



ИФКС

Институт
физической культуры
и спорта

ДНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ НАУКИ

Сборник докладов научно-технической конференции
по итогам научно-исследовательских работ
студентов института физической культуры и спорта НИУ МГСУ
за 2021–2022 учебный год

(г. Москва, 28 февраля — 4 марта 2022 г.)

© ФГБОУ ВО «НИУ МГСУ», 2022

ISBN 978-5-7264-3047-8

Москва
Издательство МИСИ – МГСУ
2022

УДК 796:378
ББК 75:74.48
Д54

Д54 **Дни студенческой науки** [Электронный ресурс] : сборник докладов научно-технической конференции по итогам научно-исследовательских работ студентов института физической культуры и спорта НИУ МГСУ за 2021–2022 учебный год (г. Москва 28 февраля — 4 марта 2022 г.) / под общей ред. В.А. Никишкина ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, институт физической культуры и спорта. — Электрон. дан. и прогр. (1,75 Мб). — Москва : Издательство МИСИ – МГСУ, 2022. — URL: <https://mgsu.ru/resources/izdatelskaya-deyatelnost/izdaniya/izdaniya-otkr-dostupa/> — Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-5-7264-3047-8

Сборник содержит доклады участников научно-технической конференции по итогам научно-исследовательских работ студентов института физической культуры и спорта НИУ МГСУ за 2021–2022 учебный год, проведенной 28 февраля — 4 марта 2022 г., по направлениям секции «Современный город – территория спортивного стиля жизни».

Проведение ежегодных научно-технических конференций НИРС ставит своей целью способствовать активному участию студентов, магистрантов и аспирантов в научных работах кафедр и исследовательских подразделений в течение всего периода обучения в университете.

Для обучающихся по всем направлениям подготовки, а также для всех читателей, интересующихся современными тенденциями в студенческой науке строительного вуза.

Научное электронное издание

*Материалы публикуются в авторской редакции.
Авторы опубликованных материалов несут ответственность за достоверность приведенных в них сведений.*

© ФГБОУ ВО «НИУ МГСУ», 2022

Ответственный за выпуск *В.А. Никишкин*

Институт физической культуры и спорта (ИФКС НИУ МГСУ)

Сайт: <http://www.mgsu.ru/>

<https://mgsu.ru/universityabout/Struktura/Kafedri/Fiz-vospitanie/>

Тел.: +7 (499) 188-03-04, +7 (499) 183-32-38

E-mail: nikishkin@gic.mgsu.ru

Для создания электронного издания использовано:

Microsoft Word 2010, ПО Adobe Acrobat

Подписано к использованию 02.06.2022. Объем данных 1,75 Мб.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Национальный исследовательский

Московский государственный строительный университет».

129337, Москва, Ярославское ш., 26.

Издательство МИСИ – МГСУ.

Тел.: (495) 287-49-14, вн. 14-23, (499) 183-91-90, (499) 183-97-95.

E-mail: ric@mgsu.ru, rio@mgsu.ru

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Алхимов Я.П. Кроссфит</i>	6
<i>Арсентьева Е.В. Влияние физической культуры на психологическое состояние женщин</i>	9
<i>Балмашнова А.А. Развитие скалолазания в России: проблемы и перспективы</i>	13
<i>Башилова А.Н. Характеристика развития русского женского фигурного катания</i>	18
<i>Гиб А.С. Организация занятий производственной гимнастикой</i>	22
<i>Грошева Е.А. Инновационные технологии для здоровья людей с ограниченными возможностями и их физическое воспитание</i>	28
<i>Дрокин А. Инновации в строительстве спортивных сооружений</i>	32
<i>Егоров Н.К. Цифровые инструменты в подготовке спортивного резерва</i>	36
<i>Куликов С.В. Совмещение студенческой жизни и физической нагрузки</i>	40
<i>Плотникова В.А. Лечебная физическая культура для профилактики остеохондроза</i>	45
<i>Розова А.П. Современные виды спорта</i>	49
<i>Фальковская Е.Д. Виды и различия гимнастики</i>	52

<i>Частова В.Ю. Танец в ансамбле как средство физического и эмоционального развития студента</i>	54
<i>Шкулёва В.М. Инновации в строительстве спортивных сооружений и площадок. Конструктивные решения, использованные при проектировании велотрека «крылатское»</i>	57
<i>Шульга С.Д. Здоровый позвоночник</i>	60
<i>Шанова А.Г. Этапы развития современного биатлона</i>	64
<i>Васюков Е.О. Дистанционный формат занятий, как фактор освоения учебной дисциплины в строительном вузе</i>	67
<i>Васюков Е.О. Формирование устойчивой мотивации к физической культуре у студентов технических вузов</i>	73
<i>Ярославлев Д.В. Факторы влияющие на интерес к занятиям физической культурой</i>	78
<i>Ярославлев Д.В. Особенности применения системы кроссфит в вузе</i>	83
<i>Аверьянова А.С. Кроссфит как элемент повышения эффективности занятий по элективным дисциплинам по физической культуре</i>	88
<i>Аверьянова А.С. Составляющие эффективности элективных дисциплин по физической культуре</i>	93
<i>Фрунзэ Д.Р. Здоровый образ жизни, как фактор влияющий на долголетие</i>	100

*Студент 2-го курса 10 группы ИИЭСМ Алхимов Я.П.
Научный руководитель – ст. преподаватель Борисов В.В.*

КРОССФИТ

Кроссфит сегодня все больше набирает популярность как у старшего, так и у младшего поколения. Это современный вид, включающий в себя высокоинтенсивную тренировку, в которой сочетаются упражнения из легкой и тяжелой атлетики, классической гимнастики, пауэрлифтинга, фитнеса и гиревого спорта, что позволяет одновременно комплексно развивать несколько физических качеств и активизировать работу функциональных систем организма.

Цель исследования: изучить особенности кроссфита, выявить все подводные камни данного вида спорта и узнать о пользе и возможном вреде занятий.

Для достижения цели необходимо решить ряд задач:

- Изучить историю кроссфита.
- Узнать о специфике занятий.
- Установить плюсы и минусы.

Кроссфит как обособленный вид спорта появился в 2000 году в Америке, в России же стал известным в 2010 году и до сих пор набирает популярность, несмотря на достаточно высокую травмоопасность. Напротив, многие фанаты кроссфита хвалят его за высокую эффективность. Что из этого правда, а что вымысел? Давайте разбираться.

Отцом кроссфита является калифорниец Грег Глассман, бывший гимнаст и тяжелоатлет. Более 20 лет назад он начал разработку системы подготовки солдат США и студентов полицейской академии, а главной задачей было развитие выносливости. После первого успеха Глассман начал продвигать занятия кроссфитом среди спортсменов, а затем кроссфит перерос в массовое движение. Популярным среди масс данный вид спорта стал благодаря возможности колоссального сжигания калорий спортсменами.

Первый российский чемпионат по кроссфиту был проведен в 2012 году. Ареной для проведения состязаний стал московский парк им. Горького. В 2013 году были проведены соревнования в формате Большой Кубок на звание «Самого подготовленного Человека».

Среди иных соревнований 2014 года стоит отметить Кубок Гераклион, региональные соревнования в Екатеринбурге.

Интересный факт: участники узнают о соревновательной программе за несколько часов до начала ее проведения. Тем самым выявляется самый подготовленный спортсмен.

Кроссфит следует называть высокоинтенсивной физкультурой, потому что в результате осуществления данной методики происходит преодоление адаптации человеческого организма к тренировкам и достигается продолжительный результат.

Кроссфит - это комплексная программа, направленная на повышение тренировочного эффекта и состоящая в основном из аэробных упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью в различных временных интервалах. Тренировки включают в себя ряд спортивных дисциплин: разминку; гимнастику (упражнения с весом собственного тела); тяжёлую атлетику; высокоинтенсивную «тренировку дня» (WOD); индивидуальные или групповые растяжки; элементы интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжёлой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, упражнений стронгмена, бега. Для этого используется оборудование из самых различных дисциплин. Большая популярность кроссфита обусловлена тем, что программа тренировки может выстраиваться с учетом индивидуальной подготовленности занимающегося. Это позволяет в тренировочной группе находиться занимающимся с разным уровнем тренированности.

Кроссфит-тренировки могут проходить до 12-ти раз в неделю. Утренние занятия обычно включают силовые тренировки, вечером - различные функциональные нагрузки – бег, плавание, езда на велосипеде. Система тренировок доступна во многих комбинациях, но классическая методика практикуется только в сети сертифицированных тренажерных залов. Занятия состоят из общей разминки, развивающего блока и 10-15 минут высокоинтенсивного тренинга. Сетевые фитнес залы, где практикуется кроссфит, обычно разрабатывают «тренировку дня», которая охватывает конкретную (каждый день разную) область физической подготовки или целевую группу мышц. Для повышения мотивации участников применяются элементы соревнований, например подсчёт баллов и достижение различных уровней. Основные правила тренинга: 8 - максимум интенсивности на каждой тренировке - чем чаще вы тренируетесь, тем лучше; минимум отдыха между упражнениями (а лучше – его

полное отсутствие); изменение направления нагрузок на каждом занятии. Истинные приверженцы этого фитнес-движения помимо тренинга в зале практикуют кроссфит дома, используя отжимания, подтягивания, прыжки, упражнения на выносливость, спринтерский бег.

Безусловно, как и у любого вида спорта, у кроссфита есть положительное и отрицательные аспекты воздействия на организм занимающегося.

Вредное воздействие кроссфита может возникнуть в случае нарушения правил организации и построения тренировочного занятия, превышения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок особенно для начинающих спортсменов. Например, использование жилетов с утяжелением: прыжки и подтягивания в них на начальных этапах могут привести к травмам спины. Самое страшное последствие неправильных кроссфит-тренировок — это повреждение мышечной ткани, связочного аппарата.

Из плюсов данных тренировок можно выделить универсальность: тренировка дыхательной системы, развитие выносливости, укрепление иммунитета и активизация обмена веществ, прирост мышечной массы, улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что главное преимущество кроссфита – это разнообразие тренировок, а так же возможность, сбросив вес, получить функциональное, красивое и рельефное тело. Помимо всего вышеперечисленного, навыки, полученные во время тренировок, помогут Вам во всех сферах повседневной жизни, начиная от активного отдыха, заканчивая подъемом тяжелых сумок на нужный этаж. Безусловно, кроссфит не сделает вас лучшим гимнастом или тяжелоатлетом, но вы получите достойный результат.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1.«Что такое кроссфит?» [<https://fitago.ru/krossfit/50-что-такое-krossfit>]
- 2.«Грег Глассман – человек, который придумал кроссфит» [<https://zozhnik.ru/greg-glassman-kotoryj-prividumal-kross/>]
- 3.«Кроссфит» [<https://ru.wikipedia.org>]
- 4.«Кроссфит – программа тренировок» [<https://fitago.ru/krossfit/9-krossfit-programma-trenirovok>]

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН

Введение. Физическая активность положительно влияет на психическое здоровье человека. Выполнение физических упражнений приводит к снижению тревожности, депрессии, улучшению настроения и когнитивных функций, повышению самооценки. Физические упражнения благотворно влияют на физическое и ментальное здоровье, поэтому некоторые их виды могут быть рекомендованы абсолютно всем людям.

Для объяснения положительного влияния физических нагрузок на психическое здоровье было предложено множество гипотез. Рассмотрим некоторые из них.

Согласно гипотезе отвлечения внимания, физическая нагрузка является своеобразным «тайм-аутом» в стрессовых ситуациях повседневной жизни. Отвлечение от серьезных проблем, различных стрессов, переживаний, неудач вызывает улучшение самочувствие после выполнений физической нагрузки.

Гипотеза эндорфинов представляет собой наиболее популярное физиологически обоснованное объяснение положительного влияния физических нагрузок. Согласно этой гипотезе, физическая нагрузка способствует выделению эндорфинов, которые могут вызвать чувство эйфории. Отметим, что эту гипотезу подтверждают результаты не всех исследований, однако она представляется весьма уместной.

Цель исследования - анализ специфики влияния физической культуры на психологическое состояние женщин.

Методика и организация исследования. В исследовании приняло участие 60 женщин в возрасте от 20-45 лет, проживающих в городе Москва. Выборка была случайной и стратифицированной в зависимости от возраста. Уровень образования и социально-экономический статус испытуемых был различен. Средний возраст респондентов равен 32,5 года. Данные собирались весь март.

Контрольная группа состоит из 30 человек женского пола возрастом 20-45 лет, не занимающихся физической культурой и спортом.

Экспериментальная группа же состоит 30 человек женского пола возрастом 20-45 лет, целенаправленно занимающихся физической культурой и спортом.

В исследовании использованы методики: опросник Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко и вариант англоязычной методики The scales of psychological well-being (Шкала психологического благополучия).

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ данных позволил установить, что женщины, занимающиеся физической культурой и спортом:

- обладают более развитой способностью следовать личным принципам, которые могут противоречить сложившимся социальным требованиям;

- способны совладать с экстремальными событиями в жизни и решать повседневные проблемы;

- в большей степени убеждены, что их таланты и способности будут прогрессировать на протяжении всей жизни;

- более целеустремлены;

- в большей степени убеждены в том, что вовлеченность в происходящее даст им максимальный шанс найти что-то стоящее и интересное для самореализации их личности;

- обладают достаточной мотивацией для деятельности, направленной на улучшение психологического и физического здоровья.

- обладают высоким показателем психологического благополучия, т.е. при значительном улучшении физического состояния человека возрастает его психологическое благополучие.

- демонстрируют повышенный уровень жизнестойкости, способствующий оптимистической оценке событий как менее травмирующей, и умение успешно справляться со стрессом.

Вывод. Анализ данных позволил установить, что у женщин, не занимающихся физической активностью, менее развиты механизмы саморегуляции и самоконтроля. Они менее устойчивы к стрессовым факторам, зависимы от мнения других (при решении важных вопросов) и обладают осторожностью в принятии новых событий, у них низкий уровень контроля происходящего и более низкий уровень самооценки. В сравнении с контрольной группой, женщины, занимающиеся физической культурой и спортом, отличаются компетенцией в управлении окружением и более

высоким уровнем самоконтроля, стрессоустойчивости, самостоятельности, личностного роста и целеустремленности.

Согласно проведенному нами исследованию, определена зависимость особенностей психологического благополучия от занятий физической культурой и спортом. Психологическое благополучие женщин, занимающихся физической культурой, отличается более выраженными характеристиками позитивного самовосприятия и эмоциональной устойчивости.

Можно предположить, что самоотношение в позитивную сторону меняется на фоне улучшения фигуры. Также наблюдаем комплексный эффект, который выражается и в психофизиологическом аспекте (стрессоустойчивость, целеустремленность, упорство, работоспособность) и в уровне психологической зрелости (контроль, осмысленность, целеполагание).

Полученные данные свидетельствуют о положительном влиянии физической культуры и спорта на повышения психологического благополучия и жизнестойкости женщин.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Бальсевич В. К., Лубышева А. И.* Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры, 1995. – № 4. – С. 2–7.
2. *Вяткин Б. А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: ФиС. 1981.
3. *Генов Ф.* Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М.: ФиС, 1971.
4. *Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И.* Психология физического воспитания и спорта. М.: АCADEMIA, 2000.
5. *Грудкина Е.Н., Новак Е.С.* Взаимосвязь двигательной активности и психического здоровья человека.
6. *Кретти Б. Дж.* Психология в современном спорте. М., 1978.
7. *Мартенс Р.* Социальная психология и спорт. М., 1979.
8. *Никифорова Г.С.* – Психология здоровья: Учебник для вузов /СПб. Питер, 2006. — 60 7 с: ил. — (Серия «Учебник для вузов»).
9. *Черепкова Н.В., Хлюстова И.А.* Влияние спорта на психику человека. Сборник статей. 2008. Ставропольский государственный университет.
10. *Erikson F.* Childhood and Society// New York: W. W. Norton. – 1963.

11. *Maddi S. R., Khoshaba D. M.* Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment, 1994. – Oct. – Vol. 63. – N 2. – P. 265–274.

12. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life // Current Directions in Psychological Science. - 1995. - № 4. - P. 99-104.

13. *Ryan R.M., Deci E.L.* Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychology. - 2000. - № 55. - P. 68-78.

*Студентка 2-го курса группы Балмашинова А.А.
Научный руководитель – канд. биол. наук, доц. Бумарскова Н.Н.*

РАЗВИТИЕ СКАЛОАЗАНИЯ В РОССИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Скалолазание — это вид спорта, относящийся к активному отдыху и заключающийся в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт зародился как разновидность альпинизма, но в наше время является самостоятельным видом спорта.

Скалолазание на данный момент является молодым видом спорта. История начинается с первых соревнований на Домбае в 1947 году, и до наших дней этот спорт постоянно развивается. Как мировой спорт скалолазание заявил о себе в начале XXI века, что подтолкнуло к созданию целостной системы, включающей в себя научные исследования в области скалолазания. С появлением разделения на рекреационное и спортивное скалолазание начали происходить изменения, которые привели ко включению спортивного скалолазания в программу Олимпийских игр в 2020 году. Все это является результатом долгого плодотворного сотрудничества специалистов по скалолазанию со всего мира.

В СССР изначально скалолазание развивалось как лазание на скорость на несложных трассах, тогда как во всем мире спортсмены состязались в лазании на трудность по сложному маршруту протяжённостью 20—35 метров. На протяжении многих лет шло становление этих двух школ, создавались методики, разрабатывалось снаряжение. Советские спортсмены, лазавшие в обычных резиновых галошах, не могли конкурировать в лазании на трудность.

В настоящее время большинство соревнований по скалолазанию проводятся на скалодромах. Это создаёт равные условия для всех участников, способствует привлечению зрителей, спонсоров, представителей средств массовой информации, решает проблему сохранения природной среды, а также в значительной мере позволяет уменьшить влияние погодных условий. Однако современное скалолазание не отрицает использование «живых» скальных массивов в тренировочном процессе. В лазании «на трудность» зачастую только сочетая занятия на скалах и на

скалодромах, спортсмен может добиться выдающихся результатов, — одно дополняет другое.

Для всех видов соревнований, как правило, выполняется условие: спортсмен не должен видеть выступления других участников до своего выступления.

Соревнования по скалолазанию становятся популярнее с каждым годом и притягивают к себе внимание всё большего количества как спортсменов-скалолазов, так и болельщиков.

В соответствии с международными правилами соревнования по спортивному скалолазанию проводятся по следующим дисциплинам:

- лазание на трудность;
- лазание на скорость;
- боулдеринг.

В последние годы, в связи с развитием скалолазания, стали проводиться скальные фестивали — многодневные, многотуровые соревнования по скалолазанию на естественном рельефе.

Наряду со спортивным скалолазанием, соревнования по которому проводятся в основном на искусственных скалодромах, существуют другие разновидности скалолазания:

- скалолазание на естественном рельефе по подготовленным трассам;
- скалолазание на естественном рельефе по неподготовленным трассам;
- боулдеринг на естественном рельефе;
- он-сайт, редпоинт, флеш;
- мультипитч;
- соло;
- джампинг.

В 2020 году создан специальный проект, который называется «Программа развития скалолазания в РФ на 2021-2024 годы».

Цель программы - создание условий, обеспечивающих возможность эффективного развития скалолазания в РФ, для завоевания передовых позиций в мировом скалолазании, утверждения принципов здорового образа жизни и решения социальных проблем общества средствами скалолазания.

	Проблемы	Перспективы
1	Проблемы развития массового скалолазания в России известны и связаны, в первую	Создание условий для работы коммерческих скалодромов с поддержкой государства через

	очередь, с недостаточным количеством объектов спорта.	Федерацию, как уже нашедший отклик и прошедший проверку потенциал вовлечения в занятия спортом населения и формирование резерва.
	Подготовка спортивного резерва требует как открытия новых отделений в учреждениях спортивной подготовки, так и сохранения спортсменом уровня молодежной сборной для выхода их на уровень основного состава. Отсутствие достаточного количества отделений в спортшколах не дает возможности обеспечить приток новых талантов в скалолазание, а необходимость учиться и выбирать себе работу, далекую от скалолазания, не дает возможности сохранить спортсменов, многие из которых перестают тренироваться в возрасте 17-20 лет.	Создание и внедрение школьных программ и сертификации учителей требует ставки эксперта и государственной поддержки. Целесообразно начать с экспериментальных программ в г. Москве (в некоторых школах уже есть скалодромы) и Московской области. Одним из возможных эффективных и быстрых выходов из этой ситуации является установка специализированного скалодрома для школ высотой до 3м., но большой ширины для тренировок в дисциплине «боулдеринг» с поролоновыми матами для обеспечения безопасности. Такой вариант скалодрома позволит проводить занятия без специального обучения штатным преподавателем физической культуры с использованием методических рекомендаций. Это усовершенствованная (интеллектуальная) шведская лестница, которую в дальнейшем модернизировать. Второй вариант - установка на скалодромы автостраховки (автоматическая система страховки и спуска человека), которая позволит преподавателю безопасно заниматься сразу с несколькими детьми.
	Проблемы популяризации скалолазания.	Внимание СМИ и количество зрителей на соревнованиях по

	<p>Нераскрученность звёзд. Успехи россиян на международных стартах заслуживают большего внимания, как со стороны спортивных изданий, так и общественно-политических СМИ.</p>	<p>скалолазанию смогут повыситься в случае изменения подхода к продвижению скалолазания в целом и событий в частности, а также в отношении к зрителям.</p>
	<p>Проблемы организации соревнований по скалолазанию. Основными проблемами организации и проведения на территории Российской Федерации физкультурных мероприятий и спортивных соревнований (в том числе международных) являются несоответствие норм расходов с реальными рыночными ценами, невозможность внести в сметы некоторые статьи затрат, отсутствие финансирования самых затратных частей (услуга аренды скалодрома и подготовка трассы), постоянно меняющиеся правила финансирования, открытие финансового года в конце февраля.</p>	<p>Важным аспектом экономического успеха и привлечения коммерческих инвестиций является возможность получения льготной цены на аренду или покупку земельных участков, помещений, к примеру - бывших заводских цехов под строительство спортивных центров скалолазания. Такую возможность активно используют в странах Западной Европы (Германии, Австрии, Франции), в которых государство выделяет земельные участки под строительство спортивных объектов и выдает льготные кредиты под строительство.</p>
	<p>Проблемы спортивной инфраструктуры. Несмотря на то, что в России ежегодно строится около 20 коммерческих скалодромов, они не подходят для полноценных тренировок спортсменов высшей квалификации, ориентированы, в основном, на оказание услуг населению и развитие массового спорта. Многие сильнейшие спортсмены вынуждены ездить в Западную Европу (Австрию, Италию, Францию, Германию) для тренировок на современных</p>	<p>Для организации полноценного тренировочного процесса сборных команд России необходимо создание тренировочного центра, оборудованного современным скалодромом и оборудованием. Желательно, чтобы подобный центр был вдали от населенных пунктов, полностью автономный, вблизи с естественными скальными районами обеспечивающий тренировочный процесс.</p>

Таким образом, в ходе исследования были выявлены проблемы и решения развития скалолазания в России. На данный момент этот вид спорта активно развивается и приобретает популярность в основном за счет своей доступности и возможности заниматься как на природе, так и в помещении, а также за счет сочетания разнообразия рельефа, физической активности, семейного досуга, отсутствия возрастных ограничений для занимающихся.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Лебедихин А.В.* Основы альпинизма и скалолазания: Учебное пособие. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. - 130 с.
2. Основы скалолазания: Методические рекомендации / Сост. *О.Ю. Смолина, И.А. Заморев* – Тюмень, 2016. – 48 с.

Студентка 2 курса 37 группы ИГЭС Башилова А.Н.

Научный руководитель – канд. биол. наук, доц. Бумарскова Н.Н.

ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗВИТИЯ РУССКОГО ЖЕНСКОГО ФИГУРНОГО КАТАНИЯ В МЕЖДУНАРОДНОМ СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ НА ОСНОВЕ ДИНАМИКИ ИНФОРМАТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Цель исследования – выявить тенденции развития женского фигурного катания в международном спортивном движении на основе анализа результатов выступлений сборных команд разных стран мира.

Установлено, что в период с 1906-2021 года был проведен 98 чемпионат с тенденцией к увеличению обоих показателей. Предложено выделить три самостоятельных, но взаимосвязанных этапов развития женского фигурного катания в мире, имеющих различные характеристики и темпы прироста показателей в зависимости от внешних причин. Совокупность полученных данных и их интеграция подтверждают чрезвычайно интенсивное развитие женского фигурного катания в международном спортивном движении и высокие позитивные перспективы ее дальнейшего развития.

Ключевые слова: *динамика, женское катание, чемпионат мира, характеристика, показатели, страны-участницы, этап, развитие, спортивное движение.*

Введение. В конце XIX века был организован международный союз конькобежцев в Нидерландах. Союз взял под свою эгиду коньковые виды спорта: фигурное катание и конькобежный спорт.

На рубеже XX-XXI веков развитие одиночного катания выходит на новый уровень. Этому способствовало:

- отмена обязательных фигур (ранее в программе соревнований использовали 3 этапа, в которых надо было «нарисовать» коньками определенные рисунки)

- на первый план вышла гимнастическая, в первую очередь, акробатическая подготовка. Вместе с тем, немаловажное значение имеет артистизм спортсмена и его чувство ритма.

- произошло стирание «континентальных границ». Отсутствие ярко-выраженного противостояния различных школ (европейской, американской или азиатской). На первый план вышла

индивидуальность. Каждый фигурист представлял свой, индивидуальный, стиль катания. [2]

С одной стороны, спортсмен должен в совершенстве владеть техническими элементами и безукоризненно выполнять все прыжки, вращения, спирали, шаги. С другой стороны, чтобы попасть в число лидеров, фигурист должен обладать, уникальной, свойственной только ему, манерой катания.

Все это создало позитивные условия для интенсивного развития русского женского катания и проведение ежегодных чемпионатов мира, начиная с 1906 года. Чемпионат состоялся в Швейцарии (Давос), в нем участвовало 5 спортсменок из 4 стран. [1]

Цель исследования – выявить тенденции развития женского фигурного катания в международном спортивном движении на основе анализа результатов выступлений сборных команд разных стран мира.

Результаты исследование и их обсуждение. Как свидетельствуют результаты анализа (см. таблицу), за весь период проведения чемпионатов мира (было проведено 98 чемпионатов).

Таблица 1.
Отношение призовых мест по странам

Страна	Золото	Серебро	Бронза
США	26	22	24
Норвегия	10	1	1
Германия	9	14	8
Япония	8	5	7
Россия/ СССР	8	9	8
Канада	4	4	3
Австрия	7	17	12

Командное первенство выигрывали лишь три страны, причем 26 побед одержали спортсменки из Соединённых Штатов. По 10 и 9 спортсменок из Норвегии и Германии, соответственно. 7 побед взяли спортсменки из России. Эти данные свидетельствуют не только о колоссальном превосходстве женщин-фигуристок из Соединенных Штатов, но и конкуренции за первенство среди представительниц других государств.

Если принять во внимание общее количество первых и призовых мест, то командный первый ранг спортсменок Соединенных Штатов

безусловно подтверждается. Они завоевали 72 призовых места. На втором месте женщины-фигуристки из Австрии и Германии, а на 3 месте спортсменки из России.

С каждым годом стан-участников по фигурному женскому катанию увеличивалось. Это можно отследить на диаграмме 2. [1]

Анализ динамики количества стран-участниц чемпионатов мира по женскому фигурному катанию свидетельствует об очевидной тенденции к увеличению количества стран-участниц на чемпионатах мира по женскому фигурному катанию.

Можно выделить несколько этапов ее развития в зависимости от разных ситуаций. Так в период с 1906-1914 гг. количество стран было невелико. Это позволяет назвать его этапом «начального развития». Затем была Первая мировая война, и чемпионаты мира не проводились (1915-1921гг.). Далее в период с 1921-1940 гг. был этап «стабилизации». Следом Вторая мировая война (чемпионаты не проводились). А с 1947 года до нашего времени мы видим всплеск развития женского фигурного катания.

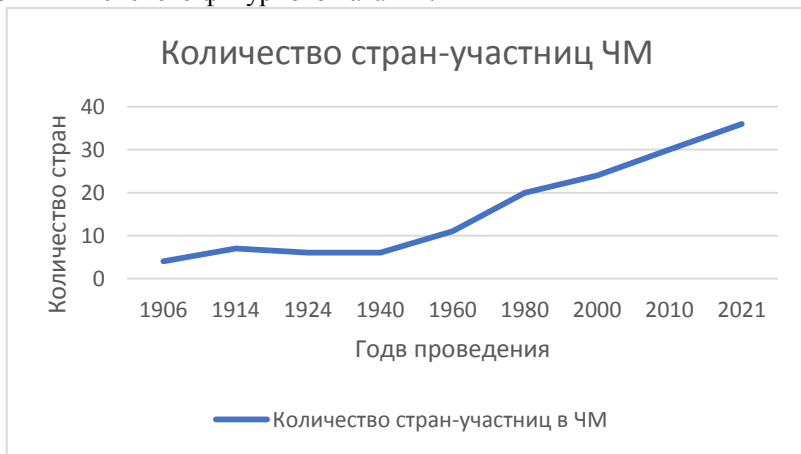


Диаграмма 2. Количество стран-участниц в Чемпионатах мира

Вывод. Резюмируя представленные выше данные о динамике информативных показателей, характеризующих направленность и интенсивность развития женского фигурного катания в международном спортивном движении, можно подчеркнуть, что значительное увеличение числа спортсменок, принимающих участие в этих чемпионатах, постоянный рост конкуренции на чемпионатах мира, и соответствующий рост количества стран-участниц являются

аргументами, подтверждающими чрезвычайно интенсивное развитие этого вида спорта и высокие позитивные перспективы его дальнейшего прогресса.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Абсалямова И.В.* Столетняя история чемпионатов мира по фигурному катанию на коньках.

2. *Васильев С.В.* История фигурного катания – исторические факты, уникальные достижения и легендарные чемпионы.

3. Статьи из Википедии. Фигурное катание в мире. Фигурное катание в России. Чемпионаты мира по фигурному катанию.

4. *Панин Н.А.* Фигурное катанье на коньках.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

В настоящее время большое количество профессий ограничивают двигательную активность человека в условиях высокой концентрацией внимания на протяжении долгого времени, что пагубно влияет на здоровье. Противостоять неприятным последствиям такой работы помогает производственная (офисная) гимнастика.

Цель работы - определить комплексы упражнений, которые реально выполнять в условиях ограниченного пространства и дать необходимые рекомендации для практического применения на производстве или в офисе.

Для достижения цели необходимо решить ряд задач:

- Выяснить, в чем заключается польза гимнастики
- Составить оптимальную программу для офисных работников
- Получить целостное представление о различных видах производственной и офисной гимнастики и их применения в реальных условиях.

Для начала следует разобраться, что же такое производственная гимнастика и каковы ее исторические корни.

Производственная гимнастика стала внедряться с 1930 г. Партия и правительство СССР определило, что одним из направлений укрепления и развития страны является здоровое население. Поэтому физическая культура должна быть повсеместно использована как массовый фактор повышения производительности труда и борьбы с профессиональными вредностями производства, сохранять здоровье сотрудников. Это способствовало зарождению нового направления - производственной гимнастики. Исследования ученых по этому вопросу доказали положительное влияние производственной гимнастики на здоровье трудящихся и повышение производительности труда, снижение травматизма. Так же было установлено, что комплексы упражнений, применяемые в системе научной организации труда, влияют на различные функции организма. При регулярном выполнении упражнений улучшается точность движений, они становятся экономными, ловкими и целенаправленными. Таким образом, под влиянием систематических

занятий производственной гимнастикой, улучшается здоровье, повышается работоспособность человека, воспитывается организованность, дисциплина.

Самой оптимальной программой для офисных работников будет являться программа комплекса упражнений, подобранных по амплитуде и способу выполнения подходящей для выполнения в ограниченных пространственных условиях. Комплексы упражнений состоят из нескольких блоков: упражнения, направленные на снятие напряжения зрения; для профилактики мышц шеи, спины, поясницы; изометрические упражнения в статическом положении; махи, наклоны, повороты; комплекс силовых упражнений с собственным весом; комплексы упражнений для работающих сидя и стоя.

Примеры комплексов упражнений, которые можно включить в программу для применения во время физкультурных минуток и обеденного перерыва в офисе.

Для работающих сидя.

1-2 - сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

3-5 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад, разводят руки в стороны - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ноги.

6 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой - выдох, возвращаются в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.

7-9 - стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх - вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула - выдох. Повторяют 3-4 раза.

10-11 - стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают, держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая - выдох, выпрямляясь - вдох.

12-14- стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте - выдох, при возвращении в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз.

15-16- сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

17 - сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

18-19- стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед - вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

20 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок - вдох, возвращаясь в исходное положение -выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.

Комплекс упражнений для работающих стоя

Исходное положение во всех упражнениях, кроме 4-го, - сидя на скамейке.

1 - скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опускают руки вниз - выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.

2 - ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

3 - скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

4 - стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

5 - ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем развертывают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.

6 - сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

7 - сидя на стуле, руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно опускают их вниз. Повторяют 5-6 раз, дыхание произвольное.

3-я группа — профессии, характеризующиеся разнообразными рабочими операциями, требующими больших физических напряжений (формовщики, прокатчики, шахтеры, строительные рабочие и др.).

Комплекс упражнений для глаз

Перед выполнением упражнений сядьте удобно, выпрямите спину и расслабьтесь. Поморгайте глазами быстро, затем медленно. Упражнения выполняются тщательно и медленно.

1-Глаза вверх, вниз – 2 раза. Поморгали глазами.

2-Глаза вправо, влево – 2 раза. Поморгали глазами.

3-Рисуем глазами квадрат – 2 раза по часовой стрелке. Поморгали глазами.

4-Рисуем глазами квадрат - 2 раза против часовой стрелки. Поморгали глазами.

5-Рисуем глазами круг по часовой стрелке – 2 раза. Поморгали глазами.

6-Рисуем глазами круг против часовой стрелки – 2 раза. Поморгали глазами.

7-Рисуем глазами волнистую змейку в правую сторону, а затем в левую. Поморгали глазами.

8-Теперь несильно потрите глаза кулачками. Разогрейте ладони, потирая их друг о друга, и приложите их к глазам так, чтобы не проникал свет, и повторите все вышеперечисленные упражнения по три раза.

9-Не снимая ладони с глаз, расслабьтесь, представьте себя в лесу или на берегу моря, подумайте о чем-нибудь хорошем. Можно помедитировать.

10-Затем, часто моргая, откройте глаза. Резко не вставайте.

Также рекомендуется применять способы массажа и самомассажа.

Массаж рекомендуется применять при любой степени утомления (физической, умственной). Массаж оказывает разностороннее влияние на мышечную систему, функции суставов и сухожильно-связочного аппарата, активизирует кровообращение и циркуляцию лимфы, при этом усиливаются окислительно-восстановительные процессы. С помощью массажа снимается нервно-мышечное и

психическое напряжение, повышается общая и специальная работоспособность. Самомассаж доступен каждому и может проводиться во время работы, в период отдыха, дома, в сауне и так далее. В борьбе с умственным утомлением важную роль может сыграть своевременно проведенный самомассаж. Для его проведения необходимо соблюдать следующие приемы и порядок их применения:

- Поглаживание.
- Растирание.
- Разминание.
- Потряхивание.
- Встряхивание.
- Ударные приемы.

Самомассаж хорошо проводить в следующей последовательности: массаж головы – шеи – рук – груди – спины – живота – ног и области таза. Приемы самомассажа выполняются в медленном темпе, не причиняя боли, и массируются от периферии к центру, к ближайшим лимфатическим узлам. Каждый прием повторяют 3-5 раз.

С помощью самомассажа можно ослабить повышенный мышечный тонус. Чаще у работников умственного труда зона повышенной утомляемости развивается в области шеи. Шейный отдел вегетативной нервной системы связан с вегетативными центрами головного мозга. Воздействуя массажем на кожные сегменты воротниковой зоны, можно вызвать функциональные изменения в центральной нервной системе и получить рефлекторный ответ физиологических реакций со стороны органов и тканей, оказать регулирующее и нормализующее влияние на жизненно важные функции организма. Массаж шеи обычно выполняется сидя за столом. Локти кладут на стол, голову слегка запрокидывают назад или немного наклоняют вперед так, чтобы шея не напрягалась. Длительность - 5-7 минут с небольшой паузой для отдыха между приемами

Вывод. Производственная гимнастика и физкультурные минутки являются необходимым условием поддержания здоровья и двигательного режима сотрудников, работающих в ограниченном двигательном режиме.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Гусева Э.Д.* Гимнастика в рабочем строю. – М., «Физкультура и спорт», 1980, 71 с.
2. *Баранов В.М.* Физические упражнения в режиме труда. – Киев, «Здоровья», 1978, 184 с.
3. *Бирюков А.А.* Баня и самомассаж. – Мн., «Полымя», 1989, 235 с.
4. *Виленский М.Я., Ильинич В.И.* Физическая культура работников умственного труда. – М., «Знание», 1987, 95 с.
5. *Гриненко М.Ф., Саноян Г.Г.* Труд, здоровье, физическая культура. - М., ФиС, 1974, 288с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ИХ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Тема физического воспитания людей будет актуальна всегда, поскольку человеку для поддержания физического тонуса необходимы тренировки, а в первую очередь, маломобильному человеку, которому также требуется комфортная среда жизнедеятельности для реализации самого себя, как абсолютно здорового человека, поэтому мы решили рассмотреть ее подробнее.

Мы предположили, что применение инновационных технологий в организации обучения и досуга людей с ОВЗ способствует повышению интереса к занятиям физической культурой и повышает качество жизни.

Цель данной работы – анализ средств, методов, технологий, эффективно влияющих на качество организации, обучения и досуга людей с ОВЗ.

Для этого необходимо решить ряд задач:

1. Рассмотреть основные определения и понять, чем отличается человек с инвалидностью от человека с ограниченными возможностями.

2. Установить тенденцию роста/снижения количества маломобильных людей в нашей стране (в нашем мире).

3. Рассмотреть, как организован учебный процесс по физической культуре (элективная дисциплина) студентов с ОВЗ (на примере НИУ МГСУ).

4. Выяснить, какие инновационные технологии возможно применять для организации обучения и досуга людей с ОВЗ.

5. Выявить, какие инновационные технологии необходимо установить в спортивном образовательном комплексе НИУ МГСУ для более эффективной работы со студентами с ОВЗ.

Маломобильные группы населения (МГН) – это граждане, которые испытывают трудности при самостоятельном перемещении и ориентировании, получении информации и услуг. К маломобильным людям относят: инвалидов, людей с временным нарушением здоровья, беременных, людей с детскими колясками, детей дошкольного возраста, людей преклонного возраста. В

зарубежных источниках к маломобильным людям относят еще очень полных людей, которые ограничены в передвижении и число которых, к сожалению, растет с каждым годом.

Инвалиды – это люди, которые имеют постоянные расстройства здоровья, вызванные травмами или какими-либо заболеваниями или возможности которых ограничены из-за их физических, умственных или психических отклонений. Понятия инвалид и лицо с ОВЗ (человека с ограниченными возможностями) предполагают наличие существенной патологии или заболевания, которое ограничивает возможности человека. При этом разница между людьми с ОВЗ и инвалидами заключается только в одном — наличии или отсутствии официально установленной группы инвалидности. По сути, инвалид — это не только медицинское понятие, но и юридическое. Таким образом, ребенок-инвалид является лицом с ОВЗ, но не все дети с особенностями развития (ОВЗ) — инвалиды.

По данным Всемирной туристской организации United Nations World Tourism Organization (UNWTO), на сегодняшний день в мире живут более 650 миллионов людей с инвалидностью, а также людей с ограниченными возможностями [1]. А в Российской Федерации численность маломобильных граждан составляет 27,4% от всего населения страны [2]. По статистике, количество людей с инвалидностью сокращается [3]. Несмотря на это количество обучающихся, которые по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе не уменьшается.

Рассмотрим пример организации процесса обучения студентов с ОВЗ физической культуре и спорту в НИУ МГСУ.

В спортивном комплексе все виды спорта поделены на определенные секции [4]. Студенты, которые имеют какие-либо противопоказания к определенным физическим занятиям, переходят в специальные группы, которые имеют подгруппы А и Б. Для занятий в подгруппе А допускаются обучающиеся с хроническими заболеваниями, пороками развития, которые требуют обязательного ограничения физической нагрузки, а в подгруппе Б занимаются ребята, имеющие хронические заболевания без выраженных признаков нарушения общего самочувствия, то есть у них есть серьезные нарушения в работе организма, которые не мешают учебе, но являются противопоказаниями к физкультурным занятиям. Соответственно студенты с ОВЗ занимаются отдельно. Для повышения качества обучения студентов с ОВЗ применяется доступное высокотехнологичный инвентарь и оборудование.

Например, использование фитнес браслетов, которые считывают, сколько процентов лишней массы тела теряется за время занятий, показатели ЧСС на отдельных упражнениях, какое давление. Это не только делает спортивное занятие интересным, но и позволяет осуществлять контроль состояния функциональных систем. Сейчас рассматривается вопрос об установке диагностического комплекса SCANME [5] для оценки состояния организма в процессе воздействия на него физической нагрузки, установка индивидуальных программ и рекомендаций к процедурам восстановления и питания, к организации самой тренировки. Данное оборудование уже внедрено в несколько фитнес-клубов. За небольшое время работы оно выдает показания по 93 параметрам, среди которых находится опорно-двигательная система. Такая инновация может заинтересовать даже тех, кто не очень любит физическую культуру или кто просто ленится делать упражнения.

Также был проведен опрос среди студентов для выявления окружающей доступной среды для людей с ограниченными возможностями.

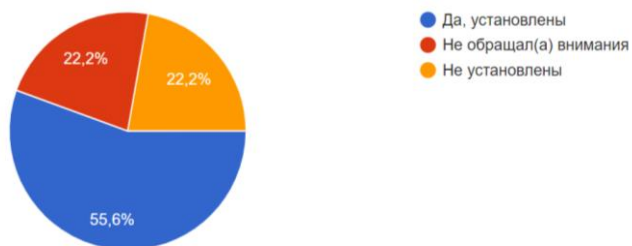


Рис. 1. «Установлены ли у вас во дворах, подъездах, торговых центрах особые технологии ...?»

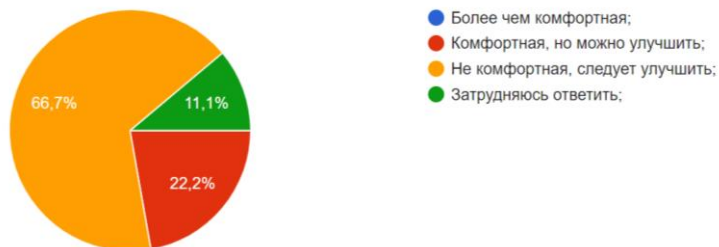


Рис. 2. «Как вы считаете, комфортная ли среда для маломобильных людей для их жизнедеятельности?»

На вопрос «Установлены ли у вас во дворах, подъездах, торговых центрах пандусы, лифты - 55,6% респондентов ответили, что установлены, 22,2% ответили, что не обращали на это внимания и такое же количество человек, что не установлены. На вопрос про комфортность среды за ответ «более, чем комфортна» не проголосовал никто из опрашиваемых, за «некомфортная, следует улучшить» отдали свой голос 66,7% человек, за «комфортная, но можно улучшить» - 22,2%, за вариант «затрудняюсь ответить» - 11,1%. «Необходимо, чтобы люди с ОВЗ не чувствовали себя ущемленными, не ощущали преграды в доступе к различным объектам инфраструктуры», «Развивать культуру коммуникации между данными группами населения и создавать возможности для этого», такие ответы дали студенты на вопрос о безбарьерной среде и что для нее необходимо.

На уровне государства решаются задачи по реализации проекта «Доступная среда», что позволяет комплексно подходить к созданию условий и применению средств, методов, технологий, повышающих качество жизни людей с ОВЗ.

Таким образом, можно сделать вывод, что проблеме повышения эффективности обучения и социальной жизни людей с ОВЗ уделяется внимание в современном обществе. Высокотехнологичный инвентарь и оборудование доступно для внедрения в образовательные организации и окружающую среду.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1.«Безбарьерная среда: особенности путешествий людей с инвалидностью» [<https://www.ingos.ru/company/blog/2019/disability/>]
- 2.*Хромушина Е.Д., Матевосян А.В., Ковалева В.С.* Определение численности маломобильных граждан в России и прогноз до 2035 года, Конференция «Ломоносов 2021», секция «Население и экономика».
3. Федеральная служба государственной статистики [<https://rosstat.gov.ru/folder/13721>]
4. Виды спорта [<https://mgsu.ru/resources/Sportkomplex/VidySporta/>]
5. Инновационные технологии в физической культуре и спорте [<https://infourok.ru/innovacionnie-tehnologii-v-fizicheskoy-kulture-i-sporte-3936099.html>]

ИННОВАЦИИ В СТРОИТЕЛЬСТВЕ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ

Актуальность: В современном мире наблюдается рост численности населения, что предполагает необходимость увеличения количества и качества построенных зданий. К сожалению, большая часть благоприятных территорий уже застроена, из-за чего нам остается использовать оставшиеся места с наибольшей эффективностью и стремиться к увеличению срока службы построек.

Цель: Рассказать о наиболее эффективных способах строительства спортивных сооружений, основных моментах, которые следует учитывать при проектировании инфраструктуры для крупных спортивных сооружений.

Введение: Мне нравится ощущение, витающее в воздухе во время большого спортивного мероприятия. Предвкушение напряженных соревнований, шум зрителей, занимающих свои места, непрерывное освещение спортивных новостей, открытие новой инфраструктуры и новых спортивных сооружений, а также волнение спортсменов, когда они входят в новое помещение и готовятся к соревнованиям. Но когда спортивный праздник уходит с вашей улицы, все задаются вопросом: «Что будет дальше?» Поэтому еще на этапе проектирования спортивных сооружений для крупных спортивных мероприятий, таких как международные игры или даже олимпийские игры, важно знать, какое влияние окажет новая инфраструктура на развитие региона и спорта. Итак, что же нужно сделать, для того чтобы построенные стадионы смогли и дальше служить спортсменам долгие годы? Вот мои предположения:

Проектировать и строить разумно

Вообще, требования к конструкции спортивных объектов, рассчитанных на проведение соревнований международного уровня, довольно противоречивы. Объект, безусловно, следует адаптировать для определенного вида спорта в соответствии с нормами спортивных федераций по звуко- и теплоизоляции, санитарии, вместимости и даже экологичности, которой в последнее время уделяется большое внимание. Вместе с тем, конструкция должна быть надежной, обеспечивающей безопасность участников и поклонников соревнований даже в сейсмоопасных регионах. Это

одна сторона медали. Но при этом под застройку чаще всего выделяются участки, ранее не задействованные для капитального строительства, к примеру, из-за слабых грунтов. Это значит, что пожелания федераций и архитекторов приходится удовлетворять с учетом минимизации веса конструкции. И хотя это позволяет экономить на фундаменте, но отнюдь не упрощает решение всех проектных вопросов. При этом сроки строительства крупнейших стадионов обычно очень сжаты, поскольку ввод в эксплуатацию, как правило, приурочен к крупным международным соревнованиям, не допускающим переноса.

Характерная для всех стран мира особенность спортивных объектов, рассчитанных на крупные международные соревнования, — изначально заложенная в проект «многозадачность» или даже перспективы по последующему переоборудованию. Дело в том, что пик строительства подобных комплексов в любой стране приходится обычно на подготовку к крупным состязаниям. Учитывая их логистику, однотипные объекты возводятся в непосредственной близости друг от друга (в Сочи таким образом было построено одновременно несколько комплексов для ледовых видов спорта). Но международные соревнования проводятся не каждый день.

Чтобы огромные инвестиции в строительство не были напрасными, а стадионы годами не стояли пустыми, собственникам объекта, будь то спортивный клуб или региональные власти, предстоит найти для него новое применение, соответствующее возможностям сооружения.

Мировой опыт показывает, что путей подобной оптимизации не так много: либо изменение конфигурации арен, либо заложенное в проект с самого начала перепрофилирование, либо перемещение всего объекта в другой регион. К примеру, олимпийские стадионы в Ричмонде (Канада) и Лондоне (Великобритания) по завершении Игр были переоборудованы в многофункциональные спортивные центры; аналогичная судьба ждет некоторые объекты Сочи. Часть из них будет разобрана и перенесена в другие регионы, испытывающие потребность в современных спортивных центрах.

Реализация подобных проектов требует применения особых решений, как для ограждающих конструкций, так и на уровне инженерной инфраструктуры, например, использования модульной конструкции систем отопления, кондиционирования и вентиляции, что позволит их демонтировать и повторно собирать на новом месте.

Универсальный металлокаркас

Хотя, как уже было сказано, требования к спортивным объектам во многом противоречивы, они не являются тупиковыми для проектировщиков. В большинстве случаев проблему позволяют решить различные варианты использования несущего металлокаркаса и модульных ограждающих конструкций.

Наиболее распространенное решение основано на применении трехслойных сэндвич-панелей (ТСП), которые имеют относительно небольшой вес и легко монтируются на каркас здания, что значительно ускоряет и удешевляет строительство, позволяя вести работы круглогодично и в любых условиях без изменения технологии. Хорошие эксплуатационные характеристики ограждающим конструкциям на основе ТСП обеспечивают стальные облицовки с различными защитными полимерными покрытиями, а также высокое сопротивление теплопередаче несущего сердечника. На сегодняшний день ТСП активно используются при строительстве крупных спортивных объектов как за рубежом, так и в России, в том числе — в сложных условиях эксплуатации. Наглядный пример тому — опыт состоявшейся в 2014 году сочинской Олимпиады. «При возведении Большой ледовой арены и Крытого конькобежного центра в Имеретинской низменности необходимо было учитывать сейсмологические особенности региона. Согласно проекту, сооружения должны быть способны выдерживать 9-балльные землетрясения, поэтому использовались ТСП со специальной сейсмостойчивой конструкцией крепежа.

Наряду с этим требовалась высокая устойчивость облицовок к воздействию агрессивной морской атмосферы в комбинации с интенсивным ультрафиолетовым излучением. Добиться ее позволяет использование ТСП Industrium с особо стойким полимерным покрытием, сертифицированных в России для применения в условиях агрессивных сред в соответствии с новым ГОСТом на сэндвич-панели для стран СНГ», — рассказывает Сергей Якубов, руководитель департамента фасадных систем и ограждающих конструкций Группы компаний Металл Профиль, крупнейшего российского производителя фасадных и кровельных систем.

Успешная реконфигурация олимпийских впечатляющих спортивных объектов в долговечные, высококачественные унаследованные объекты может обеспечить более широкое участие в спорте, оздоровление сообществ и долгосрочные перемены. Инвестиции в спортивные сооружения улучшают жизнь общества и

эти сооружения являются предметом гордости для многих людей. Процветающая спортивная инфраструктура сообщества способствует интеграции, социальной сплоченности и чувству идентичности. Кроме того, это может принести значительные экономические выгоды.

Эти столпы спортивного мастерства могут стать катализатором более широкого возрождения спортивного сообщества, и есть много примеров того, как эти инвестиции стали ключевой частью стратегии городского развития. Например, заявка на участие в Олимпийских играх 2012 года в Лондоне была частично удовлетворена из-за потенциала городского возрождения Стратфорда и Нижней долины Ли. В результате инвестиций эти районы претерпели значительное развитие, опираясь на олимпийскую инфраструктуру.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Аблязов Т. Х.* Риски реализации инвестиционно-строительных проектов в условиях формирования цифровой экономики / Т. Х. Аблязов, Е. Б. Александрова // Экономика: вчера, сегодня, завтра. - 2018. - Том 8, № 10А. - С. 305-315.

2. *Видясова Л. А.* Исследование образа «умного города» глазами жителей Петербурга / Л. А. Видясова, П. В. Смирнова // Информационные ресурсы России. - 2019. - № 2. - С. 35-38.

3. *Жукова В. И.* Цифровая экономика в России: тенденции развития / В. И. Жукова // Colloquium-journal . – 2018. - № 10 (21), Ч. 5. – С. 8-10

ЦИФРОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Данная система была разработана для пользования услугами в электронном виде и предназначена для спортсменов, тренеров, организаций физкультурно-спортивных направленностей, а также спортивных команд в разных видах спорта. Процесс получил название “цифровизация”. Эта новая реалья стала для молодежи основным способом общения, получения и передачи информации.

Процесс цифровизации затрагивает различные сферы человеческой деятельности, не стало исключением и образование.

С недавних пор активно внедряют информационные технологии в процесс учебной деятельности. Появление интернета открыло новый мир — виртуальный, который позволил расширить возможности общения посредством социальных сетей, онлайн-игр и различных форумов.

Организации спортивной направленности, спортсмены, тренеры и простые люди могут использовать данный ресурс для цифрового взаимодействия, обмена данными и получения спортивных услуг.

Данная система является инновационным прорывом и позволяет использовать эту платформу для отбора детей в спортивные секции, в подготовке спортивного резерва, развитии и популяризации спорта среди подростков. Развитие этой системы позволит усовершенствовать процессы реализации форм спортивно-физкультурной деятельности, сюда же относится развитие спортивной инфраструктуры.

Социальные функции спорта и цифровых технологий:

- Экономия времени на поиске товаров и услуг
- Продажа услуг
- Возможность выбора услуг
- Защита персональных данных

Основные направления применения ИКТ в спорте.

1.Цифровизация соревнований.

Сюда можно отнести те же самые турниры по шахматам/шашкам. Соревнования проводятся на площадках, которые подходят по требованиям, тем самым они используются для удобства игроков.

2. Обучение работников в сфере ИКТ.

Работа данной системы помогает сотрудникам освоить навыки ИКТ в спорте, тем самым повышает их работоспособность и адаптацию в сфере компьютерных технологий.

3. Мониторинг спортивных событий.

Позволяет проводить анализ спортивных матчей, а также составлять прогнозы в любых видах спорта.

4. Тренировка спортивных команд. Наглядный пример.

В России существует множество детских и взрослых футбольных школ. City Football Moscow стала активно использовать цифровые инструменты, которые позволили популяризировать занятия футболом и привлечь к ним детей и взрослых. Поскольку молодёжь и взрослые любят анализировать свои физические способности, спортсмены стали получать отчёты в виде фото, видеозаписей матчей, нарезок лучших моментов. Также ребята получают различные призы в качестве вознаграждения.

Плюсы цифровизации

- Электронные протоколы игр
- Профили команд и игроков
- Подробная статистика
- Учёт взносов и штрафов
- Турнирные таблицы и сетки
- Удобство мобильных приложений
- Публикация материалов (фото, видео, опросников)

Статистика подтверждает, что цифровизация оставила положительный след в спорте. Конечно же, данная система продолжает непрерывно развиваться, создавая всё новые возможности, следуя принципам простоты и удобства – главных качеств ИКТ в спорте.

ИКТ в игровых видах спорта

Можно взять хоккей в качестве главного примера цифровизации. Шайбы и клюшки сейчас являются носителями чипов и это сделано в масштабах КХЛ. Букмекеры и ТВ-трансляции сразу получают данные о спорт-инвентаре, что позволяет всем следить за этим в режиме реального времени. С каждого игрока собираются данные, которые можно использовать для оттачивания навыков, которые хромают или отсутствуют вовсе.

Также существует технология Smart Skin, или по-другому «Умная майка», которая собирает данные во время тренировок. Активное использование получили наушники и датчики, которые позволяют сделать ЭКГ во время спортивной нагрузки. Это

позволяет собирать данные для улучшения медицинской деятельности, а также для освоения навыков во время тренировок.

Во время коронавируса УЕФА стала продавать права на телевизионную трансляцию киберфутбольных матчей. Киберспортсменам открылась возможность, не выходя из дома, проводить турниры и матчи, которые оказались намного интереснее обычных. Денег с этих матчей было больше, как и заинтересованности зрителей. Страны вели трансляции по телеканалам и аудитории это нравилось.

Если взять применение технологий в футболе, то существуют специально созданные ворота, которые отсчитывают количество попаданий по воротам. Также учитываются данные попаданий по перекладинам и рассчитывается скорость мяча, что позволяет сделать анализ ударов спортсменов. Чем лучше показания – тем лучше и команда.

В теннисе цифровизация является объектом пользования судьями. Они ориентируются на показания, которые выявляет специальный СОФТ. Но не забываем, что судьи также смотрят и на площадку. В основном такую вещь используют во всех видах спорта, то бишь, смотрят на табло.

В баскетболе существует счётчик, который помогает высчитывать количество попаданий мячей в корзину, а также существует специально созданный щит, который регистрирует попадания по нему. Это сделано для качественных тренировок спортсменов в данном виде спорта.

В настольном теннисе существует прибор, который помогает игрокам соревноваться с компьютером. В то же время, это изобретение позволяет провести игру с игроком на другом континенте.

Биатлон: в данном виде спорта люди тренируются стрелять по мишеням, которые регистрируют попадания, а также начисляют очки. Учитывая то, как важна точность стрельбы в данном виде спорта, спортсмены оттачивают свои навыки, тренируясь на таких мишенях. Они повышают точность стрельбы, а также набивают им руку.

Говоря о дартс, то здесь всё намного легче. Перед спортсменом стоит стена, мишень и в общем-то и всё. Ничего сложного, просто нужно бросать дротики в неё. Она также фиксирует попадания, что позволяет посмотреть спортсменам на свои ошибки.

Рассматривая эстафету в качестве бега, стоит отметить, что приборы могут регистрировать скорость передвижения. То же самое происходит и в беге через препятствия, но вдобавок регистрируется ещё и время пробега.

К основным результатам цифровизации относятся:

снижение расходов; увеличение доходов; расширение аудитории; повышение управляемости; улучшение спортивных результатов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. [<http://sport.nso.ru/news/11692>]
2. [<http://sport.nso.ru/news/11692>]
3. [<https://sportsoft.ru/publications/cifrovaya-transformaciya-sportatekushee-sostoyanie-i-problematika-95>]
4. [<https://mustread.kpmg.ru/interviews/tsifrovizatsiya-sporta-eto-ochen-bolshoy-win-win/>]

*Студент 1 курса 63 группы ИСА Куликов С.В.
Научный руководитель – ст. преподаватель Морозов Ю.Н.*

СОВМЕЩЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ НАРУЗКИ

С незапамятных времен физическая культура сопутствуют жизни человека. Спорт своими корнями уходит в глубокую древность, причем уже в античный период получил существенное развитие. Значительным явлением, характеризующим важность физической культуры для человека, были Олимпийские игры в древней Греции, которые проводились регулярно раз в четыре года. Проведение таких массовых мероприятий требовало строительства специальных сооружений. Античные стадионы поражали совершенными архитектурными формами и грандиозными размерами. Стадион Олимпии стал первым из стадионов древности, имевшим трибуны, и послужил прообразом новейших спортивных сооружений.

Распространение физической культуры привело к массовому строительству физкультурно-оздоровительных комплексов. Сейчас спорт является средством нравственного и физического воспитания человека в современном мире.

Физическая культура – одна из важнейших дисциплин всестороннего развития студентов в процессе их обучения и воспитания, предполагающая укрепление здоровья. Физическая культура по средству прикладных физических упражнений способствует развитию необходимых качества для трудовых функций и творческой деятельности.

Высокая технологизация всех сфер жизни общества, интенсификация учебного процесса, введение новых учебных дисциплин, дистанционный формат обучения с одной стороны способствуют развитию, а с другой - приводят к повышению физических и нервно-психических нагрузок. Чтобы соответствовать современным требованиям, которые общество и государство предъявляет к качеству подготовки выпускников, и высокой конкурентной способности на рынке труда, современному студенту необходимы регулярные занятия физической культурой и спортом не только на всем протяжении обучения, но и в дальнейшей жизни.

Цель статьи – определить уровень мотивации современного студента к занятиям физической культурой и спортом в вузе и выявить причины, которые приводят к пропускам учебно-тренировочных занятий.

Задачи:

1. Выявить какие мероприятия популяризируют занятия физической культурой и спортом.

2. Проанализировать факторы, способствующие снижению мотивации к занятиям физической культурой и спортом, причины низкой посещаемости занятий физической культурой на учебно-тренировочных занятиях в вузе.

3. Определить способы и пути решения проблемы.

Одним из наиболее массовых грандиозных спортивных мероприятий на территории нашей страны являются Зимние Олимпийские Игры в Сочи 2014 года. Они стали не только крупнейшими международными соревнованиями, но и важными культурным событием, привлекающими внимание самых широких кругов населения многих стран и континентов. Поэтому Олимпийские сооружения должны не только отвечать самым высоким требованиям, связанным с проведением международных соревнований, но и демонстрировать достижения страны-организатора в областях архитектуры, строительной техники, науки и культуры.

Проектирование и строительство Олимпийских спортивных ансамблей нужно проводить в едином комплексе с решением смежных проблем градостроительства, транспорта, связи, расселения и обслуживания значительных континентов спортсменов, специалистов, туристов, зрителей, деятелей культуры, представителей прессы, радио и телевидения, прибывающих на соревнования. При комплексном решении разнообразных проблем обеспечиваются наилучшие условия использования Олимпийских сооружений, как во время соревнований, так и после их окончания.

Олимпийские спортивные сооружения должны отвечать самым высоким требованиям спортивной технологии, проведения соревнований, тренировок спортсменов высшей квалификации, обеспечения условий для зрителей, официальных лиц, СМИ и др.

Олимпийские игры проводятся в течение лишь 2-3 недель, тогда как спортивные комплексы и сооружения эксплуатируются в течение многих десятилетий, как для проведения крупных

соревнований, так и для повседневных занятий населения физкультурой.

Противоречивые требования, связанные с необходимостью создания оптимальных условий, как для проведения крупнейших соревнований в присутствии большого количества зрителей, так и для повседневной эксплуатации, можно удовлетворить путем широкого применения трансформации залов, а также строительства сооружений универсального использования.

Строительство новых технически совершенных комплексов способствует развитию интереса к спорту у молодёжи, среди которой будущие олимпийские чемпионы, мастера спорта, тренеры сборных команд по различным видам спорта. Чтобы продемонстрировать важность строительства уникальных спортивных комплексов для развития спорта, далее приведены результаты российских спортсменов на зимних Олимпиадах.

	Золото	Серебро	Бронза	Всего	Результат	Место
2010	3	5	7	15	11	Ванкувер
2014	13	11	9	33	1	Сочи
2018	2	6	9	17	13	Пхеньян
2022	6	12	14	32	10	Пекин

Анализируя данные из таблицы, видно, что наилучшие результаты российские спортсмены показывали на своей Родине, поэтому необходимо развивать Отечественный спорт и обеспечивать наилучшие условия для занятий физической культурой граждан всех возрастов.

На повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом влияет культура здорового образа жизни, которая в значительной степени зависит от уровня социализации студента. Особую роль играет организация спортивно-массовой работы со студентами и участие сборных студенческих команд в спортивных соревнованиях, как внутри вуза, так и в межвузовских соревнованиях, спартакиадах, универсиадах.

Учебная программа по физической культуре предусматривает свободу выбора видов спорта для студентов основного и спортивного отделений. Спорт в эффективном курсе физического развития студентов - эта та часть, преимущественно практических занятий, учебной дисциплины «Физическая культура», в которой вид

спорта студенты выбирают самостоятельно (из числа предложенных кафедрой физического воспитания).

Мотивация к занятиям физической культурой и спортом, или её отсутствие, у будущих студентов формируется в дошкольном возрасте. Если маленький ребенок – школьник начинает заниматься физической культурой в плохо оборудованном спортивном зале, с большим количеством детей в маленьком зале, нехваткой мячей, скакалок и другого инвентаря, отсутствием времени для принятия гигиенических процедур после тренировки, то все это в комплексе негативно отразится на мотивацию к дальнейшим занятиям.

Еще одним фактором является слабая социализация студентов первокурсников. Освободившись от опеки родителей, возникает множество соблазнов, которым некоторые студенты не могут противостоять: не соблюдение режима и культуры питания, сна и отдыха, формирование вредных привычек. Появляется лень, расслабленность, неспособность самоорганизоваться. В результате студенты не приходят на первые пары, не только на занятия физической культурой, из-за долгого утреннего сна. Следствием такого режима являются прогулы и замечания от преподавателей, неудовлетворенность, хроническое психоэмоциональное перенапряжение, межличностные конфликты с товарищами.

Таким образом, можно сделать вывод, что развитие спортивной инфраструктуры и проведение международных соревнований формирует интерес к занятиям физической культурой и спортом. Культура посещения занятий физической культурой и спортом формируется в дошкольном возрасте. Быстрая социализация студентов-первокурсников обеспечит организованность и ведение здорового образа жизни, а значит и регулярные занятия физической культурой и спортом. Условия организации процесса обучения физической культуре в вузе, мероприятия, которые осуществляет кафедра физического воспитания и спорта способствуют самореализации студентов, повышают мотивацию к учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Ильнич В.И.* Студенческий спорт и жизнь: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: АО «Аспект Пресс», 2005.

2. *Скриптунова Е.А., Морозов А.А.* О предпочтениях городской молодежи. // Социологические исследования. № 1, 2002.

3. [<http://otherreferats.allbest.ru/sport>]

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОХОНДРОЗА

Тема лечебной физкультуры актуальна в наше время. Проблема боли в спине поднимается довольно часто. В первую очередь, разберемся с понятием лечебной физической культуры; ЛФК - это метод профилактики, реабилитации и лечения различных заболеваний. Таким образом, ЛФК является самостоятельной дисциплиной, использующая физические упражнения, как стимулятор жизненных функций человеческого организма.

Цель исследования: узнать больше о лечебной физической культуре, источниках боли и решении данной проблемы.

ЛФК возможно увлекаться за пределами стен больниц и поликлиник, но с большой осторожностью, не превышая разрешенных нагрузок, внятно следуя всем советам собственного лечащего доктора, и самое главное, не превращать ЛФК в спорт. Целью физиологической культуры считается воспитание. ЛФК, например, выполняет функцию воспитательную, прививает закалку человеку, а задача спорта - достижение итогов. Как раз в этом целебная физическая культура плотно связана с педагогикой и гигиеной. С поддержкой целебной физической культуры развивается выносливость, сила, координация движений. ЛФК считается необходимым разделом практической медицины, в особенности травматологии, ортопедии и неврологии.

Движение - самое доступное и действенное лекарство. Ещё в древности люди понимали, что для того, чтобы человек лишился энергии его нужно лишить двигательной активности.

Лечебная физкультура способствует, как улучшению работы пораженного органа, так и оказывает многогранное физиологическое действие. Под её влиянием активизируется кровообращение, дыхание, обмен веществ, улучшается состояние нервной и эндокринной системы. Нужно ценить здоровье, верно организовывать свой досуг, употребляя его для укрепления своего здоровья. Массовая физкультурно оздоровительная работа способствует укреплению здоровья, повышению физической работоспособности и профилактики заболеваний.

Максимальный оздоровительный эффект можно получить лишь при рациональном использовании сбалансированных физических

упражнений по направленности, мощности и объему. Неотъемлемое условие верного дозирования физических нагрузок в тренировочном процессе - оценка функциональных возможностей и физической подготовленности организма.

Первопричиной боли в спине может быть что угодно: заболевания костной ткани позвоночника, межпозвоковых дисков и связок вдоль позвоночника, спинного мозга и нервов, мышц нижней части спины, внутренних органов малого таза и брюшной полости, нарушения кровоснабжения, артериального и венозного тока, даже плоскостопие. Таким образом, источниками боли могут быть различные факторы, например:

- Сидячий или малоподвижный образ жизни;
- Приобретенные заболевания (искривление позвоночника, остеохондроз, межпозвоночные грыжи);
- Врожденные дефекты позвоночника (ярким примером являются грыжи «Шморля» и тд);
- Травмы;
- Психосоматика/стресс.

Официальная статистика Всемирной организации здравоохранения говорит о том, что различными болезнями опорно-двигательного аппарата (ОДА) страдает 80% населения. Большинство - трудоспособного возраста, от 30 до 50 лет. И в отличие от многих других патологий, болезни ОДА не отступают при улучшении благосостояния и качества жизни. Даже наоборот - по мере развития городской культуры они распространяются все больше. Комплексное лечение воздействует не только на патологически измененные ткани, органы или системы органов, но и на весь организм в целом. Удельный вес различных элементов комплексного лечения зависит от стадии выздоровления и необходимости восстановления трудоспособности человека. Существенная роль в комплексном лечении принадлежит лечебной физической культуре как методу функциональной терапии.

Клинические факторы - это сколиоз, плохое физическое развитие, недостаточная выносливость мышц спины, нестабильность позвоночника, аномальная подвижность позвонков.

Дабы облегчить боль люди прибегают к массажу, мануальной терапии, корсетам для поддержания осанки и медицинским вмешательствам (операции, если того требует состояние человека). Все эти манипуляции, к сожалению, помогают лишь временно, а мануальная терапия к тому же, опасна и бессмысленна. Если вы

думаете, что от проблем со спиной невозможно избавиться, вы будете правы и не правы одновременно. Думаю, все слышали от своих родителей такие фразы, как «делай зарядку и будешь здоровее» или «зарядка по утрам - залог крепкого здоровья». В общем и целом, старшее поколение абсолютно право. Ещё в советское время существовала «врачебная гимнастика», которую спустя некоторое время переименовали в «лечебная физкультура».

Лечебная физкультура строится на том, что лекарства не смогут заменить активность и движение - главные составляющие ЛФК. ЛФК – это физическая нагрузка, представляющая собой комплекс упражнений, оказывающих положительное воздействие на состояние позвоночника. Лечебная физкультура является единственной методикой, позволяющей восстановить нарушенные двигательные функции. Таким образом, лечебная физкультура очень важна при каких-либо проблемах со спиной, но и забывать про неё если ты здоров, не стоит. Профилактика также очень важна; нам не просто так даны мышцы, мышечный корсет также помогает уменьшить боль в спине.

Лечебная физическая культура улучшается год от года; бывают замечены свежие формы, появляются более действенные комплексы упражнений, выбранные для определенных случаев.

Утренняя гимнастика. Привыкнуть к утренней гимнастике следует не только тем, кому она необходима для лечения или реабилитации, но и всем, кто стремится сделать свой организм здоровее и бодрее. Подтверждено, что физическая разминка по утрам будто запускает организм, заряжая его энергией на весь день. Утренняя гимнастика - это наименьшая нагрузка, нужная для каждого, так что противопоказаний не имеет. К положительным аспектам лечебной физкультуры относится следующее: стимуляция обмена веществ, воздействие на кровеносную систему, укрепление мышц, улучшение координации, положительное влияние на фигуру и вес. Основная масса людей могут самостоятельно подобрать комплекс упражнений ЛФК для утренней гимнастики. Однако если человек восстанавливается после операции или проходит курс реабилитации после лечения, или же у него присутствует серьезное хроническое заболевание, необходимо, либо приостановить тренировки, либо проконсультироваться у лечащего врача по поводу противопоказаний.

Лечебная гимнастика базируется в первую очередь на правильном дыхании, которое необходимо для того, чтобы

упражнения лечебной физкультуры оказывали должное воздействие на организм. Это действие может быть общеукрепляющим или же направленным на решение определенной проблемы, например, полноценного восстановления функционирования опорно-двигательного аппарата, отдельных систем внутренних органов. Лечебная гимнастика может быть реализована в следующих формах: индивидуальные занятия, самостоятельные и групповые. В каждом занятии лечебной гимнастикой можно выделить вводную, основную и заключительную части. Разминка, подготавливает тело к дальнейшей нагрузке и состоит из элементарных упражнений. Основная часть занимает большую часть времени; ее состав зависит от того, на что конкретно направлены упражнения ЛФК. Завершающая часть - это упражнения, которые оказывают наименьшую нагрузку на организм человека.

Подведя итоги, можно сказать, что лечебная физкультура очень важна для нашего здоровья. Не стоит забывать, что профилактика должна быть частью повседневности, на равне с личной гигиеной, приемом пищи и витаминов. При регулярном выполнении физических упражнений, как и в процессе физической тренировки, постепенно возрастают энергетические запасы, увеличивается образование буферных соединений, происходит обогащение организма ферментными соединениями, витаминами, ионами калия и кальция. Влияние физических упражнений определяется их интенсивностью и временем применения. Отмечается благоприятное влияние ЛФК на кровообращение и дыхание, что также расширяет функциональные возможности организма и повышают его реактивность. Занятия имеют и воспитательное значение: учащийся привыкает систематически выполнять физические упражнения, это становится его повседневной привычкой. Занятия ЛФК переходят в занятия общей физкультурой, становятся потребностью человека.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Кашина Д.А.* лечебная физическая культура // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки.
2. *Касьяненко В.И.* «Самоконтроль в процессе физических упражнений»
3. *Лубышева Л.И.* «Социология физической культуры и спорта»: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений.

СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Спорт - это неотъемлемая часть жизни человека. Без движения нарушается жизнедеятельность. Каждый должен быть причастен к спорту, иначе наше тело станет слабым и некрасивым, мы перестанем быть выносливыми и целеустремленными. Спортивные люди всегда более здоровые и сильные. Спорт помогает становиться лучшей версией себя. Не случайно с самого детства нас приучают к зарядке, после к физической культуре, а в дальнейшем мы сами начинаем бегать по утрам или, например, ходить в спортивный зал.

Некоторые люди посвящают свою жизнь профессиональному спорту. Они много тренируются и полностью отдают себя ему. Много лет назад сформировались разные виды спорта. Одним из первых был бег, после появились гимнастика, стрельба из лука, плавание и другие виды. Так, стали организовываться олимпийские игры (первые прошли в 776 г. до н.э. в Древней Греции в Олимпии, в них принимали участие только местные жители). Каждый год появлялись все больше и больше видов спорта. На сегодняшний день насчитывается около двухсот. Так, в последней зимней Олимпиаде в 2022 году в Пекине было представлено 15 видов спорта. Самым молодым стал - фристайл, который признали лишь в 1992 году (на олимпиаде в Пекине были завоёваны три бронзовые медали сборной России-Анастасия Смирнова, Сергей Ридзик, Илья Буров). А на следующей зимней олимпиаде в Пекине в 2026 году обещают ввести около 5 новых видов спорта, один из новых - ски-альпинизм. На последней летней олимпиаде в Токио в 2021 году было представлено 33 вида спорта. Самыми современными считались - бейсбол, скейтбординг, сёрфинг, баскетбол 3х3, спортивное скалолазание.

На сегодняшний день выделяют пять самых современных видов спорта.

1. Чирлидинг и чир-спорт зародился в США в 1878 году. О нем заговорили, как о профессиональной «группе поддержки», а не как об отдельной дисциплине спорта. Лишь в 1998 году была основана «Международная федерация чирлидинга», после этого стали проводиться чемпионаты мира. Первая сборная в России появилась в 1996 году. Чирлидинг - это об гимнастике, акробатике, танцах и

шоу. Главная их задача - уникальные яркие костюмы и четкая техника всех упражнений.

2.Сёрфинг - водный вид спорта, который с 2021 года является олимпийским, но зародился он в 1767 году. Так, с каждым днём эта дисциплина набирает всё больше и больше популярности. Для сёрфинга уже не требуется океан, сейчас открыты множество бассейнов с искусственной волной, а летом люди предпочитают водоемы и реки, где катера создают нужный подъем воды. Для этого вида спорта требуется спортивное тело, хорошее равновесие и доска. Спортсмен едет на передней или нижней части движущейся волны, на соревнованиях учитывается скорость и техника. Сёрфинг обычно разделяют на два вида: лоргборд - длинная доска и шортборд - короткая доска.

3.Много лет зимний биатлон очень актуален во всех странах мира. Главная задача - хорошая скорость на рубеже и «чистая» стрельба. Появилась идея о летнем биатлоне, после чего она осуществилась. Вместо лыж были созданы лыжероллеры, которые ездят по асфальту, оставили винтовку, благодаря которой спортсмены стреляют по мишеням. К сожалению, этот спорт ещё не олимпийский. Но чемпионаты мира проводились с 1996 года по 2010 год. Сейчас МОК рассматривает продвижение данного спорта.

4.Падел - один из самых современных и динамичных видов спорта, что-то между большим теннисом и бадминтоном. Он появился в 1969 году. Для игры требуется корт (20*10; трава) и сетка, специальная ракетка из полиуретана, теннисный мяч, команда из двух человек и отличная физическая форма спортсмена. Правила игры очень схожи с большим теннисом. Именно этот спорт завоевал сердца европейцев, почти в каждом дворе есть корты для падела. Всё потому, что он очень прост и не требует особой техники. В 2023 году его обещают внести в летнюю олимпиаду в Кракове.

5.Петанк - игра двух команд, которые по очереди бросают шары из металла в песок, чтобы они как можно ближе упали к маленькому деревянному шару (у какой команды количество мячей ближе к ведущему шару, та и победила). Это что-то между кёрлингом и боулингом. Петанк появился в 1907 году. Этот спорт очень популярен на пляжах различных курортов. Петанк ещё не является олимпийским, но его очень любят во всех странах мира.

Спорт - это дорога в будущее, любой здравомыслящий человек уделяет часть своего времени физической нагрузке каждый день. Из

года в год появляются самые разные виды спорта, на любой вкус. Так, пропаганда здорового образа жизни и усовершенствование спортивных комплексов подталкивают людей пробовать самые разные виды спорта, от бега до бобслея или фристайла. Человечество никогда не должно забывать о важности физической активности, а наоборот популяризировать и развивать.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Кикотия В.Я., Барчукова И.С.*. «Физическая культура и физическая подготовка»: Учебник / Под ред. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. *А.А. Бишаева.* «Физическая культура»: Учебник / - М.: Academia, 2017. - 144 с..
3. *М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.* «Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров)»/ - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
4. *Н.В. Решетников.* «Физическая культура»: Учебник / - М.: Академия, 2018. - 288 с.
5. *Е.А. Малейченко* «Физическая культура». Лекции: Учебное пособие / и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.

ВИДЫ И РАЗЛИЧИЯ ГИМНАСТИКИ

Спорт один из самых важных аспектов жизни человека любого возраста. Каждый второй студент сталкивается с проблемой боли в спине, шеи и коленок - это связано с сидячим образом жизни. Именно спорт помогает поддерживать здоровье и сейчас мы рассмотрим на примере гимнастики, какой вид наиболее полезен или же наоборот опасен для жизнедеятельности.

1. Художественная гимнастика – это спортивная дисциплина, состоящая в том, чтобы выполнять элементы с акробатическим уклоном на снастях. Различают мужскую художественную гимнастику и женскую. Выступления происходят с дополнительными предметами, такие как: лента, мяч, булава, обруч и скакалка. Важнейшими качествами спортсменов является пластичность и выносливость.

2. Спортивная гимнастика – это спортивная дисциплина, которая включает в себя вольные упражнения, на брусках и опорные прыжки. Делятся на две категории: мужская и женская, в свою очередь мужской вид спорта включает в себя больший список снарядов. Данный вид гимнастики менее безопасен в сравнении с художественной.

3. Эстетическая гимнастика – это спортивная дисциплина, которая включает в себя ритмические движения, связанные между собой плавными переходами под динамичную музыку.

Координация, гибкость, сила и скорость являются важнейшими качествами спортсменов.

4. Командная гимнастика – это вид спорта, которая включает в себя три вида: акробатические прыжки, прыжки с батута с элементами акробатики и вольные упражнения, сопровождающиеся ритмичной хореографией. Команды составлены как мужские, женские и совместные.

5. Цирковая гимнастика – это вид спорта, которая включает в себя акробатические элементы и жонглирование с атрибутикой: мячи с наполнителем, кольца, булавы и тому подобное. Также идёт сопровождение акробатических прыжков. Выступают как командой, так и по одиночке.

6. Акробатическая гимнастика – это вид спорта, которая включает в себя акробатические элементы с применением пирамид и стоек, сопровождающиеся гармоничной музыкой. Выступления проходят в парах или группах. Главными качествами спортсменов являются гибкость, выносливость и артистизм.

Анализируя данные виды, можно сделать вывод, что травму можно получить из любого раздела гимнастики, но наименее опасным является эстетическая гимнастика, она развивает чувство ритма, пластики и не даёт сидячему образу жизни студента во время учебы портить своё здоровье.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. *В.М. Смолевского*. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с., ил.

2. Гимнастика: учебник/*В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов*. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314,(1) с.: ил. – (Высшее образование)

3. *Холодов Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2008. – 480 с.

4. *Титов Ю.Е.* Восхождение: гимнастика на Олимпиадах. М., 1978

5. Олимпийская энциклопедия. Под ред. С.П.Павлова. М., 1980

ТАНЕЦ В АНСАМБЛЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТА

Танец — ритмичные, выразительные движения тела, обычно выстраиваемые в определённую композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением. Танец способен выразить все известные человеку чувства и эмоции.

Студенческая жизнь – это лучшие годы в жизни человека. Это время нужно провести так, чтобы было, что вспомнить. Но некоторые считают, что нужно думать только об учёбе в университете. Если целыми днями сидеть за учебниками, то можно эмоционально выгореть. Говорят, что лучший отдых – это смена деятельности. Поэтому студента от эмоционального выгорания могут спасти танцы. Они приносят огромную пользу, особенно для студента

Во-первых, это полезно для здоровья. Занятия танцами способны эмоционально разгрузить человека, снять стресс, нервное напряжение, улучшить осанку, походку, растяжку, выносливость, сбросить лишние килограммы и поддерживать нормальный вес.

Такие занятия улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы, снижают риск заболеваний сердца и нормализуют кровяное давление. Результат зависит от частоты и интенсивности занятий.

Во-вторых, занятия в танцевальном ансамбле помогают социально развиваться человеку. Закрепощенным внутренне, несмелым и робким людям занятия танцами помогают раскрыть себя для общения с окружающим миром: снимаются все энергетические «зажимы», расширяется творческий потенциал, исчезают различные комплексы, пропадает страх, расслабляется нервная система.

Занимаясь танцами, легче найти друзей, стать креативными и выразительными, полюбить жизнь и наслаждаться ею. Благодаря своему очарованию, танцы приносят людям общение, которое нельзя сравнить ни с чем.

Многие студенты вступают в танцевальные коллективы своего университета. Благодаря этому они учатся работать в команде, что в будущем принесет им огромную пользу, так как после окончания высшего учебного заведения они попадут в новый коллектив по работе.

В-третьих, танцы – это способ самовыражения. Все свои чувства, мысли, эмоции можно выразить танцуя.

Многие думают, что творчество и наука несовместимы. Всему нужно уделять время, как всё успеть? Если грамотно составлять своё расписание, то всё возможно. Девочки из танцевальной студии V&G как раз являются такими. Они не только занимаются танцами, но и участвуют в научных конференциях, хорошо учатся и т.п. На основе проведенного социологического опроса можно сделать вывод, что танец для девочек из V&G является частью жизни, частью их самих. Танец дарит им только положительные эмоции, поэтому им хватает сил и терпения на всё!

Занятия в танцевальном ансамбле способствуют физическому развитию. Руководители танцевального коллектива V&G проверяют, как изменилась физическая подготовка участниц (табл. 1).

Таблица 1.

Сдача нормативов, сравнение результатов (I (15.09.2021) – до регулярных

№	Нормативы									
	Отжимания		Пресс		Мостик		Шпагат правый/левый/ прямой)		Гибкость (наклон вперёд)	
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
1	7	11	28	35	+	+	+/-/-	+/+/-	17	21
2	8	11	29	34	-	+	-/-/-	+/+/-	18	24
3	7	12	26	33	-	+	-/+/-	+/+/-	18	22
4	6	10	29	35	+	+	+/-/+	+/+/+	17	24
5	9	13	30	41	-	-	-/-/-	+/-/+	19	25
6	8	13	30	37	+	+	+/+/-	+/+/+	16	23
7	6	11	31	42	-	-	-/+/-	-/+/+	15	21
8	5	11	29	43	-	+	+/-/-	+/-/+	19	26
9	7	12	30	40	-	+	-/+/-	-/+/+	20	27
10	9	14	27	38	+	+	+/+/-	+/+/+	23	27
11	5	12	28	39	-	+	-/-/-	+/+/-	20	5
12	8	14	27	42	-	+	-/-/-	+/-/+	19	3

Анализируя данные таблицы, определено, что результаты улучшились.

Также был проведён опрос среди девочек, которые просто занимаются ритмической гимнастикой на уроках физической культуры. Для них танец не является частью жизни и источником вдохновения.

Большая часть из них считает, что творчество и наука несовместимы, они не могут успевать везде.

Можно сделать вывод, что танцы играют незаменимую роль в жизни студента. Они помогают расслабиться, отвлечься, снять стресс, поддержать здоровье. Благодаря танцам человек чувствует себя полноценным.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

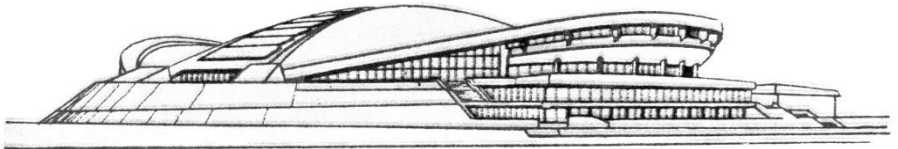
1. Непряева Анна Mental SKY // Значение танца в жизни человека или “Танец – это сама жизнь”. 05.05.2020 URL: <https://mentalsky.ru/znachenie-tantsa-v-zhizni-cheloveka/>
2. WIKI 2 // Танец. 12.12.2021 URL: <https://wiki2.org/ru/Танец>

*Студентка 2 курса 63 группы ИСА Шкулёва В.М.
Научный руководитель – ст. преподаватель Гарник В.С.*

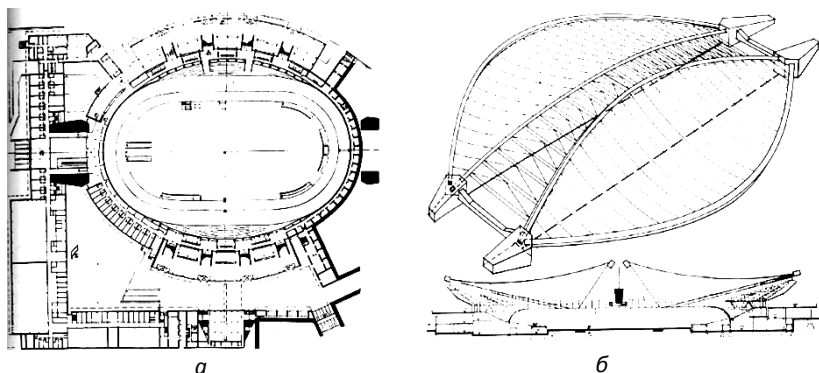
ИННОВАЦИИ В СТРОИТЕЛЬСТВЕ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ И ПЛОЩАДОК. КОНСТРУКТИВНЫЕ РЕШЕНИЯ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ПРИ ПРОЕКТИРОВАНИИ ВЕЛОТРЕКА «КРЫЛАТСКОЕ»

Спортивные сооружения представляют собой открытые или закрытые объекты, предназначенные для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, спортивных тренировок и соревнований. Наибольшую архитектурную ценность представляют собой спортивно-зрелищные сооружения, такие как стадионы и дворцы спорта. В виду их назначения – проведения турниров, соревнований, в частности крупных, или даже олимпийских игр – такие объекты требуют от архитекторов и инженеров не только соблюдения всех требований и нормативов, но и обеспечения архитектурной выразительности и уникальности сооружения, применения инновационных конструктивных решений. В данной статье будет рассмотрена одна из таких построек, приуроченная к Олимпийским играм 1980 года – велотрек «Крылатское».

Большепролётное спортивное сооружение велотрек «Крылатское» расположен в городе Москва, между Крылатскими холмами и Гребным каналом. Велотрек был построен в 1979 году по проекту архитекторов Н.И. Ворониной и А.Г. Оспенникова. Разработка осуществлялась в Московском научно-исследовательском и проектном институте объектов культуры, отдыха, спорта и здравоохранения (нынешний АО «Моспроект-4»).



1 - Велотрек "Крылатское". Общий вид



2 - Велотрек "Крылатское". а – план; б - аксонометрия, фасад

Объект представляет собой сооружение, имеющее в плане форму эллипса, размеры его осей – 168 м и 138 м. Перекрытие – мембрана из рулонной стали, соединяющая две пары наклонных арок. Толщина мембраны составляет всего 4 мм. Подобные бионические оболочки довольно популярны при строительстве современных большепролётных конструкций, они выполняются из клеёной древесины, монолитного железобетона или стали. Арки велотрека – выпуклые параболы, мембрана – выпуклый книзу гиперболический параболоид, также сокращённо называемый гипаром. Тонкая мембрана оболочки работает преимущественно на сжатие, в то время как растягивающие усилия сосредоточены в контуре конструкции – то есть, в арках. Такие конструкции экономичнее по расходу материала, но обеспечивают пространственную жёсткость и устойчивость конструкции не хуже прочих вариантов.

Во время проведения Олимпиады в 1980 году данный велотрек считался одним из самых быстрых в мире – это обусловлено его геометрией. Длина трека 333,33 м, причём длина прямых участков составляет не более 37 м, угол их наклона - 11° . Виражи радиусом 33 м подняты под углом 42° . Ширина дорожки составляет 10 м. Полотно трековой дорожки – сибирская лиственница. Данный материал обеспечивает наилучшее качество дорожки и имеет самое широкое применение. Также вместо сибирской лиственницы часто применяют сибирскую ель, сосну, режу – другие хвойные породы. Широко применение бетона. Сибирская лиственница по техническим свойствам превосходит другие хвойные породы, отличается высочайшими механическими свойствами.

Все вышеперечисленные свойства сооружения позволяли развивать максимальную скорость до 90 км/час. Велотрек «Крылатское» являлся одним из самых быстрых в мире. Только за время проведения Олимпийских игр было установлено 13 мировых рекордов. Всего на велотреке установлено уже более 200 рекордов.

В заключение стоит отметить, что в своё время применённое конструктивное решение позволило осуществить прорыв в велоспорте и задало новый уровень для строительства подобных сооружений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1.ГОСТ Р 56199-2014. Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций. – 2015. – 20 с.

2.Москва: Энциклопедия / Под ред. *А. Л. Нарочинского*. – М.: Советская энциклопедия, 1980. – 688 с. – 200 000 экз.

3.*Тищенко Н.Ф.* Конструкции зданий и сооружений с элементами статики. Проектирование и строительство в условиях реставрации и реконструкции: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.Ф. Тищенко, Н.В. Юрина. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 432 с.

4.*Губанов И. А.* и др. Дикорастущие полезные растения СССР / отв. ред. Т. А. Работнов. – М.: Мысль, 1976. – С. 38–39. – 360 с.

5.Спортивные сооружения района Крылатское // Официальный сервер внутригородского муниципального образования Крылатское. http://www.vgmok.ru/sportidosug/sport_sooryjenia.php (дата обращения: 27 февраля 2022)

6.Треки – Европа // Велоспорт-трек. https://www.velostar.ru/index.php?active_page=1003&show_page=2 (дата обращения: 27 февраля 2022)

7.Коллекция архитектурных планов // Велотрек в Крылатском <http://kannelura.info/?p=4848> (дата обращения: 27 февраля 2022)

ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК

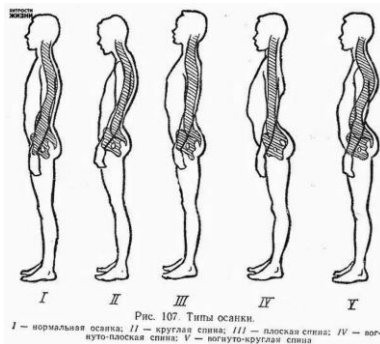
Актуальность: Уже довольно длительный период времени количество случаев заболеваний позвоночника среди студентов вызывают беспокойство. Например, если в прошлом веке с остеохондрозом сталкивались исключительно пожилые люди, то теперь возраст основной группы риска стремительно приближается к 20 годам. Причём процент страдающих от болей в спине растёт ежегодно. Как показывает статистика около половины студентов российских вузов страдают от заболеваний разной степени тяжести. Результатом не предпринятых вовремя мер могут стать потеря трудоспособности и инвалидность.

Цель: определить причины и меры профилактики заболеваний опорно-двигательной системы студентов.

Задачи: выявить основные факторы риска; изучить самые распространённые заболевания позвоночника; разработать комплекс профилактических мер и мер борьбы с ними.

Год за годом число людей, имеющих искривление позвоночника растёт. Причины этого бывают самые различные. Сюда можно отнести как наследственную склонность, избыточный вес, перенесённые заболевания и нехватку витамина D, кальция и др, так и многие другие факторы, являющиеся результатом современного образа жизни.

Например, неправильная поза при работе за компьютером, неправильное распределение нагрузок малоподвижный образ жизни. Важно не только заниматься спортом и правильно питаться, но и постоянно следить за осанкой. Ничего не возымеет эффекта, если не приучить себя держать спину ровно, плечи расправленными. Если говорить о девушках, то

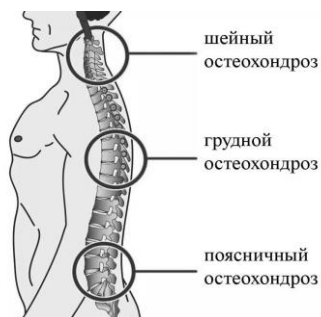


немаловажным

является постоянное ношение каблуков (по статистике, девушки чаще страдают от заболеваний позвоночника, нежели юноши), создающих дополнительную нагрузку.

Стоит отметить, что несмотря на пропагандируемый здоровый образ жизни и популяризацию спорта, многие не считают необходимым уделять должное внимание проработки спинных мышц, так даже у людей в хорошей физической форме может встречаться одно из наиболее частых видов искривления позвоночника — сутулость. Так же не стоит пытаться самостоятельно разработать план занятий, составляя его из случайных упражнений. Некоторые из них противопоказаны, если искривления уже присутствуют. В любом случае, перед началом тренировок стоит проконсультироваться с опытным тренером и, желательно, с врачом.

Для нашей страны актуальна проблема нежелания обращаться к врачу. Причины могут быть разными: кто-то считает, что само пройдет, кто-то считает, что ему все равно не помогут, а для кого-то остеохондроз вообще не является болезнью. Но все эти причины несуразны.



Осанка бывает следующих типов: нормальная, субнормальная, плоскотовнутая спина, кругловогнутая спина, вогнутая спина, плоская спина, круглая спина, гиперкифоз, гиперлордоз, круглоплоская спина.

Важно, что спинная боль — не единственный симптом. Воздействие может оказываться не только на опорно-двигательную систему, но и на пищеварительную, нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую. Как следствие, головные боли, нарушение зрения, сбои в работе органов пищеварения и почек, затруднение дыхания, проблемы с сердцем и т.д.

Все эти симптомы являются результатом заболеваний разных отделов позвоночника. По локализации выделяют 4 вида остеохондроза:

– Шейного отдела. Достаточно распространённый тип. Боль распространяется от шеи до рук. Именно он может стать причиной головных болей, шума в ушах, головокружений, тошноты и тд.

–Грудного отдела. Наиболее редко встречающийся. Отличительная особенность—затруднённое дыхание и боли в области сердца. Рекомендуется как можно скорее обратиться к специалисту для назначения противовоспалительного средства.

–Поясничного отдела. Самый часто встречающийся. Начинающиеся в районе поясницы болевые ощущения охватывают всю область до самых голеней. При нем рекомендовано ограничивать физическую активность во избежание усиления боли.

–Распространённый. Им страдает каждый восьмой человек с диагнозом остеохондроз. Характеризуется одновременным сочетанием двух или трёх видов остеохондроза.

В случае, если вы заметили у себя симптомы стоит обратиться к специалисту. Но и в этом случае и просто для профилактики остеохондроза лучше выполнять следующие рекомендации.

Людам с остеохондрозом следует отказаться от работы связанной с поднятием тяжестей, длительным нахождением в неудобном положении, а также большим количеством резких движений.

Спать лучше на жесткой поверхности, в идеале на ортопедическом матрасе.

Постоянно работать над осанкой, следить за ровной спиной.

Девушкам воздержаться от постоянного ношения обуви на высоком каблуке.

Ежедневно выполнять несложные комплексы упражнений, позвоночника, позволяющие привести в тонус мышцы спины. Хорошо зарекомендовали себя планка, лодочка, кошка, нырок, скручивание корпуса с вытянутыми вперёд руками, полумостик, наклоны вперёд из положения сидя и тд(в любом случае необходимо проконсультироваться со специалистом для составления индивидуального комплекса).

Во время длительного пребывания в одном положении «разгружать» позвоночник.

Некоторые советы, актуальные не только в вопросе борьбы с заболеванием позвоночника: закаляйте организм, правильно питайтесь, избегайте стрессовых ситуаций, не курите и не злоупотребляйте алкогольными напитками.

Комплекс методов лечения остеохондроза состоит из физиотерапии, массажа, лечебной физкультуры, тракции позвоночника, рефлексотерапии, мануальной и медикаментозной терапий.

Вывод: с каждым годом студенты все больше подвергаются риску развития заболеваний позвоночника. Чтобы избежать этого нужно соблюдать список рекомендаций и регулярно заниматься спортом. В ином случае это может привести к серьезным проблемам со здоровьем, вплоть до инвалидности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Иванова Г. Д.* Патологические состояния опорно-двигательного аппарата у студентов и их профилактика // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – № 8 (август). – С. 31–35. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/14205.htm>

2. *Подчуфарова Екатерина Владимировна* Актуальные вопросы острой и хронической боли в пояснично-крестцовой области // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. 2012. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-voprosy-o..> (дата обращения: 27.02.2022).

3. *Попков И.В., Дорохов Е.В.* Особенности нарушений осанки и деформаций позвоночника у студентов медицинского вуза // ВНМТ. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-narusheniy-osanki-i-deformatsiy-pozvonochnika-u-studentov-meditsinskogo-vuza> (дата обращения: 26.02.2022)

4. *Поспелова, А. С.* Проблематика остеохондроза шейного отдела позвоночника у учащейся молодежи / А. С. Поспелова // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, посвященной 40-летию РГППУ, 17 апреля 2019 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : РГППУ, 2019. - С. 169-173.

5. Профилактика остеохондроза у студентов на занятиях физической культурой в вузе: методические указания. – СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2013. – 31 с.

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО БИАТЛОНА

Биатлон является зимним олимпийским видом спорта, включающим гонку на лыжах и стрельбу из винтовки. Главной его особенностью является совмещение 2-ух совершенно различных видов спорта.

Считается, что данный вид спорта произошел от охоты на снегоступах в заснеженный сезон. (рис.1)

Как говорят источники, в 1768 году на шведско-норвежской

границе в первый раз прошли соревнования, которые отдаленно напоминали биатлон. Участники должны были попасть из ружья в конкретную мишень на расстоянии 40-50 шагов.

Достаточно долгое время данный вид спорта не признавался другими странами, но в 1924 году во Франции были включены соревнования, близко схожие на современный биатлон. Эти состязания носили название «соревнования военных патрулей». (рис.2)

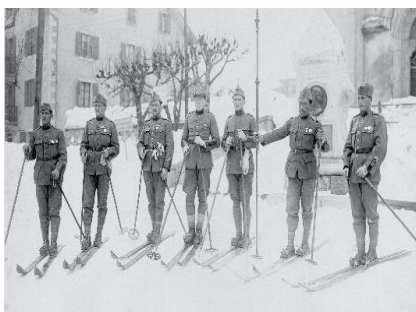


Рис.2. Соревнования военных патрулей

составляло 150 метров;

– в индивидуальной гонке изменен порядок стрельбы - «лежа-стоя-лежа-стоя», который сохранился по сей день;



Рис.1. Древний биатлон

Изначально гонки были только мужскими, на Чемпионате мира в 1956 году длина дистанции составляла 20км. В 1966 году состоялась премьера ключевых положений данного вида спорта, которые включали в себя:

– вместо четырех различных стрельбищ от 100-250 метров, было введено стрельбище, на котором расстояние до мишени

– введено правило «двух диаметров» в индивидуальной гонке: если спортсмен не попадал в малый круг, то ему добавлялась штрафная минута, а если в большой-две;

– проведена первая в истории биатлона эстафетная гонка с дополнительными патронами и штрафными кругами за непораженные мишени.

В 1974-м на чемпионате мира дебютировал спринт. Чемпионом мира стал финн Юхани Суутаринен, а советские биатлонисты остались на домашнем чемпионате без личных медалей.

В 1978 году в Хохфильцене прошел первый чемпионат мира на котором использовалось малокалиберное оружие. Позже расстояние до мишени сократилось на 100 метров и составляло 50 метров. В 1985 году произошли изменения в технике и весь мировой биатлон перешел с классики на быстрый коньковый ход.

В 1989-м, на чемпионате мира в Австрии помимо участия женщин добавилась и командная гонка, которая существовала 9 лет. Дистанция женской индивидуальной гонки увеличилась до 15 км, а спринта – до 7,5 км.

Биатлон содержит в себе некоторое количество видов гонок: персональная гонка, спринт, гонка преследования, масс-старт, эстафета, смешанная эстафета, суперспринт.

На протяжении соревнований у спортсменов на спине находится винтовка, малый вес которой составляет 3.5 кг. Расстояние до мишеней 50 м. При стрельбе стоя нужно попасть в любую часть кружка, лежа - в темный круг диаметром 45мм. Если спортсмену не удалось выбить все мишени с использованием запасных патронов, то он получает штрафной круг или время в зависимости от вида гонки. В персональной гонке биатлонист получает штрафную минуту, ну а в иных видах необходимо преодолеть штрафной круг, длина которого составляет 75м и 150м.

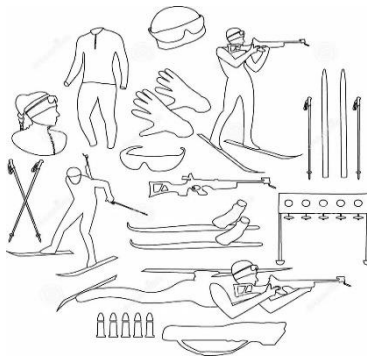


Рис.3. Снаряжение спортсмена

В статье были рассмотрены этапы развития современного биатлона, его становление популярным зимним видом спорта.

Изучено изменение дистанций и правил за всю историю биатлона.

Климат большинства регионов страны, продолжительная зима идеально подходят, как для индивидуальных занятий этим видом спорта, так и просмотром спортивных мероприятий.

На современном этапе биатлон развивается очень быстро, заинтересованность разных возрастных групп в нем растет.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Таймазов А.В., Готовцев И.И., Кулагин Б.П., Цветков С.А.* Роль инноваций в спорте высших достижений и их влияние на результат в биатлоне.

2. *Дунаев К.С.* Состояние российского студенческого биатлона и перспективы его развития.

3. *Дунаев К.С., Сергеев Г.А., Сивкова Ю.Н.* К вопросу об истории развития биатлона.

4. *Суворова М.А., Осетров И.А.* Слагаемые успеха в биатлоне.

5. *Ширков Ю.А.* О развитии лыжных видов спорта в России.

Студент 4 курса 10 группы ИСА Васюков Е.О.

Научный руководитель - ст. преподаватель Стеблев А.А.

ДИСТАНЦИОННЫЙ ФОРМАТ ЗАНЯТИЙ КАК ФАКТОР ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРОИТЕЛЬНОМ ВУЗЕ

Аннотация. Современные условия, развитие пандемии Covid 19 поставили ряд задач, решение которых позволит получить специалиста отвечающим современным требованиям. Сложившиеся социокультурные условия вызванные COVID-19 и развитие цифровых технологий существенно повлияли на организацию образовательного процесса в вузах. Так в условиях пандемии возникла потребность ограничения контактов, как между студентами и преподавателями, так и среди самих студентов, что нарушило коммуникации, делающие возможным процесс обучения в вузе.

Ключевые слова: пандемия COVID-19, дистанционное обучение, информационные коммуникационные технологии, электронная образовательная информационная среда, цифровизация образования

Подготовка специалистов строительного профиля достаточно сложный процесс, в связи с широким списком строительных специальностей. Студенты строительных вузов осваивают точные науки, необходимые при проектировании и строительстве различных сооружений, что требует значительного объема времени и непосредственного взаимоотношений с преподавателем. Но в условиях ограничений, учебные заведения весь учебный процесс перевели в дистанционный формат обучения, что сделало невозможным такое общение. Но современные технологии сделали невозможное ранее - возможным сегодня. Цифровые и интернет технологии соединили преподавателя и студента находящихся в разных регионах страны online, что сделало возможным общение, но уже на основе цифровых технологий.

В соответствии с Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 14 марта 2020 г. № 397 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации» с 17 марта 2020

ряд вузов г. Москва перешли на работу в дистанционном формате, так как необходимо было организовать и обеспечить полноценный и непрерывный процесс обучения .

В ходе организации учебного процесса в дистанционном формате выявился ряд проблем: студенты не всегда имели компьютеры, отвечающие современным требованиям, и необходимые программные продукты, позволяющие обеспечить учебный процесс. Основной проблемой было использование программ без предварительного обучения. В процессе опроса преподавателей, ведущих учебный процесс online, выяснилось, что наиболее сложной ситуацией была для преподавателей, которые осваивали программный продукт по ходу учебного процесса в дистанционном формате. Стоит отметить, что студенты, активно использующие различные электронные гаджеты, оказались подготовлены к дистанционному формату обучения, т.к. постоянно пользуются гаджетами, от смартфона до планшета и компьютера, знают основы работы в программах организации и проведения видеоконференций (zoom, cisco webex, skype и т.д.), поиска и работы с различной информацией, в том числе и на просторах интернета. И ситуация, сложившаяся в условиях дистанционного обучения, потребовавшая активного использования различных программных продуктов и электронных гаджетов для студентов не была стрессогенной, а для преподавателей данная ситуация оказала достаточно сильный стресс, данная ситуация совпала результатами исследований.

Данная ситуация была подтверждена в процессе опроса студентов и преподавателей по анкетам, разработанных автором. Результаты опросов студентов по вызову стрессов в процессе работы в дистанционном формате представлены на рисунке 1. Причем для студентов основным стрессом было зависание программы во время проведения занятия в дистанционном формате. В ходе опроса студентов так же выяснилось, что в процессе занятий в дистанционном формате возникали вопросы, которые решить было сложнее именно в дистанционном формате. Со слов студентов, в очном режиме обучения все решается быстрее и проще. В ходе опросов выяснено, что информация, транслируемая в дистанционном формате, воспринимается сложнее в сравнении с очным форматом обучения и этому есть объяснение. В очном формате есть возможность задать вопрос и получить ответ, сразу в ходе прямого общения студент-преподаватель, тогда как в дистанционном формате, вмешивается технический фактор, такой как качество

интернет-соединения, оборудование, зачастую не отвечающее современным требованиям, домашней.

Так же выяснилось, что ряд студентов для упрощения и облегчения использовали интернет для поиска готовых решений для заданий. В очном режиме занятий, представить, найденные на просторах интернета, уже готовые решения гораздо сложнее, так как преподаватель требует объяснения хода решений, что сделать в дистанционном формате, в ряде случаев, не представляется возможным.

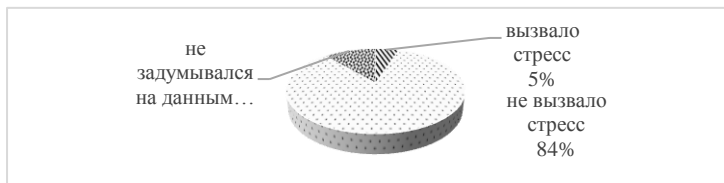


Рис. 1. Стрессогенность пользования электронными гаджетами у студентов.

А у преподавателей стрессогенность была значительно выше. Основную проблему вызвало пользование программами для связи со студентами.

Результаты опросов преподавателей представлены на рисунке 2



Рис. 2. Стрессогенность пользования программными продуктами используемых для дистанционной формы занятий.

Для преподавателей факторов, вызывающих стресс было значительно больше. Так основной проблемой было подключение к указанному ресурсу: не все имели опыт использования программ для видео конференций и соответственно возникало большое число вопросов именно по подключению к ресурсу, далее необходимо было продемонстрировать видео ролик, по данному вопросу так же возникали непонимание.

Не меньшую проблему вызывали и зависания программы во время проведения занятия в дистанционном формате. Сложности сопровождали при демонстрации видео ряда или презентации при использовании программы для дистанционной формы занятий.

В процессе исследования автор пришел к следующим выводам. Очень важным фактором является взаимодействие преподавателей со студентами в формате дистанционного обучения. Следует отметить, что студенты являются активными пользователями различных электронных гаджетов, разбираются в вопросах интернет-технологий и пользования программами для видео конференций, обработки видео и графики, интернет-технологий, поиске информации.

Так же в ходе опросов студентов о готовности продолжить учебный процесс в дистанционном формате ответы распределились следующим образом (рис. 3).

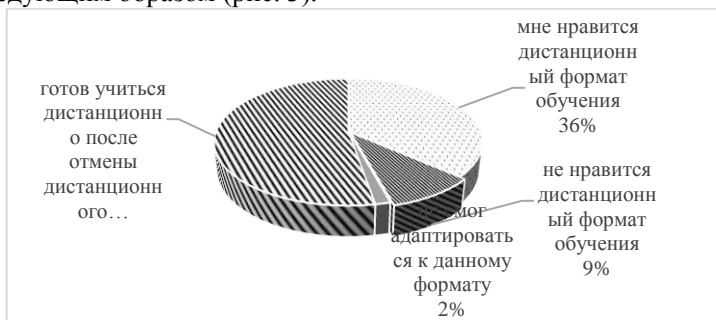


Рис. 3. Отношение студентов к дистанционной форме обучения

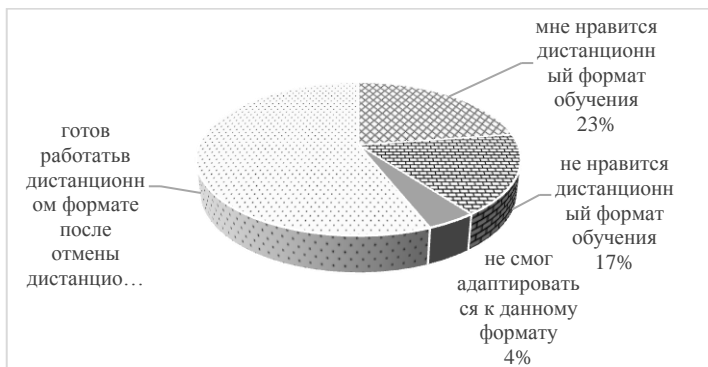


Рис. 4. Отношение преподавателей к дистанционной форме обучения

На рисунке 4 представлены результаты опроса преподавателей об отношении преподавателей к дистанционной форме занятий.

Так же, в процессе опросов преподавателей ведущих учебный процесс в дистанционном формате выяснилось, что 74% не признают дистанционные занятия основными и утверждают, что только очные занятия являются основными и эффективными, а дистанционный формат эффективен только как дополнительный и его необходимо развивать.

В процессе опросов выявилась часть студентов, у которых в период дистанционных занятий снизилась успеваемость. Для данных студентов важно общаться и видеть перед собой преподавателя, слышать его замечания в «живую», а не посредством электронной связи.

Дистанционный формат занятий в период пандемии Covid 19 позволил выявить направления повышения эффективности занятий, так как студенты могли независимо от времени обратиться к учебным материалам представленных на образовательных ресурсах, на просторах интернета и сайте учебного заведения.

Преподаватели не рассматривают дистанционный формат как основной, но он может быть использован как дополнительный, что будет способствовать повышению эффективности учебного процесса по ряду учебных дисциплин.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Антонюк, П. Е.* Работа в дистанционном формате в период пандемии в вузе - новые вызовы, проблемы и их решения / П. Е. Антонюк, Н. С. Фалько // Современное образование: содержание, технологии, качество. – 2021. – Т. 1. – С. 185-187. – EDN GWGGSR.
2. *И. Г. Калина, Н. П. Тагирова, Р. А. Айдаров, Н. А. Казакова* Организация физкультурного образования в вузе в дистанционном формате в период пандемии коронавируса COVID-19 / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2(192). – С. 126-130.
3. *Семенкина, И.А.* Вуз в условиях пандемии: восприятие дистанционного и смешанного формата обучения студентами и преподавателями / И. А. Семенкина, Т. А. Павлова // Мир педагогики и психологии. – 2021. – № 4(57). – С. 119-131. – EDN SYPBOY.
4. *Лялюк, А.В.* О проблемах дистанционного формата обучения в вузе в новых социокультурных условиях / А. В. Лялюк // Этнос и культура в эпоху глобализации : Сборник материалов IV

Международной научной очно-заочной конференции, Республика Абхазия, Сухум, 01–02 июля 2021 года. – Республика Абхазия, Сухум: КубГТУ, 2021. – С. 461-466.

5. *Конопатов С.Н. Пинигин В.В.* Совершенствование учебного процесса вузов за счет компьютерных технологий: методологический аспект // Телекоммуникации и информатизация образования. – 2005. – № 3 (28). – С. 31-42.

6. *Щелкунов М.Д.* Образование в эпоху глобализации // Вестник экономики, права и социологии. 2008 – №2. С. 95-98.

Студент 4 курса 10 группы ИСА Васюков Е.О.

Научный руководитель - ст. преподаватель Никитин Г.Е.

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Аннотация: материал статьи посвящен изучению мотивации к занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура». Данный вопрос достаточно актуален, так как в современном обществе отмечаются тенденции к снижению уровня физических кондиций, повышению числа студентов с хроническими заболеваниями.

В представленном материале рассматриваются результаты социологического исследования, направленного на выявление потребностей студентов в спортивной активности и определение факторов, препятствующих реализации этих потребностей, а также на формирование у них мотивации к занятиям физкультурой и спортом. Систематизированы данные об индивидуальных потребностях студентов в физкультурной деятельности. Дана оценка удовлетворенности студентов созданными условиями для занятий физкультурой и спортом.

Ключевые слова: физические кондиции, состояние здоровья, мотивация, студенты. Индивидуальные потребности и мотивация, физкультура, условия для занятий физической культурой и спортом.

Современные тенденции в обществе предъявляют новые требования к уровню подготовленности специалиста, не обошли стороной и специалистов строительных специальностей. Новые технологии затрагивают все стороны жизни, в том числе и в строительстве. Новые технологии, требуют знание их основ, что делает необходимым изучение большого количества нормативных документов, большой объем расчетов конструкции, определение технологии, ускоряющие процесс строительства, снижение издержек строительства и т.д., где все расчеты проводятся на вычислительных машинах в положении сидя с напряжением или перенапряжением зрительного анализатора, локальными, малоамплитудными движениями верхними конечностями приводят к развитию застоя крови в нижних конечностях и малого таза, что предъявляет более высокие требования к состоянию здоровья и уровню физических кондиций.

Одним из эффективных способов устранения или минимизации деструктивного влияния длительного нахождения в положении сидя является занятия различными видами спортивной деятельности или учебной дисциплине «Физическая культура». Формирование интереса и мотивации к занятиям физической культурой и спортом является сложным психолого-педагогическим процессом и сформированность мотивации к занятиям является основным фактором эффективности учебного процесса по данной дисциплине.

Состояние интереса студентов к занятиям физической культурой определяется качеством преподавания, которое зависит в том числе и от умения преподавателя заинтересовать учебной дисциплиной и далее развивать данный интерес.

Не меньшее влияние на интерес и, соответственно, на мотивацию оказывает социальное окружение, специфика деятельности самого студента, а так же людей, окружающих занимающегося. От сложившихся условий и взаимоотношений в коллективе зависит эффект формирования интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности.

В ходе исследований возник вопрос интереса к физической культуре как учебной дисциплине. Для выявления данного интереса был проведен опрос студентов 3 курсов. В опросе приняли участие 100 человек по разработанной автором анкете. В ходе опроса выяснилось, что 52% студентам физическая культура как учебная дисциплина достаточно интересна. Тогда как 24% студентов не проявляют интерес к данной учебной дисциплине. Так же в ходе опроса выяснилось, что 8% студентов избегают занятия, используя различные уловки, предоставляют справки об освобождении от занятий, остальные не задумывались над данным вопросом. Они посещают данную дисциплину, потому что она стоит в расписании, а пропускать занятия, со слов студентов, чревато последствиями.

Так в ходе исследования выяснилось, что основной причиной, снижающей интерес к занятиям физической культурой, является однообразие занятий, отсутствие или недостаточность игровых компонентов, а для молодых людей одним из мотивов посещения занятий является именно возможность поиграть в футбол, баскетбол или в волейбол. Так же в процессе опроса выяснилось, что одной из причин, снижающих интерес, является недостаток спортивно-массовых мероприятий, где студенты могли бы соревноваться и продемонстрировать свои достижения в спорте.

Также, в ходе опроса студентов выяснилось, что одним из факторов, снижающих интерес к занятиям физической культурой, является состояние материально-технической базы. Так неудовлетворительное состояние спортивного зала и стадиона, а также тренажеров снижает интерес к занятиям. Со слов студентов в данном случае проявляется пренебрежительное отношение к занимающимся. Так же занятия на неисправных тренажерах может спровоцировать травму.

Еще одним из факторов, снижающих интерес к занятиям физической культурой, является отношение к данной учебной дисциплине как необязательной и ненужной. Так в процессе бесед с администрациями ряда вузов выяснилось, что попрыгать и побегать студенты могут и самостоятельно или по пути домой или к месту обучения, тогда как время, выделенное на физкультуру необходимо перераспределить на другие, более важные дисциплины. Данная ситуация играет отрицательную роль в формировании мотивации к занятиям физической культурой.

В процессе активизации интереса студентов к занятиям физической культурой надеяться на осознанную потребность студентов в физическом самосовершенствовании не стоит, так как основной мотив у студентов – своевременная аттестация. Основным видом спортивной деятельности является для юношей игровые виды спортивной деятельности и единоборства, для девушек данными видами спортивной деятельности являются занятия, которые позволяют скорректировать фигуру или вес, т.е. у девушек основным мотивом является доведение внешнего вида до необходимых стандартов. Следуя данными мотивами возможно приступить к формированию устойчивых, в том числе, оздоровительных мотивов.

В процессе исследования автор пришел к следующим выводам: мотивация к занятиям физкультурой и спортом определяется, прежде всего, их возможности освоения наиболее интересного для студентов вида спортивной деятельности, для девушек возможность корректировки фигуры и веса. Для юношей основным мотивом является возможность освоить игровые виды спорта и спортивные единоборства, так же не менее важна для юношей возможность проявить себя в соревновательной деятельности.

После занятий, выстроенных в игровой форме, студенты высказывали желание на следующем занятии поиграть и готовы были выполнять ряд заданий, которые не вызывали у них интереса без игровой компоненты.

Не менее интересной ситуация выглядела и у студентов, занимающихся единоборствами. Так по окончанию занятий, на которых студенты осваивали элементы единоборств, был проявлен интерес продолжения данных занятий и, соответственно, какие элементы будут рассмотрены на следующем занятии. Это говорит о заинтересованности студентов в данных занятиях и желании освоить изучаемое единоборство.

Часть студентов занимается физической культурой для повышения двигательной активности, улучшения состояния здоровья, совершенствования физических кондиций, ведения здорового образа жизни. Данные занятия являются возможностью оптимизировать настроение и поддержать на необходимом уровне работоспособность.

В процессе опроса выяснилось, что значительная часть студентов занимаются физкультурой и спортом, при этом довольно значимая их часть считает время, посвящаемое занятиям различными видами спортивной деятельности и физической культуре, недостаточным для достижения целей спортивной активности. Причиной тому служит в ряде случаев загруженность учебной работой, что ограничивает возможность более активно и соответственно результативно заниматься. Так же в ходе опросов выяснилось, что студенческая молодежь, занимается физкультурой и спортом в разных форматах: в секциях при учебных заведениях, фитнес-центрах, различных спортивных залах, бассейнах и самостоятельно. Но более нравится студентам занятия в фитнес центрах, где есть возможность заниматься в соответствии со своим желанием и потребностям. В фитнес зале, чтобы на занимающегося обратили внимание, необходимо заплатить за индивидуальную тренировку, тогда как в вузе преподаватель работает с каждым занимающимся, организуя учебный процесс по осваиваемой дисциплине. Но студентам данная опека не нравится, так как занятие выстраивается в соответствии с учебной программой дисциплины, тогда как в фитнес центре каждый занимается в соответствии со своими желаниями. Соответственно формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом необходимо выстраивать на основе потребностей, где возможно расширение данных потребностей на базе формирования необходимого объема знаний в сфере физической культуры и спорта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Гуралев В.М.* Некоторые способы формирования мотивации студентов медицинских вузов к занятиям физкультурой и спортом / В. М. Гуралев, А. В. Ходюш // Современные аспекты реализации ФГОС и ФГТ. Вузовская педагогика : Материалы конференции, Красноярск, 19–20 февраля 2013 года / Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого; Главный редактор С.Ю. Никулина. – Красноярск: Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого, 2013. – С. 514-516. – EDN UBKICX.

2. *Обновленный А.О.* Креативные средства формирования интереса и мотивации к занятиям физкультурой у детей и молодежи / А. О. Обновленный // Креативный и когнитивный потенциал субъектов образовательного процесса: проблемы и перспективы развития: материалы региональной научно-практической конференции, Астрахань, 17 апреля 2019 года. – Астрахань: Без издательства, 2019. – С. 24-27. – EDN NIKQJP.

3. *Смирнова Н. О.* Формирование интереса и положительной мотивации к академическим занятиям физкультуры будущих бакалавров / Н. О. Смирнова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2012. – Т. 18. – № 1-2. – С. 120-121. – EDN OYEAJN.

4. *Сулов И. П.* Мотивация для занятий физкультурой студентов ИГЭУ / И. П. Сулов, М. Ю. Красильников, О. О. Гливинский // Социум. Наука. образование: Материалы VI Региональной молодежной научно-практической конференции, Иваново, 06–08 апреля 2021 года. – Иваново: Ивановский государственный энергетический университет им. В.И. Ленина, 2021. – С. 222-225. – EDN NCSPKR.

5. *Танатова Д.К.* Мотивация людей с ограниченными возможностями здоровья к занятиям физкультурой и спортом / Д. К. Танатова, Т. Н. Юдина, И. В. Королев // Социальная политика и социология. – 2020. – Т. 19. – № 4(137). – С. 170-177. – DOI 10.17922/2071-3665-2020-19-4-170-177. – EDN IZCCNT.

ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. Материал статьи посвящен исследованию эффективности учебной дисциплины физическая культура. Актуальность данного исследования подтверждается интересом студенческой молодежи к совершенствованию физических кондиций формированию необходимого объема знаний и умений в сфере физической культуры и спорта. Так же, не менее важным является желание молодежи следовать здоровому образу жизни.

Материал исследования может быть использован при организации занятий по физической культуре в учебных заведениях.

Ключевые слова: физические качества, студенты, эффективность занятий, интерес к занятиям, факторы влияющие, материально-техническое обеспечение.

Методы исследования: в процессе исследования были использованы методы опроса, беседы и интервью, обобщения.

Введение. Физическая культура является основным и достаточно эффективным средством воспитания физических качеств студентов и формирования необходимого объема умений и навыков, в том числе и профессионально значимых. Ряд авторов указывают на низкую эффективность практических занятий по физической культуре, но в литературе встречаются данные, указывающие на высокую эффективность данных занятий.

Учебный процесс модернизируется сообразно развитию общества и должен отвечать его потребностям и запросам. На основании федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры" были внедрены в учебный процесс элективные дисциплины, среди которых были разработаны элективные дисциплины по физической культуре.

Изложение основного материала. Физическая культура является обязательной дисциплиной, что обеспечивает формирование необходимого объема умений и навыков, знаний и воспитания

физических качеств. Но отношение современной молодежи к физической культуре как учебной дисциплине далеко не однозначное.

В процессе исследования возник вопрос об отношении студентов к физической культуре как учебной дисциплине. Для получения ответа на поставленный вопрос было проведено анкетирование по разработанной автором анкете. Опрос был проведен среди студентов 3 курса, после проведенного теоретического курса по физической культуре.

Результаты опроса приведены на рис. 1.

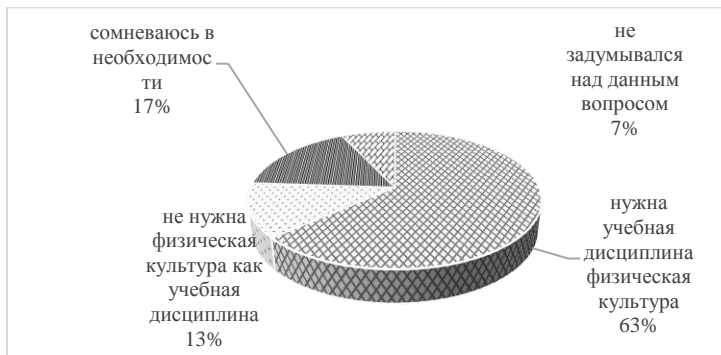


Рис.1. Результаты опроса о необходимости физической культуры как учебной дисциплины.

Не меньший интерес вызвал вопрос, что повлияло на интерес к занятиям физической культурой. Результаты опроса представлены на рисунке 2.

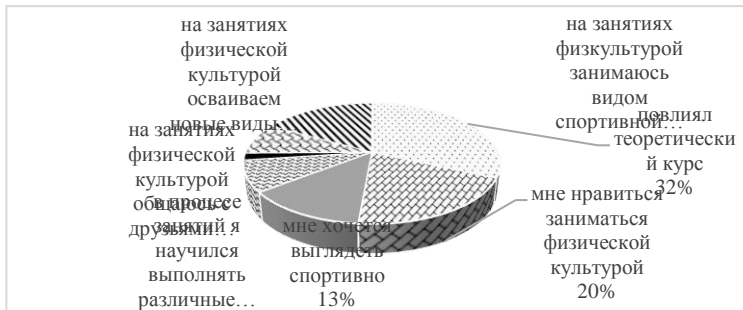


Рис.2. Факторы, влияющие на интерес к занятиям физической культурой

В результате опроса выяснилось, что на интерес к физической культуре повлияло освоение теоретического курса, и формирование объема знаний в сфере физической культуры и спорта. В процессе бесед, студенты указали, что если бы теоретический курс был проведен на первом курсе, то интерес был бы выше, так как нехватка знаний снижает интерес к данной дисциплине. Тогда как необходимость преодолевать себя во время выполнения упражнений отталкивает от данной дисциплины.

Не менее важным является использование современных технологий для контроля нагрузки, так как необходимо соблюдать адекватность нагрузки состоянию организма. Так в процессе занятий с кардиомониторами выявилась тенденция латентного протекания ряда заболеваний, которые были выявлены при использовании данных устройств.

Для выявления числа студентов, занимающихся физической культурой вне стен учебного заведения, был проведен опрос, результаты которого представлены на рисунке 3.

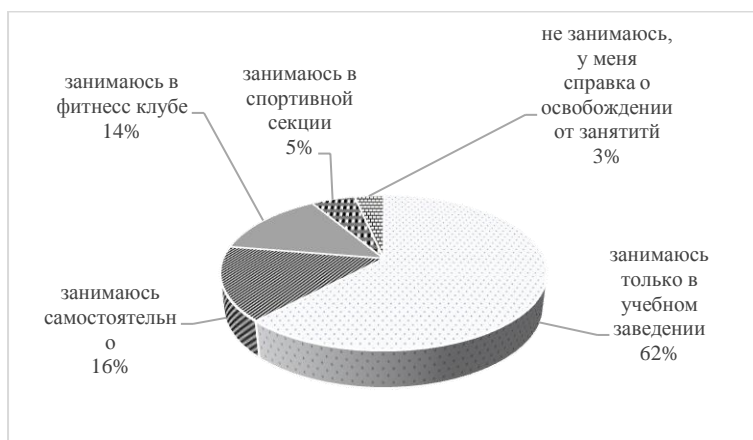


Рис.3. распределение занимающихся физической культурой

Так же не менее интересным было выявление интереса к занятиям в фитнес клубах. Студентам был задан вопрос, укажите факторы, активизирующие интерес к занятиям в фитнес клубах. Распределение ответов приведен на рисунке 4.

Как видим одним из ведущих факторов, повышающих интерес к занятиям в фитнес клубах, является качественный и исправный инвентарь, чем могут похвастаться далеко не все учебные заведения. В результате бесед со студентами выяснилось, что в ряде учебных

заведений спортивный инвентарь находится в неисправном или плачевном состоянии, что не дает возможности выполнить необходимое упражнение, что снижает интерес к данным занятиям.

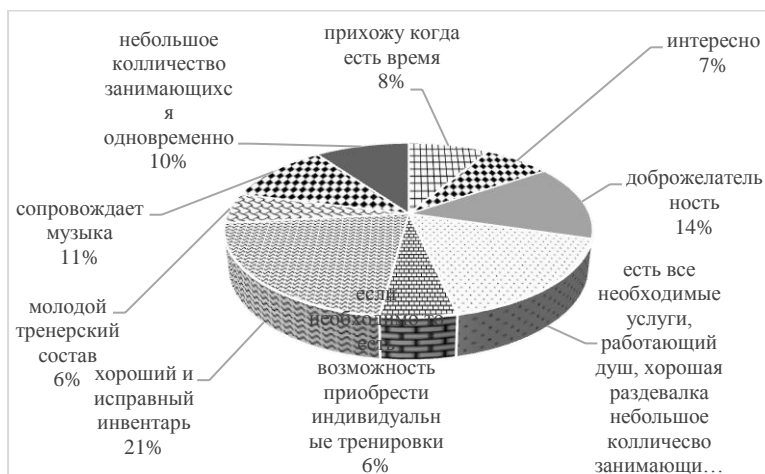


Рис. 4. Распределение факторов привлекающих к занятиям в фитнес клубах.

Другим фактором, снижающим интерес к занятиям, является неисправный душ, маленькая и неудобная раздевалка, где переодеться в спортивную форму достаточно проблематично, так как большое скопление переодевающихся не дает быстро и удобно переодеться. В ряде случаев раздевалки на время проведения занятий не закрывают, что вызывает тревогу за имущество, оставленное в раздевалке. Не менее важным фактором является и доброжелательность персонала фитнес клубов. В учебных заведениях, не грубят, но требуют соблюдение дисциплины, расписания занятий и т.д..

Выводы. В процессе исследования автор пришел к ряду выводов. Физическая культура является эффективным средством совершенствования уровня физических кондиций. Не менее важна и роль физической культуры в сфере подготовки специалистов к профессиональному труду, так же способствует социализации занимающихся.

Для популяризации физической культуры не меньшую роль играет организация занятий по физической культуре. Основным требованием является учет интересов студентов при организации и проведении

занятий по физической культуре. При освоении рабочей программы необходимо выделить время для удовлетворения потребностей студентов, например, предоставить время для игровой деятельности, что повышает интерес к занятию, способствует снижению психологического напряжения, развивающегося в течении учебного дня.

Для формирования мотивации необходимо сформировать необходимый объем знаний в сфере физической культуры и спорта. Целесообразно теоретический курс вводить на первом курсе, для активизации интереса к занятиям физической культурой, в том числе и самостоятельным. Так же необходимо содержать в хорошем состоянии инфраструктуру и материально-техническое обеспечение учебного процесса и постоянно ее модернизировать.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Ахаева А.О.* Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / А. О. Ахаева, Д. Р. Якубова // Аллея науки. – 2018. – Т. 3. – № 10(26). – С. 167-171. – EDN YRVNPN.

2. *Груздев А.Н.* Система формирования физической культуры специалиста как элемента профессиональной культуры в условиях технического вуза / А. Н. Груздев // Новые педагогические исследования. – 2007. – № 2. – С. 66-68. – EDN MCAIWZ.

3. *Заколотная Е.Е.* Реализация средств физической культуры в нравственном воспитании студентов вуза физкультурного профиля / Е. Е. Заколотная // Практическая подготовка специалистов в условиях университетского образования: состояние, проблемы, перспективы : Материалы международной научно-практической конференции, Витебск, 20 марта 2008 года / Редколлегия: Н.А. Ракова [и др.]. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2008. – Р. 222-223. – EDN FVMFLG.

4. *Коняева М.А.* Профессиональные заболевания студентов вузов культуры и искусств и их профилактика средствами физической культуры / М. А. Коняева // Проблемы музыкальной науки. – 2016. – № 4(25). – С. 157-162. – DOI 10.17674/1997-0854.2016.4.157-162. – EDN XXMJRF.

5. *Лыженкова Р.С.* Популярность занятий по физической культуре на современном этапе в вузе / Р. С. Лыженкова // Ступень в педагогическую науку : Материалы I Международного форума работников образования: сборник научных трудов, Таганрог, 30 ноября 2013 года / Центр научной мысли; Научный редактор Г. Ф. Гребенщиков. – Таганрог: Издательство "Перо", 2013. – С. 135-140. – EDN SIKQTN.

*Студент 4 курса 13 группы ИЭУКСН Ярославлев Д.В.
Научный руководитель - ст. преподаватель Стеблев А.А.*

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ КРОССФИТ В ВУЗЕ

Аннотация. Ситуация с уровнем физических качеств у современной молодежи вызывает тревогу у специалистов сфер педагогики, социологии и медицины. Одним из направлений повышающих эффективность занятий является использование современных систем в системе занятий элективных дисциплин по физической культуре.

Ключевые слова: элективные дисциплины по физической культуре, физические кондиции, студенты, кроссфит, этапы совершенствования качеств.

Введение. Система кроссфит набирает интерес у современной молодежи, не остается в стороне и студенчество. Наиболее целесообразно использовать кроссфит в системе элективных дисциплин по физической культуре. На данное указывают в своих трудах целый ряд исследователей.

Занятия, построенные по системе кроссфит активно используются при организации практических занятий элективных дисциплин по физической культуре в различных вузах России, как высокоэффективное средство совершенствования уровня физических кондиций и работоспособности.

Изложение основного материала. Для построения системы занятий по системе кроссфит необходимо было оценить уровень физических кондиций студентов.

Для определения возможности внедрения системы кроссфит в систему занятий элективных дисциплин была проведена оценка уровня физических кондиций по результатам тестирования основных физических качеств. В тестировании приняли участие юноши и девушки 2 курса.

В ходе данной оценки выяснилось, что наиболее низкий уровень была выносливость. Данное проявилось как у юношей, так и у девушек. Результаты тестирования представлены на рисунке 1.



Рис.1 результаты тестирования уровня выносливости у девушек

В результате оценки выяснилось, что у 39% студентов уровень выносливости соответствует оценке 3 балла и у 44% соответствует результату, оцениваемому 2 баллами.

У юношей результаты тестирования уровня выносливости представлены на рис. 2.

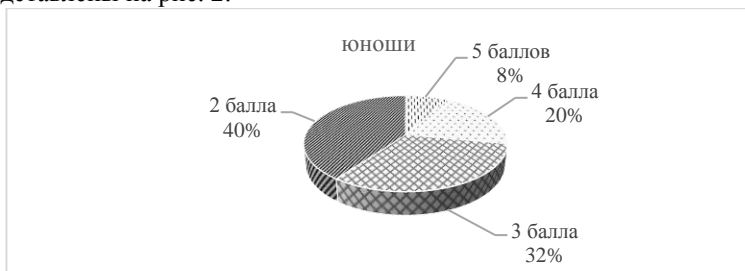


Рис. 2. результаты тестирования уровня выносливости у юношей

Скоростно-силовые качества оценивали по результатам теста прыжок в длину с места. Результаты тестирования приведены на рис. 3.



Рис. 3. результаты тестирования уровня скоростно-силовых качеств у девушек

Результаты тестирования скоростно-силовых качеств у юношей представлены на рис.4

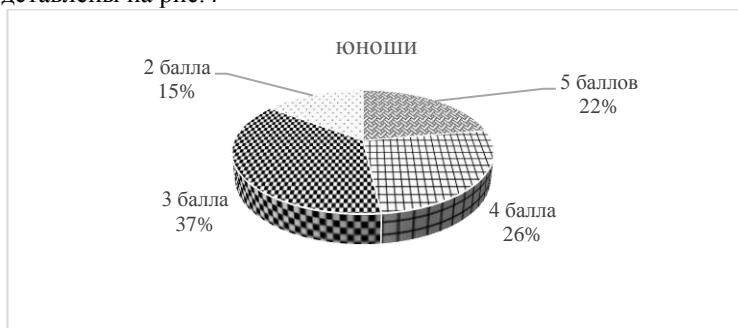


Рис. 4. результаты тестирования уровня скоростно-силовых качеств у юношей

Основной проблемой разработки и применения системы кроссфит был исходно низкий уровень физической подготовленности и работоспособности.

Разработанная система кроссфита используемая для внедрения в систему занятий представлена в таблице 1.

Занятия по кросс фитнесу были организованы по системе круговой тренировки. Длительность интервалов отдыха необходимо подбирать в зависимости от уровня физической подготовленности. В интервалах отдыха студенты выполняли бег трусцой.

Таблица 1.

Система занятий по кроссфиту

п/п	Этапы				
	втягивающий	развивающий	контрольный	развивающий	контрольный
1.	Средства, используемые при построении занятий по системе кроссфит				
2.	Упражнения с собственным весом (отжимание из упора лежа, сзади)	Упражнения с собственным весом (подтягивание юноши и отжимание у девушек)	Упражнения с собственным весом (подтягивание юноши и отжимание у девушек)	Упражнения с собственным весом (подтягивание юноши и отжимание у девушек)	Упражнения с собственным весом (подтягивание юноши и отжимание у девушек)
3.	Подъём в сед из положения лежа	Подъём в сед из положения лежа	Подъём в сед из положения лежа (девушки),	Подъём в сед из положения лежа	Подъём в сед из положения лежа (девушки),

		(девушки), подъем прямых ног к перекладине	подъем прямых ног к перекладине	(девушки), подъем прямых ног к перекладине	подъем прямых ног к перекладине
4.	Упражнения с отягощениям и	Упражнения с отягощениям и	Упражнения с отягощениям и	Упражнения с отягощениям и	Упражнения с отягощениями
5.	Упражнения со скакалкой	Упражнения со скакалкой	Упражнения со скакалкой	Упражнения со скакалкой	Упражнения со скакалкой
6.	Прыжки с низкого седа	Прыжки с низкого седа	Прыжки с низкого седа	Прыжки с низкого седа	Прыжки с низкого седа
7.	Интенсивность нагрузки				
8.	<140	<170	<180	<170	<180

Выводы. В результате исследования автор пришел к следующим выводам.

Кроссфит показал высокую эффективность в сравнении с другими системами построения занятий, что согласуется с данными. В процессе занятий звучала ритмичная музыка. Данное было использовано по просьбе студентов. В процессе выполнения упражнений с собственным весом выявился низкий уровень физической подготовленности, так же значительная часть девушек и юношей не владеет техникой выполнения упражнений (отжимание от пола и юноши подтягивание на высокой перекладине). Поэтому при внедрении системы занятий кроссфит необходимо освоить технику выполнения данных упражнений.

Из-за низкого уровня выносливости и работоспособности необходимо контролировать реакцию организма на нагрузку, для чего необходимо использовать кардиомонитор. Данные устройства достаточно широко распространены, проблему выбора представляет только функционал и возможность подключения к компьютеру, причем подключение к компьютеру является необходимым условием, для контроля реакции ЧСС на протяжении нескольких занятий, месяца, года.

Так же занятия по кроссфиту способствовали формированию мотивации к самостоятельным занятиям. Данное выявилось в результате бесед со студентами, занимающихся по системе кроссфит.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Галушко У.О.* Использование средств кроссфита для подготовки к сдаче контрольных нормативов у студентов вуза / У. О. Галушко // Студенческий вестник. – 2022. – № 9-1(201). – С. 29-32. – EDN BSKGFS.

2. *Гончарова В.В.* Кроссфит как средство совершенствования процесса физической подготовки студентов в вузе / В. В. Гончарова, Е. Г. Ткачева, Т. А. Андреенко // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : Материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, посвященной 40-летию РГППУ, Екатеринбург, 17 апреля 2019 года / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет». – Екатеринбург: ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2019. – С. 47-50. – EDN QRODWD.

3. *Кузнецов Ю. В.* Кроссфит в организации профессионально - прикладной физической подготовки студентов технических вузов / Ю. В. Кузнецов, Р. Р. Айнетдинов // Исследование различных направлений развития психологии и педагогики : сборник статей международной научно-практической конференции: в 3 частях, Оренбург, 13 апреля 2017 года. – Оренбург: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2017. – С. 57-59. – EDN YJWIUL.

4. *Мурашева М.В.* Круговая тренировка (кроссфит) как инновационная форма проведения занятий по физической культуре в условиях вуза / М. В. Мурашева // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2016. – № 1(6). – С. 357-358. – EDN VONUWJ.

5. *Попов Е.Д.* Кроссфит как метод совершенствования процесса физического воспитания в вузе / Е. Д. Попов, С. П. Голубничий // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами : Материалы III Международной научно-практической конференции, Тюмень, 16–17 ноября 2018 года / Ответственные редакторы: В.Я. Субботин, А.Н. Халин. – Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2018. – С. 295-299. – EDN ZDAVKG.

6. Развитие силовых способностей у студенток 1 курса нефизкультурного вуза средствами кроссфита / В. В. Ивкина, И. Ф. Ибрагимов, А. С. Павлова, Э. Ш. Миннибаев // Глобальный научный потенциал. – 2018. – № 7(88). – С. 16-18. – EDN XZOFBR.

*Студентка 4 курса 12 группы ИСА Аверьянова А.С.
Научный руководитель - ст. преподаватель Стеблев А.А.*

КРОССФИТ КАК ЭЛЕМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. Материал статьи посвящен исследованию результата внедрения систем занятий, построенных на системе кроссфит. Кроссфит является одним из популярнейших систем занятий. Кроссфит построен на высоко интенсивных нагрузках, что предъявляет ряд требований к уровню подготовленности занимающихся или разработку этапности внедрения занятий, построенных по системе кроссфит. Результаты исследований могут быть использованы при организации и построению занятий по системе кроссфит в учебных заведениях.

Ключевые слова: кроссфит, студенты, уровень физических кондиций, физическая культура,

Методы и организация исследования. В процессе выполнения исследования были применены следующие методы исследования: метод беседы и интервью и метод анкетирования.

Введение. На современном этапе развития науки и общества учебная дисциплина «Физическая культура» в высших учебных заведениях претерпевает изменения по многим причинам. Среди которых следует выделить следующее данная учебная дисциплина влияет на успешность профессиональной деятельности специалиста практически всех сфер экономики. Требования к специалистам возрастают, так как уровень физических кондиций современной молодежи снижается, растет число студентов с хроническими заболеваниями. Исходя из перечисленного современные инженеры, экономисты и т.д. должны быть в хорошей физической форме и работоспособны. Одним из эффективных способов совершенствования уровня физических кондиций является построение занятий с учетом современных тенденций и потребностей общества. Одним из таких решений может быть использование системы кроссфита в системе занятий по физической культуре.

Результаты и их обсуждение. Кроссфит современные системы, используемые для совершенствования физических кондиций, приобретают всё большую популярность среди молодежи.

В процессе опроса студентов выяснилось, что в большинстве своем о кросс фите студентам ничего не известно. Известно лишь тем, кто наиболее активно занимается различными видами спортивной деятельности и применяет данную систему как средство

совершенствующие уровень физических кондиций. В процессе опроса студентов знают ли они что-либо о кроссфите результаты опроса представлены на рис.1

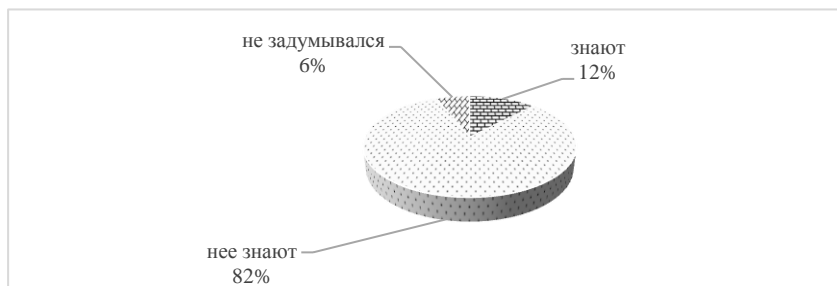


Рис.1 знания студентов о кроссфите.

В процессе занятий по дисциплине физическая культура студентам 2 курсов было предложено заниматься кроссфитом. Для чего был проведен опрос студентов о желании заниматься кроссфитом, результаты опроса приведены на рисунке 2.

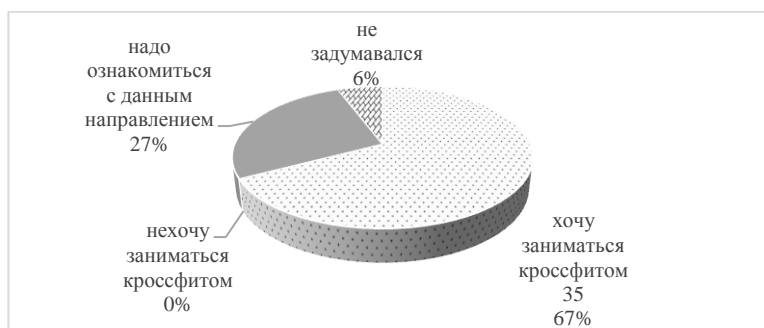


Рис. 2. Распределение ответов о желании заниматься кроссфитом.

Для студентов 2 курсов была разработана система занятий по кроссфиту. Система включала в себя упражнения с собственным весом м отягощениями. Студенты занимались по данной системе 1 семестр, по окончании которого была проведена оценка уровня физических кондиций. Результативность в тестах у студентов, занимающихся по разработанной программе, была выше в сравнении с результатами студентов контрольной группы.

Так в тесте отжимание от пола студенты показали результаты, представленные на рисунке 3.

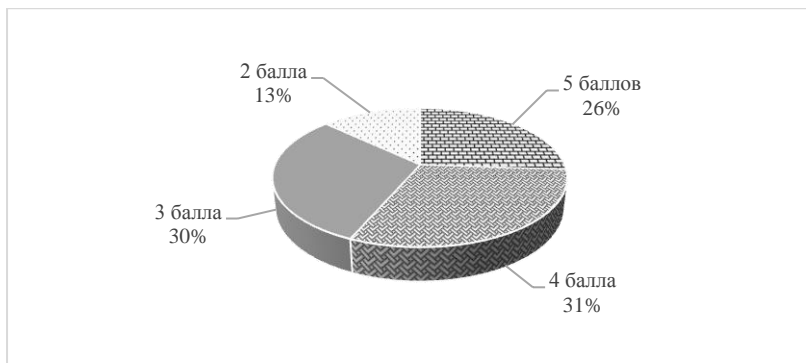


Рис.3. результативность в тесте отжимание от пола (девушки) по окончанию эксперимента.

У юношей, занимающихся по разработанной программе результаты в тестировании подтягивание на высокой перекладине были следующие (рис. 4).

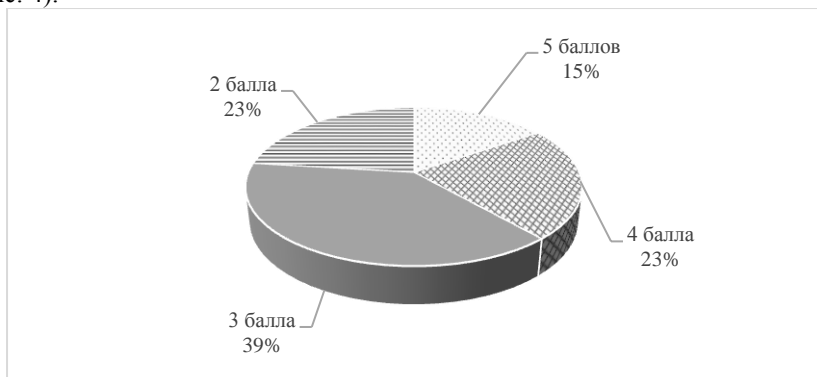


Рис.4. результативность в тесте подтягивание на высокой перекладине (юноши) по окончанию эксперимента.

Тогда как в контрольной группе результативность была значительно ниже. Так при отжимании от пола у девушек (контрольная группа) результаты были следующими (рис.5).

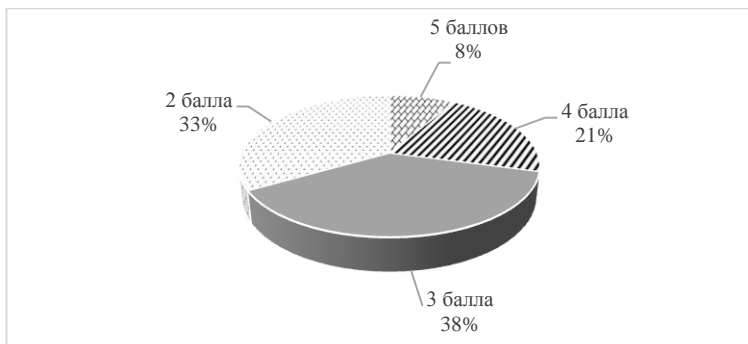


Рис.5. результативность в тесте отжимание от пола (девушки) по окончании эксперимента (контрольная группа).

Так же ниже были результаты в контрольной группе в тесте подтягивание на высокой перекладине у юношей (рис. 6)

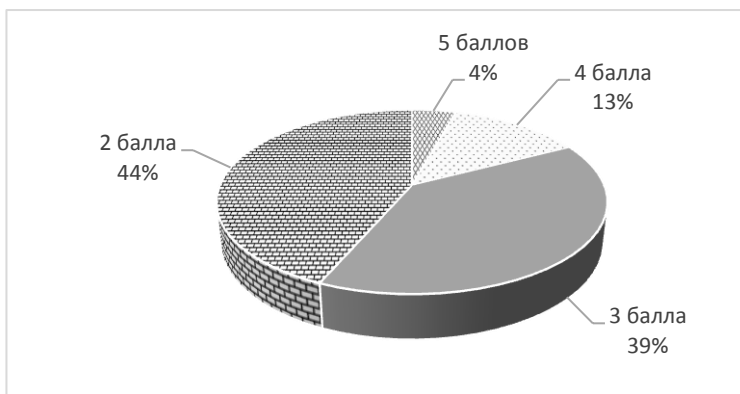


Рис.6. результативность в тесте подтягивание на высокой перекладине (юноши) по окончании эксперимента в контрольной группе.

Выводы. В процессе выполнения исследования автор пришел к следующему выводу. С современной молодежи необходимо поводить работу по популяризации здорового образа жизни и необходимости поддержания на высоком уровне физические кондиции. Данное возможно если строить занятия с учетом современных тенденций в педагогике и интересах студенчества. Построение учебного процесса на основе современных систем спортивной деятельности способствует

повышению интереса к физической культуре и оздоровительным системам. Кроссфит вызывает высокий интерес у студентов обучающихся в вузе и показывает более высокую эффективность в результатах совершенствования физических кондиций. Занятия кроссфитом должна сопровождать ритмичная музыка, задающая темп занятий. Данное условие является обязательным при организации занятий по физической культуре.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Антоненко М. Н.* Кроссфит как средство повышения эффективности процесса физического воспитания в вузах / М. Н. Антоненко, В. В. Зотин, К. О. Галыга // Аллея науки. – 2017. – Т. 2. – № 9. – С. 823-825. – EDN YULCRZ.

2. *Бобырева М. М.* Кроссфит как оптимальное средство для занятий по физическому воспитанию в медицинском вузе / М. М. Бобырева, Р. Б. Канапина, Е. В. Дема // Новая наука: От идеи к результату. – 2015. – № 4. – С. 18-21. – EDN UJZXRf.

3. *Борисов А. В.* О необходимости внедрения кроссфита в систему физического воспитания студентов вуза, обучающихся по направлению подготовки "нефтегазовое дело" / А. В. Борисов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Нижневартовск, 17–18 марта 2016 года. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2016. – С. 64-66. – EDN WINMMD.

4. *Вагина Д. В.* Кроссфит как способ повышения эффективности занятий физической культурой в вузах / Д. В. Вагина // Молодой исследователь: от идеи к проекту : Материалы III студенческой научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 24 мая 2019 года / Ответственный редактор Д.А. Михеева. – Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2019. – С. 134-135. – EDN QDOIKT.

5. *Мурашева М. В.* Круговая тренировка (кроссфит) как инновационная форма проведения занятий по физической культуре в условиях вуза / М. В. Мурашева // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2016. – № 1(6). – С. 357-358. – EDN VONUWJ.

6. *Павловский В. А.* Кроссфит как эффективное средство физического развития студентов вузов / В. А. Павловский, О. В. Савельева // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 32-1. – С. 118-121. – EDN YYMLYD.

*Студентка 4 курса 12 группы ИСА Аверьянова А.С.
Научный руководитель - ст. преподаватель Стеблев А.А.*

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. В изложенном материале рассматриваются вопросы эффективности элективных дисциплин по физической культуре в вузе. Актуальность исследования заключается в необходимости поиска эффективных методов совершенствования уровня физических кондиций и формирования уровня двигательных умений и навыков. Одним из таких направлений является внедрение в учебный процесс по физической культуре элективных дисциплин по физической культуре.

Результаты исследования могут быть использованы при организации учебного процесса элективных дисциплин по физической культуре.

Ключевые слова: элективные дисциплины, физическая культура, эффективность, бально-рейтинговая система, физические кондиции, студент, преподаватель.

Введение. На современном этапе развития экономики возникает вопрос о эффективности подготовки специалистов и поиска направлений ее повышения. Данное задача решается также посредством элективных дисциплин по физической культуре.

Одним из направлений реализации физической культуры является подготовка к профессиональной деятельности, формирование личностных качеств, способствующих успешной конкуренции в том числе и на рынке труда.

В процессе организации и реализации элективных дисциплин по физической культуре, т.е. дисциплин по выбору возникло ряд вопросов, среди которых такие, как организовать элективные дисциплины, т.е. вся рабочая программа должна быть отдана элективу, или только ее часть, например вариативная часть рабочей программы.

Если вся программа будет отдана элективу, т.е. занятию одним наиболее интересным видом спортивной деятельности, то как формировать профессионально значимые качества и жизненно значимые умения, а в ряде случаев данные качества формируются посредством занятий видами спорта не вызывающим интереса у студентов (лыжный спорт, легкая атлетика, плавание).

В процессе организации учебного процесса элективных дисциплин по физической культуре, ряд вузов России разработали свои рабочие программы обозначенной учебной дисциплины и реализуют их.

Переход на элективные дисциплины был обоснован рядом факторов, среди которых повышение интереса к физической культурой в том числе и самостоятельным занятиям через занятия избранным видом спортивной деятельности, которые наиболее полно соответствуют интересам, индивидуальным возможностям и задачам самореализации личности [1, 2, 4], формирование потребности в здоровом образе жизни и отказ от вредных привычек .

Занятия избранным видом спорта способствуют самосовершенствованию, формированию знаний в сфере физической культуры и избранном виде спорта, что является стимулом формирования уровня физических кондиций, освоения техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта, воспитание морально-волевых качеств.

Но проблема заключается в выборе студентов, так в ходе анализа которого выясняется, что они выбрали игровые виды спортивной деятельности. Но если студент не выбрал плавание, и он не умеет плавать, то у него не будет сформировано данное умение, которое является жизненно необходимым. Так же не формируются основные физические качества, так как одним видом спортивной деятельности, осваиваемым в течении всего учебного года в ряде случаев сделать достаточно сложно.

Как известно элективные дисциплины основаны на предоставлении выбора спортивной деятельности наиболее интересной для студентов, т.е. предоставлении возможности выбора средств формирования необходимого объема умений и навыков, знаний с сфере физической культуре и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Ряд авторов указывают, что для повышения мотивации и интереса к физической культуре необходимо основываться на учете индивидуальных потребностей студентов в воспитании физических качеств, умений и навыков.

Для исследования мнения студентов об обеспечения выбора видов спортивной деятельности провели по разработанной авторами исследования анкетам. Так в ходе опроса студентов полностью ли удовлетворил ваши интересы представленный выбор видов спортивной деятельности, результаты опроса представлены на рисунке 1.

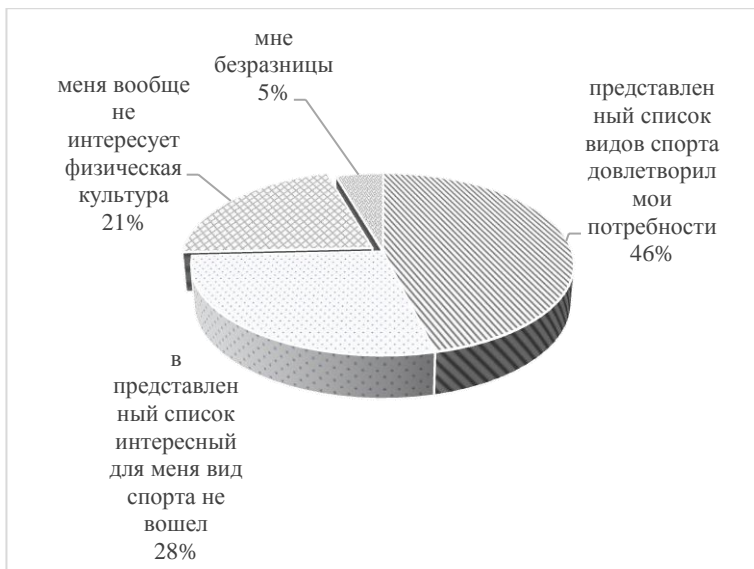


Рис. 1. Результаты опроса удовлетворенности выбором электива

В представленном выборе вида спортивной деятельности отсутствовали единоборства, и на это указали студенты (юноши и девушки), уже имеющие опыт занятий в спортивных секциях единоборств и желающими освоить один из видов единоборств в стенах вуза.

Так же для девушек возникли претензии по представленному выбору. Девушкам хотелось остановить свой выбор на таких видах спортивной деятельности как пилатес, стретчинг, йога, но на кафедре физического воспитания не оказалось специалиста по приведённым видам спортивной деятельности. Для юношей выбор вида спортивной деятельности остановился на игровых видах и единоборствах. Но одной из эффективных составляющих является уровень знаний в сфере физической культуры и спорта. Известно, что действенность средств физической культуры в значительной степени зависит от того, насколько сознательно и активно занимающийся выполняет физические упражнения, чем качественнее студенты усваивают соответствующие знания, тем выше результаты в формировании умений и навыков, развитие физических качеств, воспитании ценностного отношения к физической культуре в целом.

Но в ряде вузов объем часов практических занятий, заменяется самостоятельными занятиями. Что резко снижает качество усвоенных знаний.

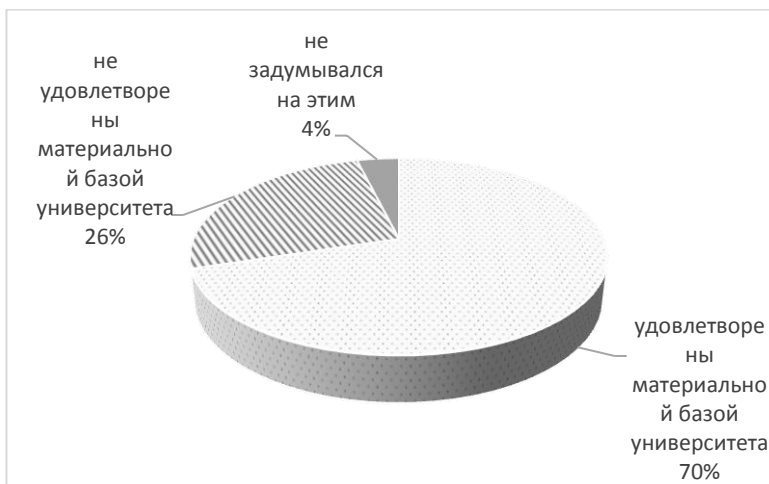


Рис. 2. Удовлетворенность студентов материально-технической базой кафедры физического воспитания

Не меньшую сложность для учета посещаемости учебной дисциплины практических занятий представляет возможность выбора занятий студентами вида спортивной деятельности, где студент может выбрать занятие в любой день и на любой локации. После объединения вузов, ряд московских учебных заведений имеют несколько локаций проведения занятий, порой находящихся друг от друга на расстоянии нескольких километров. Как вариант, возможность использования электронных журналов, но данные журналы либо находятся в стадии разработки, либо о них ничего не известно. Но в ситуации, когда студенты посетили ряд занятий на одной локации, потом, перешли на другую локацию, где проводит занятия другой преподаватель и как потом студенту указать все посещенные занятия, тогда как преподавателю ведущему учебную группу необходимо учесть все занятия, посещенные студентами.

В ряде случаев студент обходит все локации, где посещал занятия и делает выписку из журналов посещений заверенную подписью преподавателя.

Для учета занятий, посещенных студентами целесообразно использовать электронный журнал, в котором преподаватель, чье занятие посетил студент отмечает в результате чего получаем посещаемость занятий данным студентом и его успеваемость по осваиваемой дисциплине.

В ряде вузов студенты могут выбрать вид спортивной деятельности в начале учебного года и локацию посещения занятий и менять локацию занятий после выбора вида спортивной деятельности и локации не могут, что значительно облегчает контроль посещаемости занятий и успеваемость студентов по осваиваемой дисциплине.

Одним из факторов оценки успеваемости студентов по элективным дисциплинам по физической культуре является разработка и внедрение бально-рейтинговой системы, целью которой является учет посещаемости и сдачи контрольных нормативов студентами, участие в спортивно-массовых мероприятиях кафедры, учебного заведения. Поэтому условие, способствующие повышению качества подготовки специалистов, является разработка и внедрение системы оценки достижений студентов как одного из стимулирующих факторов образовательного процесса.

Основной целью разработки бально-рейтинговой системы является активизация работы студентов по освоению учебного материала, формирования умений и навыков, необходимого объема знаний и участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых кафедрой и учебным заведением. Для объективности оценки результатов работы студента, необходимо использовать тестовую часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, за выполнение которых студенту начисляются баллы. Итоговым рейтингом элективных дисциплин по физической культуре является сумма баллов, полученных студентом за все виды деятельности (посещение занятий, результаты сдачи контрольных нормативов, участие в спортивной жизни кафедры и учебного заведения) на протяжении учебного семестра, года, периода освоения дисциплины в стенах учебного заведения.

Элективные дисциплины по физической культуре будут способствовать действенности средств физической культуры, что также зависит от интереса занимающихся к виду избранной деятельности и зависит от сознательности и активности. Даже в процессе занятий элективными дисциплинами у занимающихся необходимо формировать понимание значения данных занятий в деле будущей карьерной успешности, укрепления здоровья, для чего необходимо формирование и постоянного пополнения объема знаний в сфере физической культуры и спорта, оздоровления и оздоровительных систем. Но элективным

дисциплинам необходимо выделить часть рабочей программы, данное необходимо для гармоничного развития и формирования необходимого объема умений и навыков, в том числе профессионально-прикладных и жизненно важных.

Выводы. В процессе исследования авторы пришли к следующим выводам:

элективные дисциплины повышают интерес к занятиям физической культурой, при условии сформированной мотивации к занятиям, но формирование умений и навыков происходит одностороннее, только в рамках избранного вида спортивной деятельности;

элективные дисциплины не должны использоваться на протяжении учебного года и должны составлять только вариативную часть рабочей программы;

необходимо выстраивать систему гармоничного воспитания физических качеств, выстраивая учебный процесс на включение различных видов спортивной деятельности, таких как легкая атлетика, плавание, спортивные игры, туризм;

для наиболее объективного подхода к оценке уровня физической подготовленности необходимо взять за основу тестирующую систему ГТО;

материально-техническая база кафедры физического воспитания влияет на интерес к занятиям физической культурой, соответственно необходимо ее своевременно модернизировать и ремонтировать;

бально-рейтинговая система позволяет оценивать систематическую работу студента в течение всего семестра, если участие касается спортивно-массовой работы и участие в мероприятиях, проводимых кафедрой и данное повышает эффективность учебной дисциплины, но данное условие касается только мероприятий проводимых кафедрой или спортивно-массовых мероприятий проводимых учебным заведением;

бально-рейтинговая система позволяет получить информацию успеваемости элективным дисциплинам по физической культуре, оценить физическую подготовленность по результатам сдачи контрольных нормативов и оцененных в баллах.

Подводя итог результатам поведенного исследования становится видно, что организация элективных дисциплин по физической культуре и спорту нуждается в доработке. Элективные дисциплины интересны студентам, что проявляется в посещаемости занятий студентами, но следует определиться какую функцию данные занятия будут выполнять, которые будут либо как средство снятия напряжения развившегося в течении учебного дня или являться эффективным средством подготовки

к профессиональной деятельности, оздоровления и совершенствования уровня физических кондиций.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Баранов В.В.* Возможности гиревого спорта как элективной дисциплины / В. В. Баранов, А. Н. Терихов // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : Материалы Всероссийской научно-методической конференции, Оренбург, 03–05 февраля 2016 года. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2016. – С. 3259-3263. – EDN VRWETL.
2. *Воробьева Н.А.* Некоторые аспекты реализации дисциплин "Физическая культура", "Элективные курсы по физической культуре" в вузах при дистанционном обучении / Н. А. Воробьева, Т. В. Никольская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 71-76. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.10.p71-76. – EDN PZXUDJ.
3. *Гузакова О.Л.* Балльно-рейтинговая система как элемент внутренней оценки качества усвоения учебных дисциплин в вузе / О. . Гузакова // Источник. – 2015. – № 1. – С. 5–7.
4. *Егоров Д.Е.* Эффективность элективных дисциплин по физической культуре и спорту / Д. Е. Егоров, И. Л. Чернев // Научный журнал Дискурс. – 2019. – № 12(38). – С. 36-44. – EDN JFJYVA.
5. *Кузнецова В.Е.* Реализация дисциплины “элективные дисциплины по физической культуре и спорту” как фактор привлечения молодёжи и ЗОЖ / В. Е. Кузнецова, А. В. Кистерева // Сборник научных статей профессорско-преподавательского состава и студентов Российских научно-образовательных учреждений. – Берлин : Вест-Ост Ферлаг Берлин, 2020. – С. 188-193. – EDN ODYSVM.
6. *Ларионова О.В.* Рейтинг-контроль как инструмент формирования мотивов физического совершенствования и личностного развития студентов / О.В. Ларионова // Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: сущность, концепции, перспективы: материалы VII Международной научной конференции, Саратов, 15 апреля 2019 года. – Саратов : Саратовский источник, 2019. – С. 224–229.
7. *Ларионова О. В.* Отношение студентов к рейтинговой оценке деятельности по дисциплинам "Физическая культура", "Элективные дисциплины по физической культуре" / О. В. Ларионова, С. Н. Серебренникова, О. А. Беляева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12(202). – С. 194-197. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p194-198. – EDN MZRYGM.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, КАК ФАКТОР ВЛИЯЮЩИЙ НА ДОЛГОЛЕТИЕ

Актуальность. Тема актуальна, так как здоровый образ жизни все больше набирает популярность в обществе. На фоне развития научно-технического прогресса и быстрой динамики развития всех сфер жизнедеятельности человека наблюдается снижение или отсутствие двигательной активности и переход людей на быстрое и «неправильное» питание, малоподвижный образ жизни, наличие вредных привычек. Особенно в молодежной среде. В обществе сформировалось противоречие между: высокими требованиями к подготовке специалистов, конкурентных на рынке труда и здоровьем современных выпускников вузов; экологией больших городов и продолжительностью жизни людей; развитием сети быстрого и нездорового питания и ростом цен на экологически чистые натуральные продукты.

Цель статьи – разобраться, что входит в понятие здоровый образ жизни и как это влияет на долголетие.

Для этого нам необходимо было решить ряд задач.

1. Понятие долголетия, как продлить себе жизнь и что для этого нужно сделать.

2. Выявить, как физическая культура и спорт помогают человеку в жизни.

3. Исследовать проблему, связанную с вредными привычками и то насколько быстро и сильно они убивают наш организм.

4. Определить, что влияет на долгую и активную жизнь человека.

Введение. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)- все больше и больше набирает обороты, нет ни одного человека, который не слышал бы эту фразу. Мы живем в мире, в котором много соблазна доставляющее человеку мимолётное удовольствие, ценою в минуты жизни. Проблема опасных на данный момент привычек – критическая: курение сигарет, потребление алкоголя, нездоровое быстрое питание, малоподвижный образ жизни. В этой статье разберемся в понятиях о здоровом образе жизни, почему так важно его соблюдать, узнаем, как спорт и здоровое питание отказывают воздействие на человека, уделим внимание каждой из привычек и выявим их последствия для качества и продолжительности жизни человека.

По подсчетам ученых, долголетие может достигнуть самый маленький процент населения, а все, потому что факторы для

достижения такой цели зависят не только от человека. Основной фактор- это генетика и наследственность. Однако испортить, то что заложено от природы можно испортить человеку, ведя нездоровый образ жизни и загрязненным экологическим фоном, качеством жизни. Жить долго – во все времена являлось актуальным вопросом, на который ученые разных областей знаний до сих пор не могут найти ответ. В одном их мнение едино. Чтобы жить долго нужно беречь здоровье и комплексно подходить к проблеме его сохранения. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни человека, при котором все внимание уделяется здоровью, а именно его сохранению. Основоположником данного движения стал советский профессор-фармаколог Израиль Брехман в конце XX века. В своих трудах Брехман призывал людей заниматься физической культурой для поддержания иммунитета, придерживаться правильного питания, отказаться от вредных привычек.ЗОЖ — это целая наука, подвластная каждому из нас, она затрагивает все сферы жизни. В наших реалиях технологический прогресс и работа являются главными конкурентами ЗОЖ. Технологии развиваются с невероятной скоростью от чего человек переходит все чаще и чаще на сидящий образ жизни. Исторически так сложилось, что в древности люди выживали, из-за чего физ. труд ценился больше, сейчас же, выживать нам не приходится, мы работаем для того, чтоб жить нам было комфортнее. Появляется дефицит двигательной активности –гиподинамия. Это значит, что первым средством устранения этой проблемы являются физические упражнения. Заниматься нужно для поддержания тонуса организма, уделяя в день всего 1 час на тренировку, а в недельном цикле от 2-до 4-6 часов. Самостоятельные занятия физическими упражнениями можно организовывать в форме утренней гимнастики, рекреационных мероприятий (тур, походы, пешие прогулки, активный отдых на природе); спортивная тренировка. Положительное влияние на организм проявится в следующем: улучшение физической формы; настроения; самооценки; улучшится аппетит и общее самочувствие; улучшится состояние опорно-двигательного аппарата; наладится сон. Здоровый, полноценный (не менее 7 часов) сон является неотъемлемой частью здоровой жизни. Существует такая закономерность: чем лучше сон, тем лучше продуктивность деятельности. Человек бодр, внимателен, спокоен, сохраняет психоэмоциональную устойчивость и хорошую работоспособность. Во время сна отдыхают все системы организма. Восстанавливается нервная система.

Здоровое питание - еще один не мало важный фактор здорового образа жизни. Еда, которую мы употребляем из дня в день состоит из

разных органических веществ, такие как: белки, жиры, углеводы, витамины и др, они составляют наш рацион и от их кол-ва зависит то, как наш организм будет развиваться. Очень важно соблюдать калорийный режим и следить за тем, какого качества продукты мы потребляем. Неправильная еда может привести к ожирению, при недостаточной физической активности или наоборот к анорексии. Врачи и ученые рекомендуют разнообразить свой рацион питания, принимать пищу в одно и то же время, не переедать и не есть за 3 часа до сна. Главное знать и понимать, что здоровое питание вовсе не отказ от многих сладостей и чего-то жаренного, а лишь контроль качества и количества потребляемой вами еды.

Курение. Одна из самых популярных вредных привычек на данный момент считается курение сигарет, процесс заключается в том, чтобы пропустить через легкие результат горения табачного листа. Элемент, вызывающий зависимость – никотин. Как только никотин попадает в мозг, он начинает стимулировать определенные рецепторы, человек получает временный прилив сил, хорошее настроение, легкость, но чем больше и дольше человек курит, тем меньше эффект чувствуется – это и называется зависимостью. Зависимость от курения появляется не сразу, а только после привыкания организма к повышенному количеству никотина, и когда он приходит в норму, опять появляется желание взять сигарету. С такой привычки достаточно просто бороться, необходимо желание и сила воли. Одним из мотива торов бросить курение может являться подсчет сэкономленных средств. Или, например, информация о качестве изготовления сигарет. В наше время изменились не только количество курильщиков и их возраст, но и сами сигареты. Привычная конструкция уже не такая, как и раньше, хоть и появились фильтра, сдерживающие смолы и остальные вредные для человека элементы, попадающие в организм, проблема теперь в табаке. К сожалению, по сообщению работников табачных производств, табак обмачивают в специальную едкую жидкость, которая, помимо того, что отравляет, так еще и усиливает зависимость. По статистике 40% смертей с ишемической болезнью сердца связаны с курением. Жизнь укорачивается в среднем на 8 лет.

Потребление алкоголя, наркотических веществ негативно влияет на все системы организма. Страдают печень, почки, сердце, сосуды, психическое состояние. Среди наиболее распространенных болезней можно выделить цирроз, инсульт и инфаркт. Согласно статистике 50% погибают в ходе нетрезвого вождения 1/3 из-за самоубийства, 80% из-за рака ротовой полости или желудка.

Австралийские ученые, проведя эксперименты выявили, что у алкоголиков и умеренно употребляющих появляется, со временем, уменьшение мозговой активности, разница лишь в скорости. стакан, выпитого алкоголя убивает в среднем от 2 до 3 тысяч клеток мозга, это число было, подтверждено учеными у 95% алкоголиков и у 85% умеренно употребляющих

Наркотики — это запрещенные законодательством фармацевтические вещества, приводящие человека в состояние эйфории. Под такими веществами мутнеет разум, наркоман начинает быстро деградировать и губить свое здоровье, вплоть до смерти. Наркотики разделяют на два типа: легкие - те, что вызывают легкую галлюцинацию (видимую и слышимую), как правило не вызывают физическую зависимость и не так вредны, как тяжелые. Тяжелые- те, что вызывают зависимость начиная с первого применения и без профессиональной помощи приводят к гибели почти в 90% случаях. Последствия потребления наркотиков –необратимы. Если у курильщиков реабилитационный период 15 лет, у алкоголиков в зависимости от ситуации, то у наркоманов реабилитация практически невозможна, так как происходят необратимые изменения в организме, которые сокращают качество и продолжительность жизни.

Мы провели опрос среди студентов НИУ МГСУ о проблеме, связанной с соблюдением ЗОЖ и результаты показали, что: 72% студентов - стараются придерживаться ЗОЖ. Из них 40% студентов выросли в семье, где есть долгожители (85 лет и выше) без вредных привычек, которые ведут активный образ жизни. Активно занимаются спортом 67% студентов. Однако, анализируя результаты, было выявлено, что 30% из них имеют вредные привычки. Этими студентами было отмечено, что после физической нагрузки появляется аппетит, отсутствует желание курить, улучшается настроение, улучшается качество выполнения учебной работы. Возможно регулярное занятие физической культурой и спортом будут способствовать изменению вредных привычек и дальнейшему их искоренению.

Таким образом, можно сделать вывод, что ведение здорового образа жизни, отсутствие вредных привычек, благоприятная экологическая обстановка в регионе проживания безусловно являются основными факторами, влияющими на поддерживающими наследственное здоровье и активного долголетия.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

1. <http://works.tarefer.ru/98/100195/index.html>
2. <http://longliver.ru/factors-of-longevity.html>
3. <http://polezny-sovety.narod.ru/article-vliyanie-gorodskoy.htm>