что позволяет не делать утверждений от своего имени, а подавать их как некие свидетельства. Иногда достаточно сделать некоторые трансформации, например, достаточно превратить утвердительное предложение в отрицательное, как истина обернется обманом. Достаточно изменить интонацию, и высказывание, несущее в себе сомнение, станет безапелляционным. В заключении хочется добавить, что обман может быть использован как средство достижения личных целей, как способ защиты себя от негативных последствий, а также как инструмент управления и манипулирования другими людьми. В связи с этим, важно помнить, что обман всегда несет в себе потенциальные риски и опасности, как для того, кто обманывает, так и для тех, кого обманывают. Каждый индивидуум должен осознавать последствия своих действий и быть ответственным за свои слова и поступки. Только взаимное уважение, доверие и честность могут являться основой здоровых отношений между людьми. Поэтому важно стремиться к искреннему и открытому общению, не прибегая к обману и лжи, которые могут причинить вред не только окружающим, но и самому себе.

1. Арутюнова Н.Д. Язык и мир человека. М., 1998. 895 с.
2. Бердяев Н.А. Парадокс лжи // Человек. – 1999. – № 2. – С. 102–108.
3. Бердяев Н.А. Правда и ложь в общественной жизни. Соч. Т. 4. – Париж, 1990. – С. 83–91.

4. Вайнрих Х. Лингвистика лжи // Язык и моделирование социального взаимодействия / Отв. ред. В.М. Сергеев. М.: Прогресс, 1987. С.44-87.
5. Демьянков В.З. Прагматические основы интерпретации высказывания // Изв. АН СССР. Сер. лит. и яз. 1981. Т.40. № 4. С. 368–377
6. Дубровский Д.И. Проблема добродетельного обмана // Философские науки. – 1989. – № 6. – С. 73–84.
7. Лурия А.Р. Речь и интеллект в развитии ребенка / А.Р. Лурия // Экспериментальное исследование речевых реакций ребенка / под ред. А.Р. Лурии. – М., 1927.
8. Lewis D. Truth in fiction // Lewis D. Philosophical Papers. Vol 1. New York: Oxford University Press. 1983. P.261-280.

Скорнякова П.В., Демидкина Д.А.

Художественные фильмы, как средство изучения английского языка

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-357

Аннотация

В современном мире английский язык является глобальным языком коммуникации и ключом к успеху в таких сферах жизни, как образование, карьера, путешествия, культура, технологии. Изучение английского языка открывает новые возможности и перспективы для личного и профессионального развития.

Ключевые слова: Фильмы, изучение, английский язык, мотивация, аудирование, говорение, жанр, словарный запас.

Abstract

In the modern world, English is the global language of communication and the key to success in such areas of life as education, career, travel, culture, and technology. Learning English opens up new opportunities and prospects for personal and professional development.

Keywords: Films, learning, English, motivation, listening, speaking, genre, vocabulary.

1. Введение:

Фильмы как эффективный инструмент обуче Художественные фильмы – это увлекательный и эффективный способ изучения английского языка по многим причинам:

- Мотивация: Захватывающие сюжеты, яркие персонажи, захватывающие истории делают процесс обучения интересным и приятным.
- Естественная языковая среда: Фильмы предлагают живую речь, разные акценты, идиомы, сленг - все то, что не встретить в учебниках.
- Развитие аудирования: Привыкание к темпу речи, интонациям, пониманию на уровне интонации
- Расширение словарного запаса: Новые слова в контексте легче запоминаются, появляется возможность понять идиомы и фразовые глаголы.
- Развитие навыков говорения: Повторение фразовых выражений и диалогов, ролевые игры, создание собственных диалогов на основе фильма. Использование фильмов делает изучение английского языка более интересным, эффективным и комплексным.

2. Основная часть

2.1. Преимущества фильмов: Использование художественных фильмов для изучения английского языка обладает множеством преимуществ:

- Мотивация и интерес: Захватывающие сюжеты, яркие персонажи и увлекательные истории удерживают внимание и делают процесс обучения более приятным. Выбор фильмов по интересам повышает мотивацию и желание изучать язык.

- Естественная языковая среда: Фильмы предлагают реальную разговорную речь, различные акценты, сленг, идиомы, фразовые глаголы – то, что редко встречается в учебниках.
- Развитие аудирования: Просмотр фильмов развивает навыки восприятия речи на слух, учит различать интонации и акценты. Постепенно становится легче улавливать смысл без субтитров.
- Расширение словарного запаса: Новые слова встречаются в контексте, что помогает их лучше запомнить и усвоить. Фильмы знакомят с фразовыми глаголами, идиомами и сленгом, что делает язык более живым и естественным.
- Практика говорения: Повторение фразовых выражений и диалогов из фильмов, ролевые игры и создание собственных диалогов на основе фильма позволяют закрепить усвоенный материал и отработать произношение.

2.2. Выбор фильмов: Выбор фильма для изучения английского языка зависит от многих факторов:

- Уровень языка: Для начинающих лучше выбирать простые фильмы с медленной речью, ясной артикуляцией и простым словарным запасом. Для уверенных в себе студентов подходят более сложные фильмы, с более быстрым темпом речи и богатым словарным запасом.
- Жанр и тема: Выбор фильма по интересам увеличивает мотивацию и увлеченность процессом обучения.
- Наличие субтитров: Наличие английских субтитров помогает уточнить смысл непонятных слов и выражений. Двухязычные субтитры (английские и русские) позволяют сопоставлять перевод и уточнять смысл фразы.

2.3. Методы работы с фильмами: Существует множество способов использовать фильмы для изучения английского языка:

- Просмотр с субтитрами: Используйте английские субтитры, чтобы уточнить смысл слов и выражений. Двухязычные субтитры помогут в переводе и сопоставлении.
- Просмотр без субтитров: Постепенно отказывайтесь от субтитров, чтобы развивать навыки аудирования и улучшать понимание речи на слух.
- Работа с диалогами: Повторяйте фразы и диалоги из фильма, пересказывайте их своими словами, участвуйте в ролевых играх.
- Словарная работа: Записывайте новые слова и выражения, создавайте карточки с переводом, составляйте словарь из фильма.
- Творческие задания: Пишите рассказы, эссе, диалоги на основе фильма, создайте собственный сценарий на тему фильма. Использование фильмов в изучении английского языка - это не просто веселое времяпрепровождение, а эффективный способ развития языковых навыков, расширения словарного запаса и повышения мотивации к обучению.

2.4. Изучение языка с помощью фильмов: Подведение итогов, рекомендации и мотивация:

Подведение итогов: подтверждение эффективности фильмов

Изучение языка с помощью фильмов – это эффективный и увлекательный метод. Вот несколько преимуществ:

- Погружение в естественную речь: Вы слышите, как люди говорят на языке в разных контекстах, с различными акцентами и интонациями.
- Развитие аудирования: Вы учитесь понимать устную речь, расширяете словарный запас и улучшаете произношение.
- Повышение мотивации: Фильмы делают процесс обучения более интересным и увлекательным, что помогает вам оставаться мотивированным.

- Культурный контекст: Фильмы дают вам возможность узнать о культуре страны, где говорят на изучаемом языке. Рекомендации: выбор фильмов, методы работы, онлайн-ресурсы
- Выбор фильмов:
- Уровень языка: Выбирайте фильмы, соответствующие вашему уровню владения языком.
- Жанр: Выбирайте фильмы, которые вам интересны и соответствуют вашим предпочтениям.
- Субтитры: Используйте субтитры на изучаемом языке, а затем на родном языке
- Ресурсы:
- * Netflix: Предлагает множество фильмов с субтитрами на разных языках.
- * YouTube: Позволяет смотреть фильмы с субтитрами и доступен широкий выбор обучающих видео
- * IMDb: Предоставляет обзоры фильмов и рейтинги, которые могут помочь вам сделать выбор
- * Duolingo: Предлагает фильмы с субтитрами и упражнениями для изучения языка.

Методы работы:

- Повторный просмотр: Посмотрите фильм несколько раз, каждый раз концентрируясь на разных аспектах: аудирование, лексика, грамматика.
- Запись: Записывайте новые слова и фразы, а затем используйте их в речи или письме.
- Обсуждение: Обсуждайте фильм с другими изучающими язык, делитесь своими впечатлениями и задавайте вопросы.
- Использование словаря: Используйте словарь, чтобы узнать значение незнакомых слов и фраз.
- Транскрипции: Ищите транскрипции диалогов, чтобы разобраться в произношении.
- Создание флеш-карт: Создайте флеш-карты с новыми словами и фразами из фильма, чтобы запомнить их. Онлайн-ресурсы:
- FluentU: Предлагает видео с субтитрами, интерактивные упражнения и возможность создать индивидуальный план обучения.
- Memrise: Предлагает флеш-карты для изучения слов и фраз из фильмов.
- Babbel: Содержит уроки, специально разработанные для изучения языка с помощью фильмов.
- Learn Languages with Netflix: Позволяет смотреть фильмы Netflix с субтитрами на изучаемом языке и проводить интерактивные упражнения. Важность мотивации в изучении языка Мотивация – это ключ к успеху в изучении любого языка. Фильмы могут превратить процесс обучения в увлекательное приключение. Найдите фильмы, которые вам интересны, и вы будете с удовольствием погружаться в мир изучаемого языка.

1. Проект «Изучение английского языка через просмотр фильмов и сериалов» <https://videouroki.net/razrabotki/proiekt-izucheniie-anghliiskogho-iazyka-chieriez-prosmotr-filmov-i-sierialov.html>
2. Изучение английского языка по фильмам <https://multiurok.ru/files/izuchenie-angliiskogo-iazyka-po-filmam.html>
3. Изучение речевого поведения носителей языка на материале современного британского кино <https://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-02/dissertaciya-izuchenie-rechevogo-povedeniya-nositeley-azyka-na-materiale-sovremennogo-britanskogo-kino>

Темерчеева Я.Г.**Коммуникативное манипулирование в политическом дискурсе***Калмыцкий государственный университет
им. Б.Б. Городовикова
(Россия, Элиста)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-358

Аннотация

В статье рассматриваются понятие «коммуникативно-манипулятивные приемы в политическом дискурсе». Рассматриваются стратегии и тактики ведущих политиков мира.

Приводятся классификация манипулятивных приемов в политическом дискурсе.

Ключевые слова: манипуляция, коммуникативная манипуляция, тактики самопрезентации, политические блоги

Abstract

The article discusses the concept of "communicative and manipulative techniques in political discourse". The strategies and tactics of the world's leading politicians are considered. The classification of manipulative techniques in political discourse is given.

Keywords: manipulation, communicative manipulation, self-presentation tactics, political blogs

Изучение коммуникативной манипуляции с помощью речевых средств сравнительно новое направление, которое в последнее время получает все большее развитие в современной лингвистике. Коммуникативное манипулирование представляет собой скрытое воздействие с помощью речевых средств на большую аудиторию с целью регулировать поведение и восприятие действительности [2: 138].

Коммуникативная манипуляция находит применение в средствах массовой коммуникации, в частности в политическом дискурсе и является эффективным инструментом влияния на общественное мнение. В связи с глобализацией технического прогресса, телевидение отходит на второй план и популярность набирают микроблоги информируют, сообщают новости, а также пропагандируют определенные взгляды, идеи и тем самым участвуют в социальном управлении. Стремление участников коммуникации презентовать себя в определенном свете, создать желаемое впечатление о себе у окружающих неизменно присутствует в политических блогах известных политиков, например Д.А. Медведева и Д. Трампа. Для воздействия на аудиторию политики применяют стратегии и тактики. Под коммуникативной стратегией мы понимаем совокупность речевых действий, направленных на достижение коммуникативной цели. Коммуникативную тактику трактуем как конкретные речевые действия, способствующие реализации коммуникативной стратегии [2: 58].

Э. Джонс и Т. Питтман выделяют пять прямых тактик самопрезентации, каждая из которых предполагает получение определенного типа власти. К ним относятся:

- 1) тактика получения привязанности (ingratiation): человек, использующий эту тактику, желает понравиться другим;
- 2) тактика самопродвижения (self-promotion): эта тактика используется, когда человек стремится создать впечатление умелого и умного человека;
- 3) тактика запугивания (intimidation): целью этой тактики является демонстрация власти;
- 4) тактика экзemplификации (exemplification): цель человека, использующего эту тактику, состоит в том, чтобы произвести впечатление на человека с высокими моральными принципами;

- 5) тактика просьбы (supplication): цель этой тактики – представить себя беспомощным для получения помощи [3, с. 231].

Тактика получения привязанности реализуется через вежливое поведение собеседников, стремление к кооперации. Чаще всего эту тактику актуализируют через выражение согласия со словами ведущего. Типичная языковая оболочка охватывает следующие наречия и фразы: *absolutely; I couldn't agree with you more; right; sure* и др. [4:18].

Отличительной особенностью речевого поведения Д.А. Медведева является активное применение стратегии самопрезентации, в частности, тактики получения привязанности. Употребление таких словосочетаний, как «мы с вами», «наша зависимость», «такие же граждане, как и мы», позволяет политику максимально приблизиться к электорату.

В сообщениях Д.А. Медведев использует разговорный стиль. Таким образом, политик подчеркивает свою причастность к народу, внимание к решению проблем простых людей, создавая имидж доброго друга-помощника в рамках реализации тактики получения привязанности. Приведем следующий показательный пример:

«Пора пересмотреть основания, по которым мы относим людей к бедным. Исходить из расходов, а не доходов. Тогда не будет ситуаций, когда, например, семья с детьми и пожилыми родственниками не имеет права на пособие потому, что ее доход на рубль превысил прожиточный минимум». 15 февраля 2019, 10:54. X.

В данном примере Д.А. Медведев демонстрирует идентификацию с аудиторией, подчеркивает близость своих взглядов, установок тем людям, на которых направлена самопрезентация. Тактика получения привязанности проявляется в грамотном выборе тематики сообщений (социальные выплаты, льготы, пенсии, прожиточный минимум, субсидии, качество продуктов питания и т.п.). Тактика самопродвижения – это еще одна тактика самопрезентации, которая чем-то похожа на предыдущую. Но если попытка угодить – это выглядеть привлекательно, то человек, который продвигает себя, старается выглядеть компетентным. Например, претендент на вакантную должность может выбрать способ продемонстрировать свою привлекательность или продемонстрировать свою компетентность. Самый эффективный способ саморекламы – продемонстрировать свои знания и навыки.

Примером использования тактики самопродвижения может использоваться пост Д. Трампа, когда он хвастался тем, что миллионы людей смотрят его ежедневные пресс-брифинги о пандемии коронавируса, заявив, что его рейтинги соответствуют финальному сезону популярного шоу "Холостяк".

Использование инверсионного порядка слов передает эмоциональность политика. Речь Трампа характеризуется обилием аббревиатур и названий компаний, шоу и т.д., таким образом, происходит реализация тактики самопродвижения.

Тактика самопродвижения отражена в следующем отрывке из поста Дмитрия Медведева:

«Гораздо важнее настойчиво заниматься развитием Курил. За последние годы мы вдохнули в них новую жизнь. Я неоднократно посещал наши острова, принимал решения об их поддержке, видел реальные изменения к лучшему – от школ до дорог и аэропортов. Но что ещё важнее – это видят люди, живущие там. Так будет и впредь!». 22 марта 2022, 9:49. Telegram.

В этом заявлении политик демонстрирует свою приверженность развитию Курильских островов, ссылаясь на практический опыт, полномочия по принятию решений и ощутимые улучшения в инфраструктуре. Политик гарантирует постоянный прогресс, лаконично и эффективно демонстрируя свои профессиональные качества и ответственное руководство. Медведев зачастую использует многообразие стилистических средств, в данном примере Медведев использует метафору «мы вдохнули в них новую жизнь» обогащая свою речь. Использование экспрессивных средств и предложений в своих твиттах передает его эмоционально-восторженный взгляд на будущее.

Тактика запугивания в политическом интервью встречается сейчас довольно часто. Это объясняется желанием политиков показать себя в позитивном свете и создать впечатление предсказуемых, адекватных и стабильных руководителей страны. Тактика запугивания используется для распространения угрозы конкурентам или потенциальным избирателям. Фактор страха играет важную роль в манипулятивном воздействии.

Примером может служить отрывок из поста Д. Медведева, относящийся ко Дню воссоединения новых регионов с Россией:

«...Специальная военная операция будет продолжаться до полного уничтожения нацистского киевского режима и освобождения от врага исконно русских территорий. Победа будет за нами. А новых регионов в составе России будет больше...» 30 сентября 2023, 12:46. Telegram.

Тактика экзemplификации близка к тактике самопродвижения, но сконцентрирована на демонстрации значимости своей личности через предъявление способности быть примером, достойным подражания, в том числе примером нравственных качеств. Однако тот, кто продвигает себя, демонстрирует компетентность, в то время как пояснительный пример демонстрирует важность его личности. Эта стратегия также опасна. Подающий пример рискует, что объект откроется: на самом деле это не то, что он пытается продемонстрировать.

Политики используют целый ряд лингвистических средств, чтобы позиционировать себя как пример эффективного лидерства и моральных ценностей. Используя местоимения от первого лица, прилагательные с положительной коннотацией и акцентируя внимание на достижениях, они подчеркивают такие личные качества, как стойкость, преданность делу и компетентность. Кроме того, инклюзивные формулировки укрепляют идею о том, что они объединяют людей, создавая ощущение единства и сотрудничества.

В этом твите Дональд Трамп применяет тактику экзemplификации, открыто делаясь собственным опытом заражения COVID-19, позиционируя себя как пример стойкости и единства в противостоянии невзгодам. Заявив:

"Tonight @FLOTUS and I tested positive for COVID-19. We will begin our quarantine and recovery process immediately. We will get through this TOGETHER". 2 октября 2020, 12:54. X.

Использование фразы "Мы немедленно начнем карантин и процесс восстановления" подчеркивает проактивный и ответственный подход, демонстрируя приверженность соблюдению протоколов здравоохранения. Фраза "Мы пройдем через это вместе!" еще больше подчеркивает единство и солидарность, представляя Трампа не только как человека, столкнувшегося с личной проблемой, но и как лидера, готового преодолеть ее вместе со всей нацией. Здесь тактика экзemplификации направлена на то, чтобы продемонстрировать качества силы, ответственности и единства, создавая нарратив, соответствующий позитивным моральным ценностям.

Тактика просьбы имеет цель показать себя слабым и так получить помощь от окружающих. Эту тактику практически не применяют выбранные для исследования политики Д. Трамп и Д. Медведев, т.к. это не их стиль. [1: 19]

Дональд Трамп обращался к народу, когда требовалось успокоить своих сторонников, пытавшихся захватить Капитолий с целью отмены результатов президентских выборов, в которых Джо Байден одержал победу [5: 7] .

"I am asking for everyone at the U.S. Capitol to remain peaceful. No violence! Remember, WE are the Party of Law & Order – respect the Law and our great men and women in Blue. Thank you!" 6 января 2021, 22:13. X.

Тактика просьбы включает в себя использование вежливого тона, выражение потребностей, признание авторитета других людей, выражение благодарности. Эти лингвистические стратегии направлены на то, чтобы изложить просьбу или обратиться за помощью в смиренной и располагающей к сотрудничеству манере.

Выбранные политические блогеры преимущественно прибегают к двум прямым тактикам, когда имеют целью презентовать себя в выгодном свете – это тактика

самопродвижения и экземплификация [1: 34]. Прямые тактики самопродвижения в основном реализуют с помощью личных местоимений, повторов, лексики из положительной оценкой, эмотивной лексики, наивысшей степени сравнения и др. Косвенные тактики самопрезентации используются достаточно часто, они выражены в интенсификаторах, расчлененных конструкциях, сложноподчиненных означающих предложениях, инверсии, иронии и риторических вопросах, т.к. и Д.А. Медведев, и Д. Трамп – довольно яркие политики.

1. Осетрова Е.В. Речевой портрет политического деятеля: содержательные и коммуникативные основания / Е.В. Осетрова // Лингвистический ежегодник Сибири. – Вып. 1. – Режим доступа: http://library.krasu.ru/ft/ft/_articles/0088435.pdf.
2. Словарь – справочник лингвистических терминов. Изд. 2-е. – М.: Просвещение. Розенталь Д. Э., Теленкова М. А. – 1976. – Режим доступа: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/lingvistic>.
3. Bradshaw S., Howard P.N. Global inventory of organized social media manipulation. The Computational Propaganda Project at the Oxford Internet Institute University of Oxford. University of Oxford, 2019. 23 p.
4. Dijk T. A. van. Text and context: explorations in the semantics and pragmatics of discourse. London: Longman, 1977. – 194 p.
5. Jones E. E. Toward a general theory of strategic self-presentation. Psychological perspectives on the self / E. E. Jones, T. S. Pittman. – 1982. – Vol. 1. – P. 231–262.

Akkuzina D.V., Ibragimova E.R.

Features of professional vocabulary, terminology and interlingual communication in the field of energy economics

*Kazan State Power Engineering University
(Russia, Kazan)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-359

Abstract

This paper, based on the analysis of specialized literature and scientific sources, attempts to study the key aspects of interlingual communication in the field of energy economy. Particular attention is paid to the consideration of the peculiarities of professional vocabulary and terminology in this industry.

Keywords: energy, economics, terms and definitions, communication, professional vocabulary.

Аннотация

В настоящей работе, базирующейся на анализе специализированной литературы и научных источников, предпринимается попытка исследовать ключевые аспекты межкузыковой коммуникации в сфере энергетической экономики. Особое внимание уделяется рассмотрению особенностей профессиональной лексики и терминологии в обозначенной отрасли.

Ключевые слова: энергетика, экономика, термины и определения, коммуникация, профессиональная лексика.

It is well known that energy is one of the key sectors of the economy, which plays an important role in the development of many modern states. Energy specialists actively interact in the international professional arena, exchanging relevant information and experience. An important aspect of such interaction is competent translation of technical documentation and the ability to use words and expressions that will be understood by all participants of professional intercultural communication.

Professional vocabulary and terminology in the field of energy is characterized by a large number of specific words and expressions. This is due to the diversity of energy industry areas, such as electric power, heat power, gas industry and production of power equipment. An important area of the

fuel and energy complex is also the energy economy — a part of the economy that includes issues related to the supply and use of energy in society [1].

In connection with all of the above, the purpose of this paper is to investigate the actual features of professional vocabulary and terminology in the field of energy economics.

Literature analysis has shown that energy economics is a direction at the intersection of energy and economic sciences, which studies the financial aspects of the realization of the processes of production, distribution and consumption of energy resources. It plays an important role not only for the fuel and energy complex, but also for the functioning of many other sectors of the national economy dependent on energy resources [1].

Specialists note that professional vocabulary and terminology in the field of energy economics is a very studied area in domestic and foreign science. Before proceeding to the study of the peculiarities of the designated thematic area, it is important to consider the meanings of the concepts of "professional vocabulary" and "professional terminology".

Professional vocabulary is a set of words and expressions used in certain spheres of human activity that have not become common. Such words can serve to designate specific production processes, tools, raw materials, finished products and other aspects related to a particular profession. Unlike terms, they have a less official character and can be perceived as "semi-official" words. Professional terminology is a system of special words and expressions that are used in a particular branch of science, technology or art to accurately and concisely designate concepts, processes and phenomena. These terms have a strict definition and are the basis for communication and information exchange between specialists in a given field. Professional terminology allows industry professionals to communicate effectively, understand each other and convey complex ideas and concepts without the need for additional explanations [2].

The key aspects of professional communication between energy economics professionals are:

1. The importance of considering the specificity of terms. Terms in energy economics are often highly specialized and refer to specific processes, equipment or technologies. For example, "turbine", "transformer", "generator", "power system", "power plant", "substation", "energy resource" are key terms used in the fuel and energy complex. They require precise understanding and correct application. It is not uncommon to encounter specific concepts and definitions that differ from the generally accepted ones. For example, in thermal power engineering the term "steam capacity" is used, which means the amount of steam produced by a boiler per unit of time.
2. Presence of international terms, analogs of which may not be available in many languages of the world. Due to the active development of international cooperation in the energy sector, foreign terms and concepts appear in the professional lexicon. Examples of such terms are: renewable energy sources (RES), energy efficiency, smart grid (intelligent energy system), etc.
3. The presence of many abbreviations and acronyms. In the energy sector, abbreviations are widely used for ease of communication and to save time, which may be incomprehensible to non-specialists. For example, "PTL" (power transmission line) or "TPP" (thermal power plant). Such abbreviations enable industry workers to quickly and accurately communicate the necessary information related to their professional activities. Many abbreviations are associated with the presence in the energy industry of various types of power plants — enterprises that produce electrical energy. The following examples can be given: "NPP" (nuclear power plant); "SDPP" (state district power plant); "HPP" (hydroelectric power plant); "WPP" (wind power plant); "SPP" (solar power plant).
4. The need for unambiguity and precision of the concepts used. Professional vocabulary in the energy sector requires precision and unambiguity to avoid misunderstandings and errors in technical translation. The terms should also comply with international standards and norms to ensure effective communication between energy professionals from different countries.
5. Importance of training and adaptation. In order to be successful in the energy industry, employees must constantly learn and adapt to new terms that are rapidly emerging due to the

rapid development of technology and innovation in the 21st century. Researchers note that professionals need to be prepared for changes in the industry and be able to learn new knowledge quickly. As for translators, they need to have not only linguistic training but also technical education to better understand the technical aspects and specifics of the energy industry.

6. Requirements for unification of terms. One of the main problems in the field of energy economics is the unification of terms. To facilitate the work of translators, there are various glossaries and materials developed, for example, by the IAEA organization.

7. Importance of data confidentiality. A number of terms and concepts in the energy sector are sensitive, and therefore the relevant professionals need to be concerned with information security and non-disclosure of data related to public resources, large company policies and national interests.

8. Presence of a variety of designations of different units of measurement. An important component of professional vocabulary in the energy sector is the designation of units of measurement: amperes, volts, watts, kilowatts, megawatts and others. Translators need to know the peculiarities of using these units and be able to translate them correctly into other languages. In live communication, professionals should not be confused about the digitization of units of measurement [3, 4].

Let us consider a number of the most common terms and concepts in English related to the energy economy, which will help specialists not to make mistakes when realizing interlingual communication:

1. Energy balance is the ratio between different types of energy resources used in the economy. It shows which types of energy carriers prevail in the production, transmission and consumption of energy.
2. Energy efficiency is the ratio of the useful effect from the use of energy resources to the costs of their production and consumption.
3. Energy tariffs are prices for different types of energy resources, which are set by state authorities or market mechanisms. They affect the demand and supply of energy, as well as its availability to consumers.
4. The energy market is a system of relations between producers, suppliers and consumers of energy resources. It can be organized on the basis of competition or monopoly, depending on the state policy and legislation.
5. Energy saving is a set of measures aimed at reducing energy consumption without compromising the quality of life and economic development.
6. Rational use of energy resources. It implies the use of energy resources in such a way as to maximize efficiency and savings for a particular enterprise, a single state or the entire planet. Rational use of energy resources allows to reduce the costs of energy production and reduce the negative impact on the environment.
7. Energy security is the ability of a country or region to meet its energy needs without compromising national security or economic development [5].

The above terms are basic terms in the field of energy economics and are used to analyze as well as understand the processes taking place in this industry. They are related to assessing the efficiency of energy resources utilization, determining the direction of energy sector development and developing measures to improve energy security.

Energy economics is thus an important field of knowledge that helps people understand how the energy sector works and the challenges it faces. This field is concerned with analyzing markets, assessing energy efficiency, and forecasting energy supply and demand. The paper reveals that the professional vocabulary and terminology in the field of energy economics is characterized by many features, which are described and presented in this paper. This area includes unique words and concepts that reflect the specifics of the designated industry and allow specialists to effectively

communicate and exchange information both in the internal and external, interlingual arena. Possession of the basic terms and concepts in the area under consideration allows to more competently investigate the processes occurring in the energy sector and make informed decisions faster.

1. Urinovich J. Features of the terminology of the English language in the field of electric power industry // *Intent Research Scientific Journal*. – 2023. – N 2. – P. 55-57.
2. Parker G., Tan B., Kazan O. Electric power industry: Operational and public policy challenges and opportunities // *Production and Operations Management*. – 2019. – N 11. – P. 2738-2777.
3. Kundur P. et al. Definition and classification of power system stability IEEE/CIGRE joint task force on stability terms and definitions // *IEEE transactions on Power Systems*. – 2004. – N 3. – P. 1387-1401.
4. Ivanovic T. et al. Corpus-based bilingual terminology extraction in the power engineering domain // *Terminology*. – 2022. – N 2. – P. 228-263.
5. Smirnov S., Ibatova A. Training on professional foreign language for students of engineering specialties: Implementation of electronic technology // *Indonesian Journal of Electrical Engineering and Computer Science*. – 2019. – N 1. – P. 301-309.

Serdyuk D.A., Zaitseva N.V.
The role of English for managers

*Region-Russian Institute of Management – branch of the Russian Presidential Academy of
National Economy
and Public Administration
(Russia, Rostov-on-Don)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-360

Аннотация

Данная научная статья рассматривает важность английского языка для менеджеров в современном бизнесе. Она описывает, как владение английским языком влияет на эффективность менеджерской деятельности, обсуждает преимущества использования английского языка в международных коммуникациях и профессиональных отношениях. Также анализируются специфические навыки и компетенции, которые становятся доступными для менеджеров благодаря знанию английского языка.

Ключевые слова: английский язык, менеджеры, бизнес коммуникации, международный опыт, профессиональное развитие.

Abstract

This scientific article examines the importance of the English language for managers in modern business. She describes how English proficiency affects the effectiveness of managerial activities, discusses the advantages of using English in international communications and professional relations. The specific skills and competencies that become available to managers due to their knowledge of English are also analyzed.

Keywords: english, managers, business communications, international experience, professional development.

The achievements of science and technology regularly motivate the development of society and change not only everyday life, but also culture and language. Language, as a mirror of social existence, is very sensitive to these transformations. With each day, higher and higher know-how arises, developing, adapting and interacting with each other and with external reality. The rhythm of existence is regularly accelerated, and human work adapts to this rapid pace. In the field of labor productivity, trends are emerging characterized by such concepts as "rationalization", "acceleration", "urgency" and "lack of time". Modern communications are subject to change even in today's society.

Many of these innovations come from the Western world, especially from the United States, a country that has great global influence in the economic, political and humanitarian fields. The development of cultural, social and scientific ties, combined with the development of electronic technologies, contributes to the introduction of English words and expressions into the Russian language.

The processes of globalization emphasize the importance of languages for international communication, and English is at the forefront of this trend. English occupies this position for several reasons: it is a language of communication, deeply rooted in the global arena and is a priority language for international scientific conferences, sports and cultural events, medical consultations and other events. English expressions are often simple and concise, which makes them not difficult to access for those for whom they are not native. For example, the concept of a "coffee break", which symbolizes a short coffee break and informal conversations with business partners, briefly reflects the realities of the Western way of life and reflects the predisposition of language to brevity and efficiency.

The process of linguistic borrowing enriches the vocabulary of non-international languages in the usual way, reflecting the adaptation of the language to changing realities.

The study of "active processes" in language, as defined by A. Ya. Korneeva, reveals instantaneous and dynamic linguistic phenomena occurring over a short period of time.

These phenomena, which manifest themselves on several levels, not infrequently lead to a change in language norms, in addition, expressed in the transformation of the language into the lexical layer.

Within the framework of managerial communication, the lexical layer includes semantic groups that are directly related to administrative activities, as well as the vocabulary of other areas that are related to administrative functions. This research focuses on these semantic groups, such as management and personnel management, with the identification of Anglicisms — neologisms that originate from the English language and are deeply rooted in the language.

To deepen the vocabulary of organizational communication and its formation in the period of globalization, we turned to a number of sources, including terminology and explanatory dictionaries of managerial terms, interviews with business leaders, speeches by managers to employees and recordings of management trainings.

Under the influence of globalization processes, many new expressions borrowed from foreign languages have emerged in the Russian language of administrative speech. In terms that are recorded in language sources, such familiar words as "outsourcing", "brainstorm" and "coworking", "paternalism", "sponsor", "time management", "flip chart", "HR" are used.

Following E. Turashbek's remark, it is important to distinguish between undifferentiated signs, which denote borrowings from English or American, relative to differentiated signs. These indicators can be divided into two groups: morphological, which include suffixes that are characteristic of the English language, and phonetic, which include sounds unique to the English language, but which do not relate to the host language. Examples of these signs are nouns ending in "-e" or "-ing", combinations with the sound [j].

The path of borrowing does not end with their acceptance, rather, they are exposed to the intra-linguistic influence of the receiving language. Borrowed expressions, at first precise and specific, not infrequently after some time expand their meaning and become more refined and universal. As S. Neumann and S. Dahlke emphasize, this semantic expansion is due to the rapid dynamics of communication/

When foreign words are studied in a new language, they undergo transformational changes to bring them into line with the structure of the language, which would facilitate their use and perception by native speakers in everyday speech.

In the field of administrative communication, new facts are often indicated by word formation using borrowed British lexical units. Functionally active words are not difficult to integrate into the paradigms of word formation and word combinations, as a result of which such derivatives as "consulting", "consulting company", "consulting services", "consulting" or "training",

"training center", "train yourself/ someone", "coach" are formed. These examples show how administrative vocabulary evolves in the modern world through borrowings and word formation, adapting to today's Russian language.

Since the 19th century, political, economic and socio-cultural dynamics in Russia have made a significant contribution to the expansion of qualified communication and financial ties with the international business community. Globalization requires more intercultural interaction, and English is becoming the predominant language in trade, aviation, computer systems, diplomacy, tourism, science and big culture, thanks to its own status as a global lingua franca, facilitating communication in a wide variety of fields and contexts.

An analysis of modern forums on the Internet has revealed some nuances of the modern language level of Russia. Lexical borrowings from the English language prevail in entrepreneurship and management and reflect the prospects in big culture and sports. In addition, the interaction of English and Russian languages generates mixed lexical units, such as "coaching assistance" or "real life" and "Internet", which reflect not only linguistic, but also cultural fusion.

Empirical data obtained during a survey of 30 undergraduate students studying management and 5 teachers of the Faculty of Management indicate the main role of the English language in today's business communication. In the vast majority of incidents, 70.50% of respondents rated the degree of English proficiency as stressful (5 points), while 17.60% recognized its importance (4 points), which indicates its irreplaceability in different contexts and qualified situations.

The respondents emphasized the main importance of English language skills for qualified success and pointed to a direct mutual relationship between language competencies and career opportunities. In their own comments, they stressed the need for networking between entrepreneurs and foreign colleagues, highlighting the increased demand for English-speaking experts in today's globalized labor market. English, which was considered the world language, was considered necessary for the path to success in order to obtain highly paid positions and achieve qualified excellence.

As for motivation to learn English, the respondents unanimously recognized its importance in solving career problems and ensuring safe and optimal communication with foreign colleagues. They noted that the English language strengthens and provides access to global projects and expertise, which makes it very necessary for upcoming experts in the field of management.

The survey revealed a sad reality regarding the English proficiency rate of future managers. Despite the recognition of its importance, the respondents eventually admitted that their level of English proficiency is insufficient for optimal qualified communication in English, which indicates a tense gap that needs to be addressed.

The study highlights the urgent need to improve the language education of students studying commercial project and management in Russia. Due to the changing global context and the needs of international relations, it is necessary to change the methods of teaching foreign languages. English language proficiency is not only an addition, but also an indispensable element of deeper specialization and practical use in future qualified activities. Training upcoming managers in intercultural communication skills requires not only fluency in professional English, but also preparation for various professional situations that require new interactive teaching methods to form effective knowledge of intercultural communication.

1. Boymistruk, A. O. The role of the English language in the training of future managers / A. O. Boymistruk, Ya. V. Klynina, E. V. Aleshinskaya // Management in social and economic systems : Materials of the international scientific and practical conference, Moscow, May 21, 2015 / edited by Y.S. Rudenko, R.M. Kubova, M.A. Zaitseva. – Moscow: S.Y. Witte Moscow University, 2015. – pp. 219-224.
2. Golubev, D. A. English in the field of economics and business: stylistics, grammar, vocabulary, business documentation / D. A. Golubev, T. N. Zhiltsova. – Yaroslavl : Publishing house "Chancellor", 2019. – 116 p.
3. Shestakova, O. A. The influence of the English language on administrative communication / O. A. Shestakova // Naukosphere. - 2022. – No. 4-1. – pp. 74-77.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

[illegible]

[illegible]



LJournal

Научно-издательский центр

Рецензируемый научный журнал

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
№111, Июль 2024

Часть 6

Подписано в печать 25.07.2024. Тираж 400 экз.
Формат.60x84/16. Объем уч.-изд. л.12,9
Отпечатано в типографии Научный центр «LJournal»
Главный редактор: Иванов Владислав Вячеславович