

# **Актуальные вопросы физической культуры и спорта в системе образования**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции,  
посвященной 90-летию кафедры физической культуры  
Уральского государственного медицинского университета

(Екатеринбург, 6–7 декабря 2024 г.)

Министерство здравоохранения Российской Федерации  
Уральский государственный медицинский университет

---

# **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

---

---

Материалы Всероссийской научно-практической конференции,  
посвященной 90-летию кафедры физической культуры  
Уральского государственного медицинского университета  
(Екатеринбург, 6–7 декабря 2024 г.)

Екатеринбург  
УГМУ  
2025

УДК 796:378

ББК 75:74

А43

**Рецензенты:**

*А. В. Евсеев* — кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой «Физвоспитание», Уральский государственный университет путей сообщения (Екатеринбург);

*Е. В. Быков* — доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой спортивной медицины и физической реабилитации, Уральский государственный университет физической культуры (Челябинск)

**Актуальные вопросы физической культуры и спорта в системе образования** : материалы Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 90-летию каф. физ. культуры Урал. гос. мед. ун-та (Екатеринбург, 6–7 дек. 2024 г.) / М-во здравоохранения РФ, Урал. гос. мед. ун-т. — Екатеринбург : УГМУ, 2025. — 275 с. — ISBN 978-5-00168-081-9. — Текст. Изображение : электронные.

В издание вошли материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы физической культуры и спорта в системе образования», посвященной 90-летию кафедры физической культуры Уральского государственного медицинского университета (6–7 декабря 2024 г.). В работе мероприятия приняли участие специалисты в областях педагогики, медицины, психологии, культурологии, физической культуры и спорта из множества городов России.

Представленные научно-практические материалы посвящены таким направлениям, как физическая культура и ее роль в формировании и поддержании благоприятной образовательной среды и здоровья современной молодежи, личностном и профессиональном развитии будущих специалистов. Кроме того, в работах принята попытка определить пути решения актуальных задач, стоящих перед физической культурой.

Издание адресовано студентам, магистрантам, преподавателям и научным работникам, интересующимся инновационными процессами в сфере образования.

УДК 796:378

ББК 75:74

*Ответственность за содержание и оформление материалов несут их авторы.  
Материалы рассмотрены и одобрены к публикации членами редакционной коллегии.*

ISBN 978-5-00168-081-9

© Уральский государственный  
медицинский университет, 2025

---

## РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

---

---

*К. А. Рямова* — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, Уральский государственный медицинский университет (отв. за выпуск)

*Е. С. Набойченко* — доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой клинической психологии и педагогики, Уральский государственный медицинский университет; главный внештатный клинический психолог, Министерство здравоохранения Свердловской области

*А. Р. Хайрулин* — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, Уральский государственный медицинский университет

*Л. В. Лагунова* — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, Уральский государственный медицинский университет

*О. Н. Браславец* — доцент кафедры физической культуры, Уральский государственный медицинский университет

*А. И. Ревенько* — доцент кафедры физической культуры, Уральский государственный медицинский университет

*Е. А. Бызов* — доцент кафедры физической культуры, Уральский государственный медицинский университет

*А. Р. Филиппов* — старший преподаватель кафедры физической культуры, Уральский государственный медицинский университет

---

# СОДЕРЖАНИЕ

---

---

Е. А. Павлова, А. В. Галайда. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	8
А. В. Трегубова, Н. Р. Азаренкова, В. А. Колупаев. ВЛИЯНИЕ УЧЕБНЫХ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА .....	14
Е. Е. Андреева, С. А. Медведева. ВЗАИМОСВЯЗЬ БЕЗРАЗМЕРНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ТЕЛА РЕСПОНДЕНТА И РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ .....	19
Н. А. Ахматова. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ И СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ .....	23
Г. У. Байгиреева, В. Д. Курсин. ТРЕНДЫ ЗОЖ КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОПАГАНДЫ .....	27
Г. У. Байгиреева. ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....	33
Г. У. Байгиреева. ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧЕК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ .....	39
Г. У. Байгиреева. МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ.....	44
В. Л. Бенин. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КОНТЕКСТЕ ОБЩИХ РАССУЖДЕНИЙ О КУЛЬТУРЕ .....	48
М. П. Боярских, К. Ю. Крохалев. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ ПРИ СКОРОСТНОЙ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ .....	52
О. Н. Браславец, В. В. Блинков. ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА ПОСЛЕ ПЛАСТИКИ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ .....	57
О. Н. Браславец, А. И. Ревенько. ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ .....	62
Е. А. Бызов, К. А. Рямова. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ, РАССМОТРЕННЫЕ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА .....	67
Ю. С. Васковская. АКТУАЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ РАСТЯЖКОЙ (СТРЕТЧИНГОМ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	74
А. Н. Волков, С. В. Кузнецов. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ АКСИОЛОГИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗОВСКОМ ОБРАЗОВАНИИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ .....	80

Д. Р. Гареев, Б. М. Сапаров, Е. В. Кокшаров. ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ УСТАЛОСТИ, УТОМЛЕНИЯ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ: АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ПРИЗНАКОВ.....	84
Д. Р. Гареев, Б. М. Сапаров, Е. В. Кокшаров. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА И ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.....	91
Ю. К. Граборова. ЭВОЛЮЦИЯ ТЕННИСА: ВИДЫ, ОСОБЕННОСТИ И РАЗВИТИЕ ИГРЫ.....	99
В. И. Донец, Р. С. Жуков. ОСОБЕННОСТИ СОЗДАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ОСНОВЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	105
Е. Д. Жукова. ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ТЕЛА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ИСТОРИЧЕСКАЯ РЕТРОСПЕКТИВА.....	110
В. А. Колупаев, Н. В. Котова. СОСТОЯНИЕ ИММУНИТЕТА И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ .....	114
В. Г. Кормин. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ .....	121
А. Р. Филиппов, Л. В. Лагунова. ВЫЯВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	125
О. В. Лапина, М. В. Морозов, К. А. Рямова. АДАПТАЦИЯ ЛЮДЕЙ С ДИСПЛАЗИЕЙ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ .....	129
Н. А. Леонов, О. Н. Пролубников. О НЕКОТОРЫХ ВОПРОСАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ .....	134
А. В. Луцык, М. В. Борисова. ТЕНДЕНЦИИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗОЖ В СОЦИОКУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ. ВЗАИМОСВЯЗЬ НЕДОСТАТОЧНОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ДЕСТРУКТИВНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗОЖ .....	138
О. Ю. Малозёмов, Ю. С. Жданова. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ .....	147
А. П. Михалкин, М. В. Михалкина. ВАДИМ ПАВЛОВИЧ ПОРОЗОВ — ГОРДОСТЬ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	153
Т. Е. Могилевская. ПРОЯВЛЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРИКЛАДНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ .....	158
Т. Е. Могилевская. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ».....	162
Т. Е. Могилевская. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ УПРАЖНЕНИЮ «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ».....	165
М. В. Морозов, О. В. Лапина, К. А. Рямова. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ .....	168

Л. Ф. Осипова. ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....	175
Л. Ф. Осипова. АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ.....	180
М. С. Перехватов. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.....	184
О. В. Печерина. РЕАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТАМИ ВУЗА СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ.....	187
А. А. Ревельская. АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ВОЛЕЙБОЛА НА УМСТВЕННОЕ УТОМЛЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	192
А. С. Розенфельд К. А. Рямова. СТРЕСС КАК БАЗОВЫЙ ФАКТОР АДАПТАЦИОННЫХ ПЕРЕСТРОЕК В ОТВЕТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ .....	197
Ю. О. Сенина, Л. Ф. Осипова. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ .....	205
А. С. Смирнова, Е. М. Соловьёва, Т. В. Капланова. ЭТИКА В СПОРТЕ: ДОПИНГ И ЧЕСТНАЯ ИГРА .....	210
М. А. Тарасова, Р. С. Жуков. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОДУКТИВНОГО ВЛИЯНИЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	216
Т. Л. Трушина, А. С. Лукинских. ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	222
С. Л. Усольцева, М. В. Морозов. ВЛИЯНИЕ АГРЕССИИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	225
Е. В. Фризоргер, М. Г. Чикуров. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ МЧС СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ .....	231
А. Р. Хайрулин. СЛАВНЫЙ ПУТЬ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ДЛИНОЙ В 90 ЛЕТ.....	235
С. О. Цекунов, С. С. Тараева. ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ КАК НОВЫЙ ВЫЗОВ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	246
Д. А. Чагин, С. Г. Хикматова, Г. У. Байгиреева. МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ И ОБРАЗОВАНИИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ .....	250
Я. В. Чуб. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	258
С. В. Чубыкина. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ И ОБРАЗОВАНИИ: ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ И ОПЫТ.....	263
Информация об авторах .....	268

---

# МАТЕРИАЛЫ КОНФЕРЕНЦИИ

---

---

УДК 796.015.4

**Е. А. Павлова**

Уральский государственный юридический университет  
имени В. Ф. Яковлева, Екатеринбург, Россия

**E. A. Pavlova**

Ural State Law University named after V. F. Yakovlev,  
Ekaterinburg, Russia

**А. В. Галайда**

Уральский государственный юридический университет  
имени В. Ф. Яковлева, Екатеринбург, Россия

**A. V. Galaida**

Ural State Law University named after V. F. Yakovlev,  
Ekaterinburg, Russia

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Аннотация.** В статье представлен анализ существующих информационных технологий, использование их на занятиях физической культурой в вузе. Рассмотрены различные возможные преимущества и недостатки применения фитнес-приложений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Изучены возможности применения современных устройств для контроля за физическим здоровьем и эффективностью тренировок студентов в свободное время. Выявлены наиболее популярные фитнес-приложения в студенческой среде.

**Ключевые слова:** информационные технологии, спорт, физкультура, фитнес-устройства, контроль, мотивация, здоровье

## THE USE OF INFORMATION TECHNOLOGY IN THE PROCESS OF INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION

**Abstract.** The article analyzes existing information technologies and their use in physical education classes at a university. Various possible advantages and disadvantages of using fitness apps for self-exercise were reviewed. The possibilities of using modern devices to monitor the physical health and effectiveness of students' training in their free time have been studied. The most popular fitness applications among students have been identified.

**Keywords:** information technology, sports, physical education, fitness devices, control, motivation, health

В настоящее время занятия физической культурой являются неотъемлемой частью здорового образа жизни и имеют важное значение для поддержания физического и психического здоровья. Современные устройства, такие как фитнес-браслеты, умные часы и т. д., плотно вошли в обиход каждого и помогают справляться с ежедневными задачами.

Одной из важных задач физического воспитания является привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой. При этом с каждым годом увеличивается количество часов на самостоятельное изучение дисциплин и их освоение, физическая культура не стала исключением. В связи с этим изучение темы использования различных девайсов и приложений при самостоятельных занятиях спортом и физической культурой является актуальным, т. к. использование таких новшеств может значительно улучшить их эффективность, поднять мотивацию, а также поможет отслеживать свои достижения и результаты [4, с. 254].

Представляется, что использование технических устройств ограничивается только профессиональным спортом, но это не так. Инновационные технологии и новые современные методики также находят применение и в физической культуре студентов в университетах. В связи с этим происходит грамотное и эффективное развитие физических способностей во время практических занятий [3, с. 148].

Целью исследования является изучение использования фитнес-приложений, а также различных приспособлений и устройств при организации самостоятельных занятий студентов различными видами спорта и физической культурой.

Для изучения проблемы определены следующие задачи:

- 1) исследование различных фитнес-приложений для занятий физической культурой;
- 2) выявление преимуществ и недостатков такого способа проведения самостоятельных тренировок;
- 3) проведение социологического опроса, который выявит популярные приложения и девайсы.

Современные мобильные приложения и сервисы предоставляют возможность разработки индивидуализированных программ тренировок в соответствии с целями, физической подготовленностью, а также параметрами физического развития человека. Такие программы могут быть на платной основе, а также бесплатными, например приложение «Фитнес» по умолчанию предустановлено на каждом телефоне с операционной системой iOS. При регистрации в этом приложении сервис запрашивает физические параметры пользователя, узнает о желаемых целях и в дальнейшем как предлагает готовые программы тренировок по интересующим направлениям — йога, силовые тренировки, кор-тренировки и т. д. — так и при условии приобретения подписки на сервис разрабатывает индивидуальный план тренировок, которые помогут эффективно добиться поставленных целей и добиться желаемого результата.

Фитнес-трекеры — это устройства, которые отслеживают и записывают данные о физической активности человека. Они могут измерять шаги, калории, расстояние, сердечный ритм и даже качество сна. Многие фитнес-трекеры также имеют встроенные напоминания о необходимости подняться с места и «разогреться», если человек долго сидит. Обычно они соединяются со смартфоном через Bluetooth и передают все собранные данные в специальное приложение, где автоматически анализируются и отображаются в виде графиков и статистики. Это позволяет человеку лучше понять свою физическую форму и узнать, какие упражнения самые эффективные для его организма [2, с. 301].

Важной частью самостоятельных занятий физической культурой является отслеживание эффективности тренировочного процесса. В настоящее время для отслеживания различных показателей во время занятий существует большое множество различных устройств, которые могут измерять количество пройденных шагов, расстояние, записывать данные о пульсе, артериальном давлении, оксигенации организма как во время тренировки, так и период отдыха. Это позволяет придерживаться поставленной цели, например пройти определенное количество шагов или дистанцию, а также помогает отследить изменения частоты сердечных сокращений и, соответственно, вычислить параметры тренировочной нагрузки. В случае повышения пульса выше границ нормы девайс предупредит вибрацией, что поможет своевременно прекратить тренировку.

Изучено, что многие приложения также предлагают систему наград, достижений и социальных функций, позволяющих соревноваться с друзьями и делиться своими достижениями в социальных сетях, что способствует поднятию мотивации. Это создает дополнительный стимул для достижения целей и поддерживает интерес к занятиям. Вышеупомянутое приложение предлагает своим пользователям виртуальные 3D-награды, которые образуют в последующем целую коллекцию. Также при достижении цели по количеству пройденных шагов за сутки приложение сразу же присылает уведомление, а при большем количестве шагов отправляет мотивационные сообщения с тем, что цель превышена и указывает количество в процентах.

Известно, что если занятия спортом не сопряжены с правильным питанием, то их эффективность сводится практически к нулю. Сложно сделать самостоятельно подсчет калорий компонентов питания без специальной подготовки. Здесь на помощь приходят многочисленные приложения, которые представляют собой дневник калорий и позволяют производить расчеты по общей калорийности блюд. Их работа основывается на том, что из категорий и списков продуктов питания пользователь выбирает

определенные и вводит значение своего веса, а в ряде случаев — интенсивность своего образа жизни, характер занятий спортом и т. д. В некоторые приложения встроена функция контроля употребления питьевой воды, что тоже играет немаловажную роль в правильном функционировании организма. Приложения могут активно контролировать отдельные параметры жизни пользователя: если пользователь долго не вносит информацию о выпитой воде или съеденной еде, то приложение присылает уведомление с напоминанием. В некоторых приложениях встроена функция контроля веса, цель можно выбрать в зависимости от поставленных пользователем задач — снижение или набор массы [5, с. 72].

При изучении литературы выявлено, что разработана методика по работе с гаджетами, которые способны повысить интерес обучающихся к занятиям физкультурой. Она способствует решению образовательных и рекреационных задач и включает в себя описание работы с несколькими популярными устройствами: bluetooth-наушниками, смарт-скакалкой, «умными» гантелями и кроссовками.

Также активно применяются и другие технологии, такие как VR (виртуальная реальность — от *англ.* virtual reality), для занятий физической культурой в современном мире. Исследователи пришли к выводу, что VR предоставляет спорту высших достижений множество новых возможностей, начиная оптимизацией тренировочного процесса и заканчивая реабилитацией после травм. Следует сказать и о потенциальных вызовах, таких как дорогостоящее оборудование и медицинские противопоказания. Перспективы развития VR в спорте имеют место: чем больше исследований этой технологии будет появляться, тем более широкое распространение она будет получать, соответственно, спорт будет становиться все более технологичным [6, с. 23].

Искусственный интеллект также широко применяется в спорте: от анализа результатов до предотвращения травм и реабилитации. Алгоритмы машинного обучения могут анализировать большие наборы биометрических данных спортсменов, показателей производительности и историй травм, чтобы выявить закономерности и факторы риска, связанные с конкретными травмами. Используя эту прогнозную аналитику, спортивные организации могут разрабатывать целевые программы предотвращения травм, оптимизировать тренировочные нагрузки и снижать риск травм среди спортсменов [1, с. 2].

Использование информационных технологий в самостоятельных занятиях физической культурой имеет как свои плюсы, так и минусы. Преимуществами определенно являются составление индивиду-

альных программ тренировок, отслеживание прогресса, система мотивации, контроль за исполнением целей. Однако также существует и ряд недостатков, среди которых:

- 1) ошибки и неточности в расчетах — современные девайсы не всегда могут с максимальной точностью определить пройденное количество шагов, определять пульс и т. д., что может исказить результат тренировок;
- 2) использование девайсов или смартфона во время занятий может отвлекать человека от самого процесса, что также не будет эффективным при достижении цели;
- 3) увеличение экранного времени — помимо отвлечения на устройство во время тренировки использование технологий может увеличивать экранное время пользователя, например для просмотра статистики за день, тренировки. Это будет оказывать лишь негативное влияние на здоровье и способствовать ухудшению зрения.

Для изучения вопроса применения современных фитнес-гаджетов для самостоятельных занятий студентами нами также проведен социологический опрос методом анкетирования. Приняло участие 96 студентов 1–4 курсов Уральского государственного юридического университета, среди которых 69,3% женского пола, 30,7% мужского. Возраст опрошенных: 18–20 лет — 58,4%; 21–23 года — 26,7%; 23–25 лет — 5,9%; 15–17 лет — 5%. Респондентам было предложено ответить на 7 вопросов, благодаря которым получены сведения о часто используемых приложениях для самостоятельных занятий физической культурой.

63,3% опрошенных считают, что использование информационных технологий является необходимым при занятиях физической культурой. Среди преимуществ наиболее популярны следующие (рис.):

- 1) возможность отслеживать текущий прогресс;
- 2) варианты готовых программ тренировок;
- 3) возможность виртуальных соревнований в приложении.

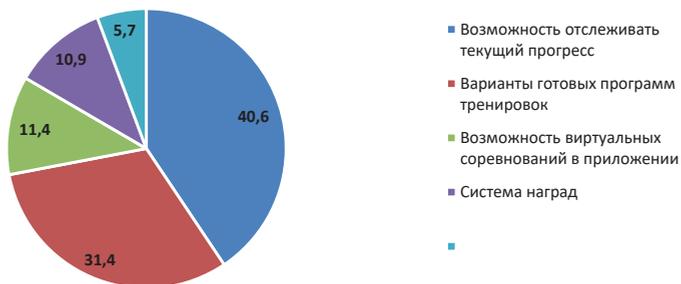


Рис. Распределение ответов респондентов на вопрос «Что привлекает в использовании информационных технологий при занятиях физической культурой?»

Так, на вопрос «Каким приложением/девайсом Вы пользуетесь на самостоятельных занятиях физической культурой?» одними из самых популярных ответов стали: смарт-часы — 16 опрошенных; программы тренировок в интернете, размещенные на видеохостингах, — 11 респондентов; встроенные в телефон по умолчанию приложения — 17 человек. Из этого можно сделать вывод, что необязательно дополнительно оплачивать какие-либо сервисы — нужные программы и устройства могут оказаться под рукой. В случае смарт-часов, которые являются многофункциональными, вспомогательные опции, связанные со спортом и здоровьем, являются приятным дополнением при покупке.

В заключение отметим, что использование современных технологий при организации самостоятельных занятий спортом и физической культурой имеет как преимущества, так и недостатки. Для каждого они будут своими, поскольку приоритеты разные. Также это направление является перспективным, на эту тему проводится множество исследований, экспериментов, которые в будущем могут сказаться даже на рутине человека коренным образом. Использование подобных устройств и приложений является важной частью жизни человека, поскольку относится к сфере здоровья.

### Список источников

1. Аразов Я. О., Ашыров С. Спорт и технологии: развитие спортивного оборудования, инновационные тренировочные методики и технологические решения для улучшения спортивных результатов // Всемирный ученый. 2024. № 25. С. 606–612. URL: <https://clck.ru/3FVH7X>.
2. Бабаев И. Д., Илюшин О. В. Носимая электроника в физическом воспитании // Вестник науки. 2022. Т. 4, № 12. С. 300–304. EDN: <https://www.elibrary.ru/ldzbbba>.
3. Зайцева А. Р., Плетцер С. В., Серженко Е. В. Новые инновационные технологии в физическом воспитании // Наука-2020. 2022. № 3. С. 148–153. EDN: <https://www.elibrary.ru/zrwdas>.
4. Максимова О. В. Эффективность применения гаджетов на занятиях физической культурой у студентов // Мир педагогики и психологии. 2020. № 6. С. 84–88. EDN: <https://www.elibrary.ru/nfnndt>.
5. Махрова А. С., Гришина Г. В. Использование мобильных приложений на занятиях физической культурой // Новые исследования. 2022. № 3–4. С. 71–72. EDN: <https://www.elibrary.ru/extcph>.
6. Салопин О. М. Использование виртуальной реальности в физической культуре и спорте высших достижений: новые возможности и вызовы // Научное обозрение. Педагогические науки. 2024. № 1. С. 20–24. DOI: <https://doi.org/10.17513/srps.2521>.

УДК 613.71-057:796:378.172

**А. В. Трегубова**

Южно-Уральский государственный медицинский университет, Челябинск, Россия

**Н. Р. Азаренкова**

Южно-Уральский государственный медицинский университет, Челябинск, Россия

**В. А. Колупаев**

Южно-Уральский государственный медицинский университет, Челябинск, Россия

**A. V. Tregubova**

South Ural State Medical University, Chelyabinsk, Russia

**N. R. Azarenkova**

South Ural State Medical University, Chelyabinsk, Russia

**V. A. Kolupaev**

South Ural State Medical University, Chelyabinsk, Russia

## ВЛИЯНИЕ УЧЕБНЫХ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

**Аннотация.** В статье рассмотрен вопрос взаимосвязи между умственной работоспособностью и физическими нагрузками. Целью исследования является изучение влияния регулярных практических занятия по физической культуре на умственную работоспособность студентов при помощи таблицы Платонова — Шульте.

**Ключевые слова:** умственная работоспособность, физическая культура и спорт

## IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION PRACTICE ON MENTAL PERFORMANCE OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

**Abstract.** The article discusses the relationship between mental performance and physical activity. The purpose of this study is to study the effect of regular practical physical education classes on students' mental performance using the Platonov — Schulte table.

**Keywords:** mental performance, physical education and sports

**Актуальность.** При интенсивной мыслительной деятельности у обучающихся нарастает психоэмоциональное напряжение и снижается умственная работоспособность. Вместе с тем показано, что уме-

ренная мышечная деятельность способствует не только улучшению метаболических процессов в организме и снижению психоэмоционального напряжения, но и восстановлению умственной работоспособности. В связи с этим определение рационального сочетания умственной и двигательной деятельности несомненно является актуальным.

Цель исследования — оценить влияние учебных практических занятий по физической культуре на умственную работоспособность обучающихся медицинского университета.

**Организация исследования.** В эксперименте принимали участие юноши и девушки в возрасте 18–22 лет. Всего в исследовании приняло участие 25 человек: 9 юношей и 16 девушек. Оценку умственной работоспособности обучающихся осуществляли при помощи таблицы Платонова — Шульте, которая состоит из ячеек, содержащих цифры, расположенные в энтропийном порядке от 1 до 49. Оценка умственной работоспособности осуществлялась у испытуемых дважды с интервалом 3–4 недели для выяснения влияния научения на результаты теста при повторном его проведении на модели с идентично расположенными цифрами в ячейках таблицы Платонова — Шульте. Во время каждого исследования оценку умственной работоспособности обучающихся осуществляли дважды: до начала занятий по физической культуре и непосредственно сразу после их окончания. При проведении теста Платонова — Шульте испытуемый в максимально возможном темпе показывал и называл вслух ячейки с цифрами от 1 до 49 в возрастающем порядке. В ходе выполнения теста Платонова — Шульте фиксировалось время выполнения 1-й и 2-й половин исследуемого теста для оценки динамики умственной работоспособности непосредственно в процессе умственной деятельности. Статистическая обработка результатов проводилась с помощью методов параметрической статистики в программе Excel с определением среднего арифметического, стандартного отклонения. Сравнение результатов проводилось на основании расчета  $t$ -критерия Стьюдента для связанных и несвязанных выборочных [1, 2].

**Результаты и обсуждение.** Результаты сравнения показателей умственной работоспособности у юношей и девушек при первичном и повторном исследовании представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Сравнение результатов теста Платонова — Шульте у юношей и девушек до и после учебных занятий по физической культуре,  $\bar{x} \pm \sigma$** 

Обследуемые	Тестирование	Результаты выполнения теста Платонова — Шульте, с.		P
		до занятий	после занятий	
Девушки (n = 16)	Исходное	120,13±3,78	111,38±5,21	<0,05
	Повторное	107,63±5,05	105,88±5,41	>0,05
	P	<0,05	>0,05	—
Юноши (n = 9)	Исходное	139,44±8,37	153,78±15,17*	>0,05
	Повторное	163,89±16,05**	134,33±10,04*	>0,05
	P	>0,05	>0,05	—

*Примечание:* \* и \*\* — уровень значимости различий  $P < 0,05$  и  $P < 0,01$  соответственно между показателями в группах юношей и девушек.

Как видно из этих данных, при первом исследовании исходный уровень умственной работоспособности у юношей и девушек не имел существенных различий. Исходный уровень умственной работоспособности при повторном тестировании спустя 3–4 недели после первичного исследования у девушек статистически значимо улучшился ( $P < 0,05$ ), а у юношей обнаружена явная тенденция ( $P < 0,10$ ) к ухудшению. При первом исследовании под влиянием занятий по физической культуре у девушек отмечалось статистически значимое улучшение умственной работоспособности, а при повторном уровне умственной работоспособности после физического занятия существенно не изменялся. У юношей при проведении первого исследования под влиянием занятий по физической культуре отмечалась тенденция к ухудшению умственной работоспособности, обуславливая у них более низкий уровень, чем у девушек. При повторном исследовании у юношей после физкультурных занятий наблюдалась тенденция к улучшению исследуемого показателя, тогда как средний уровень умственной работоспособности до и после занятий достоверно хуже, чем у девушек.

Далее мы провели анализ динамики умственной работоспособности у юношей и девушек непосредственно в процессе выполнения теста Платонова — Шульте по данным сравнения времени выполнения 1-й и 2-й половин этого задания (табл. 2 и 3) [3].

Таблица 2

**Сравнение средних результатов 1-й и 2-й половин теста Платонова — Шульте у юношей и девушек (первичное тестирование) до и после учебных занятий по физической культуре,  $\bar{x} \pm \sigma$**

Обследуемые	Время проведения тестирования	Результаты выполнения теста Платонова — Шульте, с.		P
		1-я половина	2-я половина	
Девушки (n = 16)	До занятий	53,25±3,22	66,88±2,88	<0,05
	После занятий	48,13±2,22	63,25±3,90	<0,05
	P	>0,05	>0,05	—
Юноши (n = 9)	До занятий	67,11±2,97*	72,44±7,81*	>0,05
	После занятий	73,00±4,58**	80,78±12,52	>0,05
	P	>0,05	>0,05	—

*Примечание:* \* и \*\* — уровень значимости различий  $P < 0,05$  и  $P < 0,01$  соответственно между показателями в группах юношей и девушек.

Из табл. 2 можно заключить, что при первичном исследовании уровень умственной работоспособности как до занятий по физической культуре, так и после при выполнении 2-й половины теста у девушек существенно снизился. У юношей, несмотря на более низкие значения теста Платонова — Шульте, уровень работоспособности при выполнении 2-й половины теста существенно не отличался от таковой при выполнении 1-й половины как до занятий по физической культуре, так и после них.

Таблица 3

**Сравнение средних результатов 1-й и 2-й половин теста Платонова — Шульте у юношей и девушек (повторное тестирование) до и после учебных занятий по физической культуре,  $\bar{x} \pm \sigma$**

Обследуемые	Время проведения тестирования	Результаты выполнения теста Платонова — Шульте, с.		P
		1-я половина	2-я половина	
Девушки (n = 16)	До занятий	52,94±2,97	54,69±3,45	>0,05
	После занятий	53,56±3,78	52,31±3,06	>0,05
	P	>0,05	>0,05	—
Юноши (n = 9)	До занятий	76,78±7,73*	87,11±10,34*	>0,05
	После занятий	69,00±8,94	65,33±4,69*	>0,05
	P	>0,05	>0,05	—

*Примечание:* \* — уровень значимости различий  $P < 0,05$  между показателями в группах юношей и девушек.

При повторном проведении тестирования значительной динамики умственной работоспособности испытуемых девушек и юношей при выполнении 1-й и 2-й половин теста Платонова — Шульте не отмечали.

Таким образом, сравнение времени выполнения 1-й и 2-й половин таблицы Платонова — Шульте не выявило существенного снижения умственной работоспособности у юношей в конце теста как до, так и после физической нагрузки. У девушек при первичном тестировании наблюдалось существенное снижение умственной работоспособности при решении задач 2-й половины теста Платонова — Шульте, а при повторном наблюдении существенных изменений умственной работоспособности во время теста Платонова — Шульте не выявлено. Возможно, у девушек при первичном исследовании на результаты повлияло волнение перед неизвестностью, а при повторном прохождении они более рационально распределили свои силы.

По результатам проведенных исследований можно заключить, что учебно-практические занятия по физической культуре могут оказывать как стимулирующее, так и угнетающее влияние на умственную работоспособность обучающегося.

**Заключение.** С учетом отсутствия выраженной тенденции улучшения результатов теста Платонова — Шульте в группах обследованных юношей и девушек от начального этапа исследования (первое тестирование) до завершающего (четвертое тестирование каждого участника) можно полагать, что эффект научения существенно не проявляется при использовании одним и тем же контингентом испытуемых таблицы со стандартным расположением чисел в ячейках. По этой причине такую методику с интервалом в 1 неделю допустимо использовать многократно для оценки умственной работоспособности.

#### Список источников

1. Хоружев А. Г. Тестовый контроль в системе оценки физической и функциональной подготовленности, работоспособности и «двигательного возраста» лиц старше 17 лет. Челябинск : Изд-во Юж.-Урал. гос. мед. ун-та, 2014. 60 с. EDN: <https://www.elibrary.ru/tkxvor>.
2. Хоружев А. Г., Мельников В. В., Мурашова В. П. Оценка физической подготовленности, функционального состояния, двигательного возраста и умственной работоспособности у детей и подростков. Челябинск, 2008. 35 с. EDN: <https://www.elibrary.ru/tkxvkv>.
3. Хоружев А. Г. Методы оценки физической работоспособности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы в медицине и физиологии. Челябинск : Форум-издат, 1993. 90 с. EDN: <https://www.elibrary.ru/rmlava>.

УДК 796.12

**Е. Е. Андреева**

Санкт-Петербургский университет технологий  
управления и экономики, Санкт-Петербург, Россия

**E. E. Andreeva**

Saint Petersburg University of Management Technologies  
and Economics, Saint Petersburg, Russia

**С. А. Медведева**

Санкт-Петербургский университет технологий  
управления и экономики, Санкт-Петербург, Россия

**S. A. Medvedeva**

Saint Petersburg University of Management Technologies  
and Economics, Saint Petersburg, Russia

## ВЗАИМОСВЯЗЬ БЕЗРАЗМЕРНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ТЕЛА РЕСПОНДЕНТА И РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

**Аннотация.** В работе рассмотрены вопросы влияния некоторых характеристик тела респондента в безразмерном виде на результаты в скоростно-силовом тесте — прыжке с места толчком двух ног. Определены индексы Кетле и Пинье для экспериментальных групп. Проведена статистическая оценка достоверности различий полученных результатов с использованием критерия Стьюдента.

**Ключевые слова:** индекс Кетле, индекс Пинье, прыжок в длину с места, скоростно-силовая подготовленность

## THE RELATIONSHIP BETWEEN THE DIMENSIONLESS CHARACTERISTICS OF THE RESPONDENT'S BODY AND THE RESULTS OF TESTING PHYSICAL QUALITIES

**Abstract.** The paper examines the influence of some characteristics of the respondent's body in dimensionless form on the results in the speed-strength test — a jump from a place with a push of two legs. The Quetelet and Pignet indices for the experimental groups are determined. A statistical assessment of the reliability of the differences in the results obtained using the Student criterion is carried out.

**Keywords:** Quetelet index, Pignet index, long jump from a place, speed-strength preparedness

Оценка актуального состояния обучающихся в аспекте их двигательной подготовленности может производиться различными способами в зависимости от задач, решаемых в результате применения полученных параметров с учетом индивидуальных особенностей конкретного субъекта, его возможностей в определенный момент, его биологиче-

ского возраста, что особенно характерно для лиц, физическое развитие которых еще продолжается. Разноплановость физического развития человеческой популяции привело к возникновению понятия «акселерация», закрепившегося в 1950–1960-е гг. как в биологической науке, так и практике содействия физическому развитию подрастающего поколения. Применительно к образовательным учреждениям и их деятельности в области обеспечения физического развития систем организма обучающихся неоднократно отмечалось заметное различие обучающихся по своим физическим возможностям и в частности возможностям оценки степени развитости тех или иных физических возможностей, что в массовом порядке оценивается путем выполнения неких нормативно заданных двигательных тестов, по показанным в ходе их проведения результатам и принято судить о развитии тех или иных двигательных качеств, в частности скоростно-силового качества [1, с. 47].

В то же время понимание некоторой ограниченности такого подхода создает предпосылки для коррекции выставляемой оценки в зависимости от морфофункциональных характеристик конкретного субъекта. Рассматривая типовые двигательные задания, предлагаемые обучающимся в числе нормированных тестов, по выполнении которых конкретному студенту выставляется персональная оценка, только в единственном таком двигательном задании предусмотрен учет особенностей развития занимающегося. Им является количество подтягиваний на высокой перекладине для лиц мужского пола, где при оценке их физического развития по очковой системе введены две категории по весу сдающего [2, с. 136].

При этом наблюдаемая в настоящее время значительная вариативность в анатомо-физиологических характеристиках тела у обучающихся позволяет поставить вопрос о внимании одновременно к их физической подготовленности и определенным безразмерным параметрам, описывающим конституциональные особенности конкретного субъекта [3, с. 124]. Метод индексов применяется для ориентировочной оценки антропометрических данных. К таковым параметрам и индексам, по нашему мнению, могут быть отнесены индексы массы тела (Кетле) и крепости телосложения (Пинье).

Индексы представляют собой определенное арифметическое соотношение двух-трех показателей физического развития, принимаемое за норму. Весо-ростовой индекс (Кетле) определяется по формуле рас-

чета индекса массы тела (ИМТ):  $ИМТ = (масса, кг) / (рост, м)^2$ . Индекс крепости телосложения (индекс Пинье, ИП) выражает разность между ростом стоя (Р, см) и суммой массы тела (М, кг) и окружности грудной клетки на выдохе (О, см):  $ИП = Р - (М + О)$ . Определение показателей физического развития проводилось по следующим показателям: росту (длине тела) стоя, массе тела, окружности грудной клетки.

Рекомендованные и апробированные в широкой практике значения указанных индексов приведены ниже [4]:

индекс Кетле (ИМТ — интерпретация)	индекс Пинье (ИП — крепость телосложения)
<16,0 — дефицит массы тела (истощение)	<10 — крепкое;
16,0–18,5 — недостаточная масса тела (дефицит);	10–20 — хорошее;
18,5–24,9 — норма;	20–25 — среднее;
25,0–29,9 — лишний вес (предожирение);	25–36 — слабое;
30,0–34,9 — ожирение 1 степени;	более 36 — очень слабое
35,0–39,9 — ожирение 2 степени;	
больше 40 — ожирение 3 степени	

Рекомендованные значения указанных индексов соответствуют нормостенику с достаточным физическим развитием и, как правило, с осторожностью применяются для анализа параметров квалифицированных спортсменов, поскольку длительное использование специализированных двигательных заданий приводит к гипертрофии мышц, акцентированно нагружаемых упражнениями по сравнению с другими группами.

На основании этого можно выдвинуть предположение о проверке наличия взаимосвязи между развитием определенных качеств у лиц, специализированно не занимающихся спортом, и параметрами, описывающими их морфофункциональные характеристики, в частности определенными нами индексами.

По результатам прыжка с места толчком двумя ногами получены данные, разделенные на две выборки в зависимости от величины ИМТ в группе юношей 17–18 лет. Объем первой выборки с величиной ИМТ от 17,1 до 23,8 составил 48 респондентов, а второй с величиной ИМТ от 23,9 до 31,8 — 37.

Распределение результатов первой выборки характеризуется средним значением 208,6 см при  $\sigma = 4,1$  см, в то время как соответствующие параметры второй — 204,2 см при  $\sigma = 5,6$  см. Значение критерия

Стьюдента составило  $t = 3,67$ , что характеризует различия как достоверные при  $p = 0,001$ .

Выбранные нами группы респондентов проверены по значению индекса Пинье, согласно которому вторая группа характеризовалась значениями ИП в диапазоне 18,9–23,6, а первая — 15,4–21,9. Полученные значения индекса Пинье говорят о существенном перекрытии выборок и отсутствии различий между ними.

Как вывод, по результатам проведенного эксперимента следует заключение о более высокой результативности респондентов астенического типа при проведении теста по оценке скоростно-силовой подготовленности — прыжка с места толчком двумя ногами.

### Список источников

1. Тестирование по физической подготовке / О. В. Андреева, К. Е. Жарова, Н. Н. Котляр, Е. В. Шестопапов. Магнитогорск : Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Г. И. Носова, 2021. 106 с. EDN: <https://www.elibrary.ru/lguhqk>.
2. Обоснование необходимости применения профессионально-прикладной физической культуры в подготовке специалистов горного дела / О. В. Андреева, И. А. Пыталев, Е. В. Шестопапов., В. В. Якшина // Вестник Магнитогорского государственного технического университета им. Г. И. Носова. 2023. Т. 21, № 1. С. 134–141. DOI: <https://doi.org/10.18503/1995-2732-2023-21-1-134-141>.
3. Суворова Е. В., Андреева О. В. Причины дезадаптации иногородних студентов в вузе и пути их преодоления // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 4, № ст. 124. EDN: <https://www.elibrary.ru/ajxquy>.
4. Таблица роста и веса: как рассчитать ИМТ по формуле // РИА Новости. 2022. 14 мая. URL: <https://clck.ru/3FVPBx>.

УДК 796.011.3

**Н. А. Ахматова**

Тюменский государственный медицинский университет,  
Тюмень, Россия

**N. A. Akhmatova**

Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ И СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы формирования у студентов интереса к занятиям физической культурой и спорту. Отдельное внимание уделено предлагаемым методам решения этой проблемы, формированию условий, повышающих интерес к спорту у студентов.

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

## FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION AMONG YOUTH AND STUDENTS

**Abstract.** The article discusses the problems of forming students' interest in physical education and sports. Special attention is paid to the proposed methods of solving this problem, the formation of conditions that increase students' interest in sports.

**Keywords:** health, sports, healthy lifestyle, students, youth, physical education

Физическое развитие человека всегда было важным фактором его здоровья. В современных условиях на физическое развитие и воспитание особенно сильно влияют окружающая городская среда и образ жизни. Конечно, это отражается в первую очередь на подрастающем поколении, т. к. юношеский организм все еще проходит стадию формирования. Корректное физическое образование и развитие сознательности в области физической культуры представляют собой ключевую задачу для учебных заведений всех ступеней.

Быстрое развитие науки, прогресса в технике и обилие новой информации создают условия для более напряженной и активной учебы студентов. Для поддержания и увеличения работоспособности и устойчивости к стрессу учащихся в течение всего учебного процесса возрастает значение физической культуры как средства улучшения режима жизни и активного отдыха.

При вступлении в профессию молодому специалисту необходимы не только профессиональные знания и навыки, но и состояние его здоровья. Физическая культура выступает важным компонентом в формировании активной жизненной позиции молодого человека. Полноценное развитие личности охватывает не только физические и духовные силы, но и творческие способности. Занятия физическими упражнениями оказывают воспитательное влияние: они способствуют развитию дисциплины, ответственности и настойчивости в достижении целей [1, с. 3].

Низкий интерес большинства студентов к физической активности и спорту, а также недостаточная популяризация здорового образа жизни среди молодежи подчеркивают актуальность физического воспитания. К числу проблем, связанных с его популяризацией, относятся устаревание методик, используемых в высших учебных заведениях, требующее их модернизации с учетом современных тенденций [2, с. 2].

Эффективной показала себя практика свободы выбора упражнений и нормативов, которые студент может сдать в течение семестра. К примеру, студент, исходя из своих физических данных, выбирает те упражнения, которые будут полезны для его здоровья либо сопоставимы с его текущим уровнем физического развития. Касательно нормативов как способа оценить труд ученика в течение отрезка времени возможно введение гибкой шкалы таких, которые будут изменяться в зависимости от текущих физических качеств студента, а также выбранного им вида спорта на занятиях.

В общем предлагаемые способы увеличения интереса студентов к физическому развитию можно разделить на несколько категорий: обязательные и дополнительные учебные занятия, самостоятельные тренировки, физические упражнения, а также массовые оздоровительные, спортивные и физкультурные мероприятия. Каждая из этих форм обладает различными методами реализации, что предоставляет образовательным учреждениям широкий спектр возможностей для повышения эффективности усвоения физической культуры студентами.

Несомненно, формирование здорового образа жизни у молодежи состоит не только из занятий спортом в университетах. Важным направлением является донесение до молодых людей важности и престижности здорового образа жизни, активного и спортивного досуга и, как следствие, здорового организма. Сам по себе здоровый образ жизни включает в себя грамотный распорядок дня, полноценный сон,

качественное соотношение работы и отдыха, физическую активность в течение дня, гигиену, здоровое питание, положительное психическое состояние, которое во многом зависит от физического самоощущения. Комплекс этих мер обеспечивает здоровое физическое развитие студента [4, с. 2].

Основной задачей спортивно-оздоровительной деятельности высших учебных заведений на этом этапе должно стать создание условий, способствующих развитию у будущих специалистов навыков самосовершенствования, а также формированию интереса и мотивации к спорту, физической активности и заботе о собственном здоровье.

Для стимулирования студентов к занятиям спортом и участию в уроках физической культуры можно внедрить несколько следующих инициатив:

1) введение более гибкой программы занятий спортом, чтобы сделать их комфортными и интересными для студентов любого уровня физической подготовки;

2) исключение из программы единого для всех списка нормативов, не учитывающих индивидуальные особенности студентов;

3) обеспечение образовательных учреждений современным спортивным инвентарем;

4) создание гибкой программы занятий физкультурой, на которых студенты могли бы выбрать желаемый вид физической активности (например, конкретный вид спорта, занятие в тренажерном зале, плавание и т. д.);

5) увеличение воспитательной работы со студентами, демонстрация статистики и других объективных данных.

Также не стоит забывать про популяризацию не только занятий спортом, но и спортивных соревнований. Во многих университетах есть свои спортивные команды, локальные и областные соревнования, призовые фонды и т. д. Все это также положительно сказывается на заинтересованности молодежи и их участии в спортивных мероприятиях.

В результате проведенного анализа можно прийти к следующим выводам. Современные методы формирования и воспитания молодежи сильно отличаются от таковых 30-летней давности. Старые методики показывают свою неэффективность применительно к нынешним студентам. Это обуславливает необходимость постепенной модернизации и реорганизации привычного подхода как к занятиям физиче-

ской культурой, так и общественной работы с молодежью на тему здорового образа жизни. Новый подход должен делать упор на ценности и понятия, привычные и доступные современному поколению, а занятия физкультурой обеспечивать доступность, выбор и мотивацию развивать свои тело и дух с помощью спорта.

#### Список источников

1. Фатьянова Т. Е., Синицына Т. В., Ерохина О. А. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья студенческой молодежи // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 1. С. 41–45. URL: <https://doi.org/10.24411/2500-1000-2019-11561>.
2. Туровский А. Н. Проблема спортизации современного студенчества // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 3. С. 274–276. EDN: <https://www.elibrary.ru/fjcrdw>.
3. Воронов Н. А. Вопросы физического воспитания и развития молодежи // Форум молодых ученых. 2019. № 1, ч. 1. С. 770–773. URL: <https://clck.ru/3FVPfN>.
4. Апарин А. Д. Мотивационная ценность студентов к здоровому образу жизни // Наука-2020. 2022. № 5. С. 158–162. EDN: <https://www.elibrary.ru/lmyyis>.

УДК 371.7

**Г. У. Байгиреева**

Тюменский государственный медицинский университет,  
Тюмень, Россия

**В. Д. Курсин**

Тюменский государственный медицинский университет,  
Тюмень, Россия

**G. U. Baigireeva**

Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

**V. D. Kurkin**

Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

## ТРЕНДЫ ЗОЖ КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОПАГАНДЫ

**Аннотация.** Статья посвящена анализу влияния трендов здорового образа жизни на формирование привычек молодежи, а также их роли в популяризации культуры здоровья. Авторы проводят социологическое исследование среди студентов Тюменского государственного медицинского университета, направленное на изучение предпочтений в отношении спортивного контента, приверженности занятий спортом, а также влияния основных трендов ЗОЖ на формирование привычек.

**Ключевые слова:** ЗОЖ, тренды, блогеры-инфлюэнсеры, контент, пищевые добавки, калорийность рациона

## HEALTHY LIFESTYLE TRENDS AS AN ELEMENT OF PROPAGANDA

**Abstract.** The article is devoted to the analysis of the influence of healthy lifestyle trends on the formation of youth habits, as well as their role in popularizing the culture of health. The authors conduct a sociological study among students of Tyumen State Medical University aimed at studying preferences in relation to sports content, commitment to sports, as well as the influence of the main trends of healthy lifestyle on the formation of habits.

**Keywords:** healthy lifestyle, trends, influencer bloggers, content, dietary supplements, caloric intake

Тренды оказывают сильное влияние на формирование образа жизни современного общества, определяя привычки, взгляды и ценности. Эта тенденция коснулась и здорового образа жизни (ЗОЖ), в ее рамках отражаются запросы времени, охватывая различные аспекты: от питания и физической активности до сохранения ментального здоровья. Тренды являются важным элементом пропаганды ЗОЖ, чем пользуются блогеры-инфлюэнсеры, распространяя информацию, делая ее доступной, актуальной и привлекательной.

В рамках настоящего исследования проведен социологический опрос среди студенческой молодежи Тюменского государственного медицинского университета (ТюмГМУ), который позволил узнать, следит ли молодое поколение за трендами ЗОЖ. В исследовании приняло участие 83 человека, сам опрос состоял из закрытых вопросов, таким образом полученные данные являются количественными.

Подавляющее большинство студентов (70 %) интересуется творчеством блогеров-инфлюэнсеров на тему ЗОЖ и спорта, что позволяет говорить о том, что среди молодежи эта тематика популярна. При рассмотрении интересующего вида контента (рис. 1) стоит отметить, что наиболее популярны среди студентов демонстрация правильной техники упражнений (42,9%), что логично, поскольку учащиеся медицинского университета испытывают интерес и изучают вопросы анатомии и биомеханики, советы по питанию (23,8%), мотивационный контент (21,4%) и разбор спортивного оборудования и одежды (11,9%). Таким образом, следует вывод о необходимости пропаганды среди молодежи рационального и правильного питания, что не менее важно, чем соблюдение правильной техники, поскольку питание позволяет не только эффективнее заниматься спортом, но и напрямую влияет на здоровье человека.



Рис. 1. Привлекаемый тип контента

Немаловажным является анализ результатов ответов на вопросы о том, какой вид спорта студенты предпочитают смотреть у блогеров (рис. 2). Таковыми являются фитнес-тренировки (32,5%), тренировки с весами (26,5%), бег (10,8%), йога (7,2%), командные виды спорта

(4,8%). При этом 18,1% опрошенных не смотрят какой-то конкретный вид спорта. Подобное распределение связано с тем, что фитнес-тренировки являются более доступными и универсальными по сравнению с другими видами спорта, при этом его можно чаще встретить у блогеров; это означает, что подобный контент более популярен среди населения, в частности молодежи.



Рис. 2. Предпочитаемый для просмотра у блогеров вид спорта

В рамках следующих двух вопросов мы хотели узнать об активности занятий спортом среди респондентов, а также о том, какими видами спорта они занимаются. Большинство студентов (60,2%) занимается спортом 1–2 раза в неделю, что можно связать с насыщенным учебным графиком, однако заметно, что опрашиваемые стремятся поддерживать ЗОЖ. 3–5 раз в неделю занимаются 4 человека (4,8%), оставшиеся 29 человек (35%) не занимаются спортом вовсе, что является печальной тенденцией. Среди занятий лидируют домашние тренировки (22,9%), что объясняется минимальными затратами времени и ресурсов, необходимыми для занятий дома; тренажерные залы (21,7%), популярность которых может быть связана с массовой пропагандой и большим количеством таких учреждений в Тюмени; бегают 14,5% опрошенных, йогу предпочитают 2,4% респондентов; на командные виды спорта приходится 6% ответов (рис. 3). Также треть (32,5%) указывает, что не занимается спортом. Важно учесть результаты опроса, поскольку треть опрошенных студентов не занимается спортом; причинами этого может быть высокая учебная нагрузка, как следствие, нехватка времени, отсутствие мотивации или нехватка ресурсов.

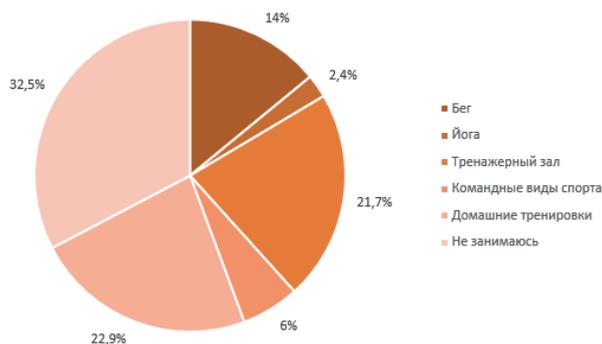


Рис. 3. Предпочитаемые виды спорта

Основным трендом для занятий спортом является применение пищевых добавок. Как утверждает Центр молекулярной диагностики CMD Центрального научно-исследовательского института эпидемиологии Роспотребнадзора, различные биодобавки принимают не только спортсмены [2]. Многие исследования указывают, что их прием позволяет добиться больше результатов в спорте, однако в большинстве из них в качестве экспериментальной и контрольной групп выступали профессиональные спортсмены, которым нужно больше энергии, жидкости, углеводов, белка, витаминов и минералов, чем обычным людям, которые занимаются спортом для поддержания здоровья. Наиболее популярными добавками являются протеин, креатин, витамины, L-карнитин, каждый из которых выполняет определенную функцию. Если говорить о результатах нашего социологического исследования, то 58 человек не принимают пищевые добавки (70%), остальные 25 принимают (30%); таким образом, большинство студентов не использует биодобавки, что является позитивной тенденцией, поскольку их беспричинное и неграмотное применение может привести к нарушению аминокислотного баланса, накоплению аммиака в организме, аллергическим реакциям и др. [1]. Протеин и креатин — наиболее популярные биодобавки среди студентов, принимающих их (60% и 36% соответственно), т. к. они имеют прямое влияние на физическую работоспособность и восстановление мышц (рис. 4). Также среди респондентов популярны витамины (32%), однако это может быть связано с тем, что витамины не воспринимаются как спортивные добавки. Остальные добавки менее популярны, что связано с их более узкой целевой аудиторией.

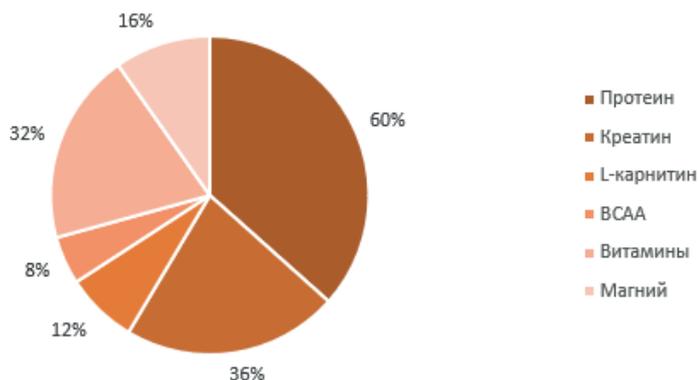


Рис. 4. Биодобавки, которые принимают респонденты

Следующим популярным трендом является контроль калорийности и баланса белков — жиров — углевода (БЖУ). Эта практика особенно часто встречается среди блогеров, которые делают акцент на подсчете калорий и соблюдении сбалансированного питания, однако они не учитывают, что каждый продукт по-разному усваивается в организме; кроме того, ряд исследований говорит о том, что количество калорий, указанный на этикетках, не соответствуют действительности (в среднем на 8%) [3]. Однако правильный подсчет калорий требует повышенного внимания и много времени, поэтому мало кто из желающих рационализировать свой рацион будет этим заниматься, вследствие чего в качестве альтернативы важнее учитывать то, из чего именно состоит рацион, а именно из какого вида продукта. Важно, чтобы в большей степени он состоял из необработанных и цельных продуктов, а не из полуфабрикатов и обработанных продуктов. Большинство студентов не контролирует калорийность и представленное соотношение БЖУ рациона (67,5%), что может быть связано со сложностью данного процесса. При этом никогда не обращают внимание на упаковку продуктов, чтобы проверить калории и состав БЖУ, 62,7% респондентов; иногда — 28,9%; всегда обращают внимание 8,4%, что говорит об отсутствии этой привычки у опрашиваемой выборки.

Далее рассмотрим причины, по которым студенты ТюмГМУ ведут или хотели бы вести ЗОЖ: лидирует укрепление здоровья (41%), желание хорошо выглядеть заняло второе место (21,7%), а поддержание физической формы оказалось мотивацией для 30,1% респондентов. Современная молодежь придает большое значение внешнему виду, т. к. он ассоциируется с состоянием здоровья, успешностью и положи-

тельным самовосприятием. Кроме того, влияние оказывают и блогеры-спортсмены, которые зачастую выглядят привлекательно и излучают уверенность, что формирует у молодежи стремление соответствовать этим стандартам. Желание укрепить здоровье напрямую связано с деятельностью студентов-медиков, которые осведомлены о важности ЗОЖ в профилактике различных заболеваний.

В качестве общего вывода о проведенном исследовании следует выделить тот факт, что студенты ТюмГМУ уделяют внимание ЗОЖ в рамках своих возможностей, а также следуют современным трендам, при этом биодобавки и контроль калорийности и БЖУ не особо популярны среди респондентов.

Необходимо не только пропагандировать ЗОЖ, но и опираться на современные тренды, которые учитывает молодое поколение, таким образом получится актуальная и ценная информация, которая заинтересует молодежь и поспособствует сохранению здоровья населения в будущем.

#### **Список источников**

1. Спортивное питание и вред от неадекватного выбора режима его употребления / Ю. М. Епишкина, А. С. Журавлева, М. Б. Рощина, Г. И. Тараканова // Успехи в химии и химической технологии. 2017. Т. 31, № 14. С. 107–109. EDN: <https://www.elibrary.ru/zugeqk>.
2. Топ-10 спортивных добавок: насколько они эффективны // Управление Роспотребнадзора по Кемеровской области — Кузбассу. 2022. 7 нояб. URL: <https://clck.ru/3FVQ6C> (дата обращения: 20.11.2024).
3. Wilson P. Death of the Calorie // The Economist. 2019. 28th Feb. URL: <https://clck.ru/3FVQPZ> (date of access: 20.11.2024).

УДК 796

**Г. У. Байгиреева**

Тюменский государственный медицинский университет,  
Тюмень, Россия

**G. U. Baigireeva**

Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

## ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Аннотация.** В статье рассмотрены современные инновационные формы физического воспитания, включая их роль в развитии гармоничной личности. Приведен анализ последних исследований и предложены рекомендации по внедрению инновационных методик в образовательный процесс.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, инновационные методы, здоровье, гармоничное развитие, педагогика

## INNOVATIVE FORMS OF PHYSICAL EDUCATION

**Abstract.** The article discusses modern innovative forms of physical education, highlighting their role in developing a harmonious personality. An analysis of recent studies is provided, along with recommendations for integrating innovative methods into the educational process.

**Keywords:** physical education, innovative methods, health, harmonious development, pedagogy

### **Введение**

Современные вызовы требуют пересмотра традиционных подходов к физическому воспитанию. Образовательные программы должны учитывать как физическое, так и психическое здоровье учащихся, способствуя их гармоничному развитию. Инновационные формы физического воспитания предоставляют широкие возможности для повышения интереса к занятиям и улучшения образовательных результатов [1, с. 5].

*Анализ последних исследований и публикаций.* В последние годы тема инновационных подходов в физическом воспитании активно изучается. Исследования показывают, что использование современных технологий, таких как виртуальная реальность, игровые методики и адаптивные программы, способствует улучшению показателей физической

активности [2, с. 12]. В работах Иванова и Петровой [3, с. 18] анализируются интегративные методы обучения, которые совмещают физическое развитие с образовательными задачами.

Однако, несмотря на значительный интерес к этой теме, недостаточно разработаны практические рекомендации по внедрению таких форм в общеобразовательных учреждениях. Это обуславливает актуальность настоящего исследования.

*Цель работы* — изучение инновационных форм физического воспитания и разработка рекомендаций по их внедрению в образовательный процесс.

### **Инновационные подходы в физическом воспитании**

*Технологические инновации.* Современные технологии предоставляют новые инструменты для организации физического воспитания:

1) фитнес-трекеры и мобильные приложения. Устройства позволяют не только отслеживать физическую активность, но и формировать персонализированные рекомендации. Например, учащиеся могут ставить цели по числу шагов, сожженным калориям, что стимулирует их к регулярной физической активности. Также учителя могут отслеживать прогресс учеников через отчеты о выполненных упражнениях [4, с. 23];

2) виртуальная и дополненная реальность. Инновационные решения помогают создать симуляции различных видов спорта, тренажеры для обучения правильной технике и интерактивные игры, сочетающие обучение с физической активностью. Например, очки дополненной реальности позволяют моделировать тренировки на открытом воздухе или соревнования, находясь в помещении [5, с. 30];

3) интерактивные платформы для онлайн-тренировок. Введение платформ, таких как онлайн-тренировки через видеозвонки или специализированные сайты, позволяет расширить физическое воспитание за пределы класса. Например, ученики могут участвовать в виртуальных марафонах или групповых фитнес-занятиях, соревнуясь с другими школами;

4) тренажеры с искусственным интеллектом (ИИ). Современные тренажеры с ИИ-технологиями, которые автоматически подбивают уровень нагрузки, учитывая индивидуальные данные учащихся. Например, такие тренажеры могут предлагать коррекцию движения в реальном времени, предотвращая травмы и повышая эффективность упражнений.

*Игровые методики.* Геймификация повышает вовлеченность учащихся:

1) командные соревнования и челленджи. Организация командных мероприятий, таких как спортивный квест или «покорение олимпийских вершин», позволяет учащимся проявлять лидерские качества, сотрудничать и достигать общих целей. Это также помогает развивать чувство командного духа и ответственность [6, с. 45];

2) образовательные игры. Программы типа спортивной викторины могут включать вопросы о технике упражнений или влиянии активности на здоровье, что способствует расширению знаний учеников;

3) мобильные игры с физической активностью. Использование приложений, например Pokémon Go или Just Dance, где для выполнения игровых задач необходимо двигаться. Такие игры особенно привлекательны для подростков, позволяя объединить спорт и развлечение;

4) создание соревновательных сценариев. Например, разработка сюжетных игр, таких как «Выживание на острове» или «Спасение планеты», где для выполнения заданий необходимо выполнять физические упражнения. Это способствует развитию воображения и физической подготовки одновременно.

*Междисциплинарная интеграция.* Связь физического воспитания с другими предметами усиливает образовательный эффект:

1) математика и физика. Ученики решают задачи, связанные с подсчетом силы удара, скоростью или траекторией движения в спортивных играх. Например, вычисление среднего времени на круг в легкой атлетике помогает применить теоретические знания на практике [7, с. 50];

2) биология и экология. Во время занятий на свежем воздухе обсуждаются темы влияния экологии на здоровье человека. Например, анализ воздуха с помощью мобильных сенсоров во время кросса может стать частью занятия;

3) связь с искусством. Во время физкультурных занятий могут использоваться элементы танцев или театральных постановок. Например, ученики разучивают движения, имитирующие природные явления, такие как волны или ветер, что стимулирует их креативность;

4) интеграция с историей и культурой. Проведение уроков физической активности с элементами исторических реконструкций, например упражнений древнеримских легионеров или японских самураев. Это позволяет учащимся больше узнать о мировом культурном наследии.

*Адаптивные программы.* Для создания доступной образовательной среды необходимо учитывать потребности различных групп учеников:

1) младшие школьники. Активные игры, такие как эстафеты с элементами сюжета, например поиск клада, помогают развивать моторику и координацию;

2) подростки. Использование гаджетов и виртуальных соревнований повышает их интерес к занятиям;

3) ученики с ограниченными возможностями здоровья. Индивидуальные программы, включая терапевтическую гимнастику или йогу, дают возможность ученикам участвовать в занятиях наравне с другими [8, с. 62].

*Разделение учащихся по группам навыков.* Формирование групп на основе уровня физической подготовки: начинающие, средний уровень, продвинутые. Это позволяет каждому ученику развиваться в комфортной для него среде и избегать чрезмерной нагрузки.

*Специальные занятия для учеников с ограниченными возможностями здоровья.* Разработка гибких программ, учитывающих разные формы ограничений. Например, использование стульев для тренировок в сидячем положении или внедрение водных процедур для облегчения нагрузки на суставы.

*Программы на основе ИИ.* Современные разработки позволяют персонализировать обучение:

1) системы ИИ анализируют уровень подготовки учащихся и создают рекомендации по упражнениям с учетом их состояния здоровья и физических возможностей;

2) использование виртуальных помощников для отслеживания выполнения заданий в режиме реального времени;

3) персонализированное планирование. ИИ может формировать индивидуальные программы тренировок для каждого ученика, учитывая его уровень физической подготовки, здоровье и цели. Например, система может автоматически генерировать задания, которые фокусируются на развитии силы или гибкости;

4) анализ данных и обратная связь. Сбор данных о результатах учащихся (скорость, пульс, выносливость) с последующим анализом для выявления прогресса или областей, требующих внимания.

### **Практические рекомендации по внедрению**

*Для учителей:*

1) изучать новые методы и технологии через курсы повышения квалификации;

2) внедрять элементы игровой активности, даже если школа ограничена в ресурсах. Например, организовать простые квесты с использованием только пространства класса.

*Для образовательных учреждений:*

1) инвестировать в базовые устройства, такие как фитнес-трекеры или проекторы для интерактивных уроков;

2) организовывать пилотные программы по внедрению инновационных методов с последующей оценкой их эффективности.

*Для родителей:*

1) поддерживать активный образ жизни дома, участвуя вместе с детьми в прогулках, играх и упражнениях;

2) содействовать школе в организации дополнительных мероприятий, например, спортивных выходных или походов.

### **Примеры внедрения инновационных методов**

*Пример 1.* В школе № 12 Екатеринбурга внедрена программа «Спортивный трекер», в рамках которой каждый ученик ведет собственный дневник активности с использованием гаджетов. Результаты показывают, что более 80 % учащихся стали регулярно выполнять физические упражнения.

*Пример 2.* В лицее Казани организованы квесты на свежем воздухе с элементами обучения экологии. Такие мероприятия не только способствуют физическому развитию, но и формируют экологическое сознание [6, с. 45].

### **Конкретные примеры и кейсы**

*Технологии в действии.* В школе Тюмени введен проект, где ученики используют очки виртуальной реальности для моделирования реальных ситуаций, таких как игра в баскетбол или альпинизм. Учителя отмечают, что это особенно полезно для учеников, которые ранее не проявляли интерес к спорту.

*Эко-спорт.* В одной из школ Татарстана организован экологический марафон: учащиеся собирали мусор в парке, бегая по заданным маршрутам. Это мероприятие стало не только спортивным, но и просветительским.

*Программы для детей с ОВЗ.* В Красноярском крае запущена программа, где для учеников с нарушениями зрения разработаны специальные упражнения, фокусирующиеся на звуковых сигналах. Это помогает улучшить их пространственное восприятие.

## **Результаты внедрения инноваций**

Применение описанных методов показывает следующие преимущества:

- 1) учащиеся становятся более мотивированными благодаря использованию технологий и игр;
- 2) повышаются показатели физической подготовки, включая выносливость, гибкость и координацию движений;
- 3) формируются навыки командной работы и лидерства через участие в групповых заданиях;
- 4) появляется осознанное отношение к здоровью через интеграцию знаний из других областей.

## **Выводы**

Инновационные формы физического воспитания позволяют повысить качество образовательного процесса. Они стимулируют мотивацию, развивают гармоничность личности и формируют устойчивые привычки ЗОЖ. Однако для их успешного внедрения требуется методическая поддержка учителей и создание доступной инфраструктуры.

## **Список источников**

1. Иванов И. И. Современные подходы к физическому воспитанию. М. : Просвещение, 2020. 150 с.
2. Петрова А. А., Сидоров В. В. Использование технологий в физическом воспитании // Журнал педагогических исследований. 2021. № 3. С. 12–19.
3. Сидорова Н. Н. Интегративные методы обучения в школьной практике. СПб. : Наука, 2019. 200 с.
4. Технологии и здоровье / под ред. Е. В. Кузнецовой. Екатеринбург, 2022. 98 с.
5. Смирнов Ю. А. Виртуальная реальность в физическом воспитании // Научные труды. 2022. Т. 12, № 4. С. 30–38.
6. Геймификация в обучении : материалы конф. Казань, 2021. 120 с.
7. Иванова О. П., Захаров Д. С. Кросс-дисциплинарные подходы в физкультуре // Педагогика. 2020. № 7. С. 50–57.

УДК 378.172

**Г. У. Байгиреева**

Тюменский государственный медицинский университет,  
Тюмень, Россия

**G. U. Baigireeva**

Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

## ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧЕК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

**Аннотация.** Произведен анализ воздействия цифровых технологий на здоровье и поведение молодежи в контексте формирования привычек здорового образа жизни. В работе рассматриваются все аспекты использования цифровых платформ, мобильных приложений и социальных сетей, способствующих или препятствующих активному образу жизни.

**Ключевые слова:** цифровые технологии, молодежь, здоровый образ жизни, привычки, социальные сети

## THE INFLUENCE OF DIGITAL TECHNOLOGIES ON THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE HABITS AMONG YOUNG PEOPLE

**Abstract.** An analysis of the impact of digital technologies on the health and behavior of youth in the context of forming healthy lifestyle habits has been conducted. The work examines all aspects of using digital platforms, mobile applications, and social networks that either promote or hinder an active lifestyle.

**Keywords:** digital technologies, youth, healthy lifestyle, habits, social networks

### **Актуальность**

Актуальность исследования влияния цифровых технологий на формирование привычек здорового образа жизни у молодежи обусловлена несколькими ключевыми факторами.

Во-первых, в условиях стремительного развития информационных технологий и повсеместного распространения интернета молодежь все больше времени проводит в цифровом пространстве. Это создает как возможности, так и риски для формирования здоровых привычек.

Во-вторых, здоровье молодежи становится одной из главных проблем современного общества. Увеличение числа заболеваний, связанных с образом жизни, таких как ожирение, диабет и психические

расстройства, требует внимательного анализа факторов, способствующих формированию здоровых привычек. Цифровые технологии могут служить как инструментом для продвижения здорового образа жизни (например, через приложения для фитнеса и питания), так и фактором, способствующим развитию вредных привычек (например, чрезмерное времяпрепровождение за экранами).

В-третьих, понимание того, как именно цифровые технологии влияют на молодежь, может помочь разработать эффективные стратегии и программы по профилактике заболеваний и формированию позитивных привычек. Это особенно актуально в свете глобальных вызовов, таких как пандемия коронавирусной инфекции 2019 г., которая еще больше усилила зависимость молодежи от цифровых технологий.

Цель работы — изучить влияние цифровых технологий на формирование привычек здорового образа жизни у молодежи.

### **Материалы и методы**

Анализ отечественной и зарубежной литературы, систематизация полученной информации, синтез. Анкетирование 100 студентов от 18 до 25 лет (1–6 курсы), которые обучаются в Тюменском государственном медицинском университете (ТюмГМУ) по специальности «Лечебное дело». Анкета включала в себя вопросы о частоте использования цифровых технологий (социальные сети, приложения для фитнеса, онлайн-курсы и т. д.), привычках здорового образа жизни (физическая активность, питание, сон, психическое здоровье), социально-демографических данных (возраст, пол, уровень образования). Анкеты распространялись через онлайн-платформы (социальные сети, мессенджеры). Участникам было предложено заполнить анкету анонимно. Данные обработаны с использованием статистических методов.

### **Результаты**

*Социально-демографические данные.* В исследовании приняло участие 100 студентов ТюмГМУ, обучающихся по специальности «Лечебное дело»:

- 1) возраст: 18–20 лет — 45 %; 21–23 года — 35 %; 24–25 лет — 20 %;
- 2) пол: женщины — 60 %; мужчины — 40 %;
- 3) курс обучения: 1–2 курс — 40 %; 3–4 курс — 35 %; 5–6 курс — 25 %.

*Частота использования цифровых технологий:*

- 1) социальные сети: ежедневно — 75 %; несколько раз в неделю — 20 %; редко — 5 %;

2) приложения для фитнеса: регулярно (несколько раз в неделю) — 30 %; время от времени — 25 %; не используют — 45 %;

3) онлайн-курсы и образовательные платформы: регулярно — 50 %; время от времени — 30 %; не используют — 20 %.

*Привычки здорового образа жизни:*

1) физическая активность: занимаются спортом не менее 3 раз в неделю — 40 %; 1–2 раза в неделю — 35 %; не занимаются — 25 %;

2) питание: здоровое питание (регулярное употребление овощей, фруктов, белков) — 50 %; питаются нерегулярно, но стараются следить за рационом — 30 %; не следят за питанием — 20 %;

3) сон: спят не менее 7–8 часов в сутки — 45 %; 5–7 часов в сутки — 40 %; менее 5 часов в сутки — 15 %;

4) психическое здоровье: оценивают свое психическое здоровье как хорошее или отличное — 60 %; удовлетворительное — 30 %; плохое — 10 %.

Анализ данных показал следующие тенденции. Студенты, активно использующие приложения для фитнеса, чаще занимались физической активностью не менее 3 раз в неделю (60 % против общего уровня в 40 %).

Пользователи социальных сетей чаще сообщали о высоком уровне стресса, что может негативно сказываться на психическом здоровье (30 % из тех, кто использует соцсети ежедневно, оценили свое психическое здоровье как плохое).

Студенты, активно использующие онлайн-курсы, чаще соблюдали режим сна (55 % из них спали не менее 7–8 часов).

**Обсуждение**

Цифровые технологии играют важную роль в жизни молодежи, оказывая значительное влияние на формирование привычек здорового образа жизни. С развитием интернета, мобильных приложений и различных платформ для обучения молодежь получила доступ ко множеству ресурсов, которые могут способствовать улучшению физического и психического здоровья. Цифровые технологии, способствующие здоровому образу жизни разделяются на группы.

Существует множество мобильных приложений, таких как MyFitnessPal, Strava и Nike Training Club, которые помогают пользователям отслеживать физическую активность, планировать тренировки и контролировать потребление калорий. Эти приложения могут мотивировать молодежь заниматься спортом и вести активный образ

жизни. Coursera, UdeMy и Khan Academy предлагают курсы по здоровому питанию, фитнесу и психическому здоровью. Образовательные ресурсы помогают молодежи осознать важность здоровья и учат их правильным привычкам. Платформы, такие как Instagram\* и TikTok, становятся местом для обмена опытом и мотивации. Пользователи делятся своим прогрессом в фитнесе, рецептами здорового питания и советами по улучшению психического здоровья, создавая сообщество поддержки. Фитнес-трекеры и смарт-часы (например, Fitbit или Apple Watch) позволяют отслеживать физическую активность, качество сна и сердечный ритм. Эти устройства помогают пользователям устанавливать цели и достигать их. Приложения, такие как Headspace и Calm, предлагают медитации и техники релаксации, которые помогают управлять стрессом и поддерживать психическое здоровье.

### **Выводы**

Цифровые технологии могут значительно способствовать формированию привычек здорового образа жизни у молодежи. Они предоставляют доступ к информации, мотивации и сообществу поддержки, что помогает молодым людям принимать осознанные решения о своем здоровье. Однако важно также помнить о необходимости сбалансированного использования технологий, чтобы избежать негативных последствий, таких как зависимость от экранного времени или снижение физической активности.

Результаты исследования показывают, что использование цифровых технологий имеет как положительное, так и отрицательное влияние на формирование привычек здорового образа жизни у студентов ТюмГМУ. Важно учитывать эти аспекты при разработке программ по улучшению здоровья молодежи и внедрении цифровых решений в образовательный процесс.

### **Список источников**

1. Ерохина Н. А., Черевикшик Н. Н. Актуальные проблемы здоровья и организация здорового образа жизни молодежи // Промышленность: экономика, управление, технологии. 2020. № 2. С. 153–157. EDN: <https://www.elibrary.ru/kkaxad>.
2. Лозовой А. А. Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи // Современные технологии здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности в педагогическом процессе : материалы I Всерос.

---

\* Социальная сеть Instagram принадлежит компании Meta Platforms Inc., деятельность которой признана экстремистской и запрещена на территории России.

- науч.-практ. конф. Екатеринбург, 2022. С. 279–283. URL: <https://clck.ru/3FVUBD>.
3. Одекова М. А., Нурмухаммедов Р. Спортивное образование как инструмент формирования здорового образа жизни у молодежи // Вестник науки. 2023. Т. 2, № 10. С. 261–264. EDN: <https://www.elibrary.ru/nnedjd>.
  4. Смирнова Г. А., Михайлова Е. А. Цифровая гигиена в контексте здорового образа жизни студентов // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли : сб. тр. М. : Рос. ун-т транспорта, 2022. С. 223–227. EDN: <https://www.elibrary.ru/qnmgdi>.
  5. Lupton D. Young People’s Use of Digital Health Technologies in the Global North: Narrative Review // Journal of Medical Internet Research. 2021. Vol. 23, Iss. 1, Art. No. e18286. DOI: <https://doi.org/10.2196/18286>.

УДК 796.015

**Г. У. Байгиреева**

Тюменский государственный медицинский  
университет, Тюмень, Россия

**G. U. Baigireeva**

Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

## МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

**Аннотация.** В статье рассматривается методология спортивной подготовки. Обосновываются преимущества интеграции в теорию спортивной подготовки знаний из ряда смежных дисциплин в роли вспомогательных разделов.

**Ключевые слова:** междисциплинарный подход, спортивная подготовка, физическое воспитание, интеграция

## INTERDISCIPLINARY APPROACH IN SPORTS TRAINING

**Abstract.** The article discusses the methodology of sports training. The advantages of integrating knowledge from a number of related disciplines into the theory of sports training in the role of auxiliary sections are substantiated.

**Keywords:** interdisciplinary approach, sports training, physical education, integration

### **Актуальность и методология**

В современном спорте одним из ключевых факторов успеха является интеграция различных научных дисциплин в спортивную подготовку. Междисциплинарный подход предлагает комбинировать знания и методы из разных областей науки, что позволяет получить синергетический эффект и повысить эффективность тренировочного процесса. В этой статье будет рассмотрен междисциплинарный подход в спортивной подготовке, его преимущества и вызовы, а также конкретные примеры его применения.

*Цель исследования* — анализ управления спортивной подготовкой на основе междисциплинарного подхода; выявить преимущества и вызовы междисциплинарного подхода в спортивной подготовке; определить случаи его применения.

*Методы и организация исследования* — анализ научно-методической литературы.

**Преимущества междисциплинарного подхода в спортивной подготовке**

*Широкий спектр знаний.* Междисциплинарный подход позволяет сочетать экспертизу и опыт специалистов разных научных сфер в рамках спортивной подготовки. Это позволяет создать более полное и целостное понимание процессов, происходящих в организме спортсмена, и принимать более обоснованные решения в тренировочном процессе.

*Углубленное исследование.* Междисциплинарность открывает новые горизонты и возможности для исследования взаимосвязей между различными аспектами физиологии, психологии, биохимии и других наук, которые влияют на спортивную подготовку. Это позволяет развивать новые теории, методы и стратегии тренировки. Многие крупные спортивные державы перешли к созданию и реализации новой программно-технологической базы развития физической и спортивной культуры, которая основывается на применении современных достижений в области теории физического воспитания и спортивной подготовки, педагогики, психологии, биомеханики и биотехнологии, физиологии и биохимии, медицины, генетики, информатики, синергетики, нанотехнологий и управления. Широкое применение нашли тонкие аппаратурные, а также высокоэффективные компьютерные и информационные технологии [1, с. 11]. В свою очередь, избыточная или неадекватная физическая нагрузка может нарушить индивидуальную адаптацию тренирующегося, снизить эффективность тренировочного процесса, ухудшить состояние здоровья и породить патологические изменения в различных функциональных системах организма [3, с. 2].

*Комплексный подход к подготовке.* Междисциплинарность помогает рассматривать спортивную подготовку как целостную систему, где разные аспекты взаимообусловлены и взаимосвязаны. Такой подход способствует оптимизации работы всех систем организма спортсмена, что является ключевым фактором успеха.

**Вызовы междисциплинарного подхода в спортивной подготовке**

*Сложность координации.* Объединение специалистов из разных областей науки требует эффективной коммуникации и координации работы. Необходимо установить общий язык и понимание между специалистами, чтобы объединить их усилия в достижении общей цели.

*Интеграция методов.* Различные научные дисциплины часто имеют свои уникальные методы и подходы. Интеграция этих методов в рамках спортивной подготовки требует анализа и адаптации, чтобы они были эффективными и безопасными для спортсменов.

*Постоянное обновление знаний.* Спортивная наука не стоит на месте и постоянно развивается. Для успешного применения междисциплинарного подхода необходимо постоянно обновляться в своих знаниях и быть в курсе последних научных открытий.

### **Примеры применения междисциплинарного подхода в спортивной подготовке**

*Биомеханика и физиология.* Интеграция этих наук позволяет анализировать движения спортсмена и оптимизировать их энергетические затраты. Например, исследования показали, что определенный угол сгиба в коленном суставе может сократить нагрузку на колени во время бега и уменьшить риск травм.

*Медико-биологическое обследование.* Комплексный контроль состоит из углубленных и этапных комплексных обследований (УКО и ЭКО), предназначенных для оценки динамики состояния и степени подготовленности занимающихся и проводимых 2 раза в год. Во время УКО проводится полная диспансеризация с задействованием врачей-специалистов. Тем самым выявляются заболевания, скрытые, компенсированные патологические и предпатологические состояния, а также медико-физиологические факторы, ограничивающие выполнение запланированных тренировок и других физических нагрузок. Текущее обследование необходимо для своевременного контроля и оценки эффективности учебно-тренировочного процесса [3, с. 3].

*Психология и физиология.* Исследования в этой области позволяют проникнуть в психологические механизмы, влияющие на физические проявления спортсмена. К примеру, использование психологических методов и тренировок может помочь спортсмену лучше контролировать свое внимание и эмоции во время соревнований. Спортивная подготовка должна прежде всего быть инновационной в плане психофизического развития. Она проявляется через уникальное выполнение специфических психомоторных задач, способность к импровизации и экспромту при движении, а также в эффективности соперничества и взаимодействия с партнерами по команде [4, с. 10].

*Питание и генетика.* Интеграция этих наук помогает оптимизировать питание спортсменов в зависимости от их генетической предрасположенности. Например, генетический анализ может показать, какие макро- и микроэлементы необходимы для оптимальной работы организма конкретного спортсмена.

*Методология тренировочного процесса.* Особо значимая роль принадлежит организации тренировочного процесса. Правильное применение принципов организации дополняет и увеличивает эффект от воздействия нагрузок, обеспечивает необходимые условия для полноценного использования педагогических технологий проектирования целевых программ и управления процессом их реализации.

### **Выводы**

Междисциплинарный подход в спортивной подготовке представляет собой мощный инструмент, который позволяет объединить знания и методы различных наук в целях оптимизации тренировочного процесса и повышения достижений в спорте. Однако он также представляет свои вызовы и требует слаженной коммуникации между специалистами. Эффективное применение междисциплинарности в спортивной подготовке требует постоянного обновления знаний и умения адаптировать методы разных дисциплин в конкретных условиях.

### **Список источников**

1. Алешин И. Н., Слинкина Н. Е. Современная система знаний в сфере спортивной подготовки // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62–4. С. 11–15. EDN: <https://www.elibrary.ru/zaqpul>.
2. Германов Г. Н., Филимонова С. И., Сабирова И. А. Методологические подходы в управлении подготовкой юных и квалифицированных спортсменов: научно-теоретический анализ // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014. № 8. С. 48–56. EDN: <https://www.elibrary.ru/slsugb>.
3. Струганов С. М. Совершенствование организационно-методического подхода к физической подготовке в группах спортивного совершенствования // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2012. № 4. С. 96–103. EDN: <https://www.elibrary.ru/ugvjpn>.
4. Яковлев Б. П., Усаева Н. Р. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов на базе нелинейного синергетического подхода // Теория и практика физической культуры. 2013. № 10. С. 92. EDN: <https://www.elibrary.ru/rdbmpl>.

УДК 37.037

**В. Л. Бенин**

Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы, Уфа, Россия  
Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия

**V. L. Benin**

Akmulla Bashkir State Pedagogical University, Ufa, Russia  
State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyev, Russia

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КОНТЕКСТЕ ОБЩИХ РАССУЖДЕНИЙ О КУЛЬТУРЕ

**Аннотация.** Определяется содержание понятия «физическая культура» в контексте его быденного и культурологического толкований. Доказывается непродуктивность рассмотрения физической культуры в контексте духовной и аксиологической культурологических концепций. Обосновывается целесообразность использования деятельностной концепции культуры при анализе физической культуры.

**Ключевые слова:** культура, физическая культура, ценности, здоровье, опыт социальной жизнедеятельности

## PHYSICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF GENERAL DISCUSSIONS ABOUT CULTURE

**Abstract.** The content of the concept of “physical culture” is defined in the context of its everyday and cultural interpretations. The unproductiveness of considering physical culture in the context of spiritual and axiological cultural concepts is proved. The expediency of using the activity concept of culture in the analysis of physical culture is substantiated.

**Keywords:** culture, physical culture, values, health, social life experience

Начнем с того, что словосочетание «физическая культура» довольно лукаво. С одной стороны, на сформированном школой быденном уровне представления всем памятно как содержание уроков «физры», так и шутивное отношение к ее преподавателям. С другой стороны, школой же сформированное представление о физике как науке о законах движения материальных тел вряд ли приходит на ум в разговорах о вышеупомянутой «физре», хотя именно движение тел обучающихся и заполняет бóльшую часть учебного времени на этих уроках.

Однако лукавость прилагательного многократно возрастает за счет неопределенности существительного. В быденном употреблении

за словом «культура», как правило, закреплены два значения: 1) синоним воспитанности и умения вести себя «на людях» (культурный — некультурный); 2) нечто, относящееся к ведомству министерства культуры (театры, музеи, выставки и т. п.). При первом толковании никакой особой физической культуры быть не может, поскольку необходимость не курить, не сорить и уважать труд уборщиц на стадионе (корте, бассейне) столь же императивна, как в ресторане, библиотеке или на распродаже. При втором толковании о физической культуре говорить и вовсе не приходится, поскольку у нее есть свое ведомство.

Однако если бессилён «язык улицы», не поможет ли нам высокий стиль академической науки? Увы, только не в определении культуры. Три четверти века назад исследователи А. Л. Кребер и К. Клакхон только в англоязычной литературе насчитали более двухсот определений культуры [1]. Три четверти века назад и только на английском языке! А писали о культуре и на немецком, и на французском, и еще на многих других языках, включая родной русский. Как разобраться в этом обилии? Очевидно, методом классификации. Это позволит увидеть три основных взгляда на культуру — как сумму художественных проявлений, как систему ценностей и как результат человеческой деятельности.

Взгляд на культуру как сумму художественных проявлений ограничивает ее духовной жизнью общества, или еще уже — литературой и искусством. Эта позиция наглядно выступает, например, в публикации В. М. Алексеева: «под культурой часто понимают художественное творчество музыкантов, писателей, актеров, живописцев; организацию выставок и режиссуру спектаклей; музейную и библиотечную деятельность и т. д.» [2]. Как видим, при таком толковании, физкультуре здесь места нет. Однако широко известное противопоставление материального и идеального абсолютно разве что в границах философии. За ее пределами оно скорее относительно, нежели абсолютно, потому и отрыв духовной культуры от ее материальных носителей мало убедителен.

Взгляд на культуру как систему ценностей рассматривает ее как совокупность накопленных людьми материальных и духовных ценностей [3]. Какую систему ценностей при такой точке зрения представляет физическая культура? Преклонение перед ценностью олимпийских медалей? Однако спорт высоких достижений к физкультуре (откровенно говоря, и здоровью) отношение имеет довольно дальнее. Си-

стему прокламирования здоровья как ценности? Однако то, что быть здоровым и богатым лучше, чем больным и бедным, известно с библейских времен. Доказывать ценность конкретных комплексов физических упражнений? Однако любому комплексу, который предложит европейский знаток «ваяния человеческих тел», противопоставит свою систему знаток из Азии. Обязательно противопоставит, поскольку, как мы не раз отмечали, ценность не есть характеристика объекта. Ценность — это субъективная характеристика отношения субъекта к объекту. При ней всегда будет уместен вопрос: кто тот субъект, который будет определять, что есть ценность, а что не есть ценность культуры? Там, где мы начинаем спор о ценностях, всегда остается простор для субъективизма. А когда доминирует субъективное мнение («Лучше кросс!» — «Нет, лучше эстафета!!» — «Нет, кросс!!!» и т. д.) о научной истине говорить не приходится.

Взгляд на культуру как результат человеческой деятельности противопоставляет понятие *cultura* понятию *natura*, т. е. «природа». Культура не природна по своему происхождению, она есть продукт деятельности человека. Как утверждал мой учитель академик Л. Н. Коган, культура — это человеческое в людях, это «степень, мера формирования, развития и реализации социальных (сущностных) сил человека в его многообразной общественной деятельности» [4, с. 172]. Именно культура отличает человека от всех остальных живых существ, а потому существует столько видов культуры, сколько и видов человеческой деятельности. Одним из таких видов деятельности выступает физкультура.

Мои друзья и коллеги А. С. Розенфельд и К. А. Рямова абсолютно справедливо утверждают: «Счастлиное существование человека возможно только в случае его гармонического развития, когда духовные практики создают мотив и целеполагающие установки, побуждающие индивида к телесному саморазвитию. Следует признать: одним из инструментариев совершенствования человеческой природы (физического и психического развития личности) испокон веков выступали двигательные-координационные упражнения, технология которых постоянно модифицировалась, что привело впоследствии к формированию специализированной структуры под названием “физическая культура”» [5, с. 132].

Однако не следует забывать, что культура как характеристика человеческой деятельности по своим результатам может быть не только социально позитивной, но и социально негативной. Поэтому заня-

тия физкультурой — как по форме, так и по содержанию — способны быть не только во благо, но и во вред.

Высокое предназначение кафедр физической культуры состоит именно в том, чтобы занятия эти были во благо. Одной из таких является кафедра физической культуры Уральского государственного медицинского университета, 90-летие которой мы сегодня отмечаем, обращая ее коллективу пожелания новых успехов на этом благородном поприще.

### **Список источников**

1. Kroeber A. L., Kluckhohn C. Culture. A Critical Review of Concepts and Definitions. New York : Vintage Books. 1952. VIII, 224 p.
2. Вопрос 2. Культурология как наука о культуре: понятие, свойства и функции культуры. Морфология культуры / авт.-сост. В. М. Алексеев. URL: <https://clck.ru/3FVXTD> (дата обращения: 23.11.2024).
3. Иманбаева Ж. М. Культура как система ценностей // Вестник Армавирского государственного педагогического университета. 2019. № 2. С. 44–57. EDN: <https://www.elibrary.ru/puaemo>.
4. Коган Л. Н. Цель и смысл жизни человека. М. : Мысль, 1984. 252 с.
5. Розенфельд А. С., Рямова К. А. Физическая культура и спорт в системе общекультурных ценностей // Педагогический журнал Башкортостана. 2024. № 3. С. 130–141. EDN: <https://www.elibrary.ru/fzvnl>.

УДК 796

**М. П. Боярских**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**К. Ю. Крохалев**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**M. P. Boyarskikh**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

**K. Yu. Krokhaliev**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ ПРИ СКОРОСТНОЙ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

**Аннотация.** Статья посвящена физиологическим, биохимическим и молекулярным процессам, связанным с работой организма у профессиональных легкоатлетов во время бега и в состоянии покоя. Описаны анатомо-физиологические, а также биохимические особенности строения, способствующие более эффективному использованию ресурсов организма. Результаты исследования помогают понять адаптацию к физическим нагрузкам профессионального уровня и создают основу для разработки новых тренировочных программ и рекомендаций для спортсменов.

**Ключевые слова:** физиология, легкая атлетика, тренировки, биохимия, адаптация, физическая нагрузка

## PHYSIOLOGICAL PROCESSES DURING SPEED STRENGTH TRAINING IN TRACK AND FIELD ATHLETES

**Abstract.** The article is devoted to the physiological, biochemical and molecular processes associated with the work of the body in professional track and field athletes during running and at rest. Anatomical and physiological, as well as biochemical features of the structure that contribute to more efficient use of the body's resources are described. The results of the study help to understand adaptation to professional-level physical exertion and provide a basis for developing new training programs and recommendations for athletes.

**Keywords:** physiology, track and field athletics, training, biochemistry, adaptation, physical activity

Легкая атлетика — это группа спортивных дисциплин, которые включают в себя бег, прыжки и метания. Легкоатлеты — это сильные и выносливые атлеты, которые тренируются, чтобы достигать высоких результатов в соревнованиях.

Физическая подготовка легкоатлетов основана на четырех главных аспектах: силе, скорости, выносливости и гибкости. Для достижения наилучших результатов легкоатлеты должны тренироваться не только в своей специализации, но и сбалансированно развивать все эти аспекты.

Один из основных факторов, влияющих на успех легкоатлетов, — это их физиологические особенности. Прежде всего это высокая степень аэробной выносливости, которая позволяет им поддерживать интенсивную физическую активность в течение длительного времени без усталости. Физиологические адаптации к тренировке могут быть улучшены упражнениями на аэробную выносливость, такими как бег, плавание, езда на велосипеде и работа на тренажере.

Легкоатлеты также имеют высокий уровень силы и скорости, что особенно важно для тех, кто занимается небольшими дисциплинами, такими как прыжки и метания. Они тренируются с использованием весов, тренажеров и другой силовой техники, чтобы улучшить силу мышц и выносливость. Тренировки по силе и скорости обычно включают в себя короткие интенсивные упражнения, такие как спринты или бег на короткие дистанции, которые помогают развивать мощь мышц.

Выносливость и гибкость также играют важную роль в физической подготовке легкоатлетов. Выносливость позволяет легкоатлетам сохранять высокую производительность в течение длительного времени, а гибкость помогает избежать травм и повысить эффективность движения. Кроме того, легкоатлеты часто занимаются такими упражнениями, как растяжка, йога и пилатес, чтобы улучшить свою гибкость и координацию движений.

Бег на высокой скорости у профессиональных легкоатлетов вызывает изменения на биохимическом уровне. При этом наступают усиление метаболизма мышц и изменения в балансе метаболитов.

Во время бега у профессиональных легкоатлетов происходит увеличение потребления кислорода, которое, в свою очередь, приводит к увеличению производства митохондрий (главных органелл клеток для производства энергии) и белков, необходимых для их функционирования.

Активный бег также вызывает лактатный ответ, который приводит к увеличению уровня лактата в крови. Однако при тренировках на выносливость, профессиональные легкоатлеты могут увеличить свою способность переносить высокий уровень лактата, что позво-

ляет сохранить высокую производительность во время бега на большие расстояния.

Кроме того, бег вызывает изменения в уровне гормонов, таких как адреналин и кортизол, которые поддерживают ускоренный метаболизм и готовят организм к более высокой интенсивности упражнений.

Если рассматривать изменения на молекулярном уровне, то при выполнении интенсивных физических упражнений могут происходить микротравмы мышечных волокон. Это приводит к активации сигнальных путей внутри клетки, которые приводят к стимуляции синтеза белков и роста мышц.

В целом бег на высокой скорости у профессиональных легкоатлетов является сложным процессом, который вызывает изменения на различных уровнях (от молекулярных до системных) и требует сбалансированной физической подготовки и тренировочной программы.

При беге у профессиональных легкоатлетов происходят изменения в работе сердца. В результате интенсивной физической нагрузки увеличивается потребность организма в кислороде и энергии, что вызывает усиленную работу сердца.

Конкретные изменения, которые происходят, включают в себя увеличение частоты сердечных сокращений (пульса), сердечного выброса (количества крови, выбрасываемой сердцем за одно сокращение), кровотока к мышцам и другим органам, а также скорости обмена веществ в организме.

При выполнении интенсивных упражнений также происходят изменения в работе вегетативной нервной системы, которая регулирует функционирование органов и систем организма. Активация симпатической части вегетативной системы приводит к увеличению частоты сердечных сокращений и увеличению сердечного выброса, что является адаптивной реакцией организма на физическую нагрузку.

Однако при длительных тренировках на выносливость профессиональные легкоатлеты могут развивать адаптации, которые позволяют им улучшать работу сердца и эффективнее передавать кровь в мышцы. Для этого может увеличиваться объем крови в камерах сердца, повышаться эффективность систолической работы (сокращение сердца) и улучшаться диастолическая релаксация (расслабление сердца в период между сокращениями).

В целом бег у профессиональных легкоатлетов вызывает изменения в работе сердца, которые являются адаптивными реакциями организ-

ма на физическую нагрузку и требуют сбалансированной тренировочной программы и медицинского наблюдения.

При беге у профессиональных легкоатлетов происходят изменения в работе легких. Во время интенсивной физической нагрузки усиливается дыхание, чтобы организм получал больше кислорода и избавлялся от углекислого газа.

В результате бега у профессиональных легкоатлетов увеличивается дыхательная частота и объем вдоха и выдоха, что позволяет быстрее поставлять кислород в мышцы и улучшать обмен веществ. Кроме того, усиление дыхания приводит к улучшению подвижности грудной клетки и мышц дыхательной системы, что снижает риск возникновения заболеваний легких и дыхательных путей.

Однако при длительных тренировках на выносливость профессиональные легкоатлеты могут развивать адаптации, которые позволяют им улучшать работу легких и использовать кислород эффективнее. К примеру, у профессиональных легкоатлетов может увеличиваться объем легочной вентиляции (воздуха, проходящего через легкие за одну минуту), а также улучшаться сократительная функция мышц дыхательной системы, что позволяет им бегать более длительное время и на больших скоростях.

В целом бег у профессиональных легкоатлетов является важным моментом в их тренировочном процессе, который способствует развитию адаптаций в работе легких. Тем не менее необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и соблюдать баланс между тренировочной нагрузкой и регенерационным периодом для поддержания здоровья легких и всего организма в целом.

При беге у профессиональных легкоатлетов происходят различные изменения в организме в целом.

Во-первых, начинают работать мышцы, потребность которых в кислороде и энергии увеличивается. В результате происходит усиление обмена веществ, ускорение кровообращения и повышение частоты сердечных сокращений.

Во-вторых, при беге у профессиональных легкоатлетов происходит увеличение выработки гормонов стресса, таких как адреналин и норадреналин, которые увеличивают скорость сердечных сокращений, расширение кровеносных сосудов и увеличение давления.

В-третьих, происходит увеличение продукции молочной кислоты в мышцах, что может вызвать чувство усталости и мышечной боли.

В-четвертых, у профессиональных легкоатлетов, занимающихся бегом на выносливость, может происходить улучшение работы дыхательной системы. Увеличение легочной вентиляции и улучшение сократительной функции мышц дыхательной системы позволяет эффективнее использовать кислород и уменьшить риск возникновения заболеваний легких и дыхательных путей.

Таким образом, бег у профессиональных легкоатлетов способствует улучшению обмена веществ, работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также увеличивает уровень выработки гормонов стресса. Однако для поддержания здоровья всего организма важно соблюдать баланс между тренировочной нагрузкой и регенерационным периодом.

#### **Список источников**

1. Davis J. A. Respiratory Physiology in Elite Athletes // Sports Medicine. 2003. Vol. 33, Iss. 13. P. 939–975.
2. Лях В. И. Медицинские аспекты тренировочного процесса в легкой атлетике // Медицина спорта. 2015. Т. 5, № 1. С. 21–26.
3. Карпов А. Б., Туркин С. В. Физиология спортивной подготовки. Физкультура и спорт. 2008.

УДК 796.035

**О. Н. Браславец**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**В. В. Блинков († 2022)**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**O. N. Braslavets**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

**V. V. Blinkov († 2022)**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА ПОСЛЕ ПЛАСТИКИ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ

**Аннотация.** В статье рассматривается статистика возникновения повреждений передней крестообразной связки (ПКС) у спортсменов и ее связь с различными видами спорта, а также подробно описывается процесс восстановления коленного сустава после пластики ПКС.

**Ключевые слова:** передняя крестообразная связка, хирургия, спорт, методы лечебной физической культуры, анализ статистики

## RECONSTRUCTION OF THE KNEE JOINT AFTER ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT PLASTY

**Abstract.** This article examines the statistics of the occurrence of anterior cruciate ligament injuries in athletes and its connection with various sports, as well as describes in detail the process of knee joint restoration after plastic surgery anterior cruciate ligament.

**Keywords:** anterior cruciate ligament, surgery, sports, methods of physical therapy, analysis of statistics

Одной из самых распространенных травм коленного сустава является разрыв передней крестообразной связки (ПКС). Крестообразные связки обеспечивают передне-заднюю стабильность в коленном суставе, при этом сохраняя контакт суставных поверхностей. Сложное биомеханическое взаимодействие передних и задних крестообразных связок, а также мышц-сгибателей и мышц-разгибателей обеспечивает большую степень свободы движения в коленном суставе как в сагиттальной, так и горизонтальной плоскостях. Однако эта свобода, в свою очередь, увеличивает вероятность травматизма в этом регионе.

В спортивной среде такая травма может быть результатом резкого скручивания, переразгибания или сгибания коленного сустава, а также может быть получена в результате прямого удара по коленному суставу или голени. Чаще всего повреждение ПКС встречается у спортсменов, занимающихся единоборствами (20,1–55,6%), игровых (33,11%) и сложнокоординационных видов спорта (18,36%). Например, по данным Дж. М. Хутман и др. (J. M. Hootman et al., 2007), у футболистов частота повреждения ПКС составляет 6% от всех повреждений ПКС у спортсменов.

Вследствие разрыва ПКС коленный сустав теряет свою устойчивость, т. к. крестообразные связки соединяют бедренную и большеберцовую кости и удерживают их положение. Повреждение ПКС влечет за собой сильные боли, ограничение подвижности и невозможность нести физические нагрузки. Также эта травма может стать причиной повреждения других структур сустава, например, разрыва менисков, травмы суставных хрящей или других внутренних связок колена. Для стабилизации коленного сустава и возвращения к норме в современной медицине используют открытую операцию по восстановлению ПКС. В 90% случаев пациенты возвращаются к нормальной жизни и восстанавливают коленный сустав полностью. Хирурги могут сшить связку либо заменить ее на сухожильный трансплантат. Реконструкция ПКС после острых травм проходит примерно через 2–3 месяца после повреждения, т. к. операция возможна только после полного заживления раны и извлечения сопутствующих заболеваний. В остальных случаях операционное вмешательство может быть проведено раньше.

Как известно, результат зависит не только от самой операции. Огромную роль в восстановлении сустава играют послеоперационный период и методы реабилитации. Многие авторы, исследовавшие этот вопрос, отмечают, что наиболее важным фактором в процессе репарации является восстановление кровообращения на этом участке. Не менее важна и правильно распределенная, размеренная физическая нагрузка. Самое главное — знать, как и с помощью каких физических упражнений нужно восстанавливать сустав. Без них восстановление опорно-двигательной функции просто невозможно.

Условно период послеоперационного восстановления можно разделить на 7 частей: 1–14 дни, 3–4 недели, 5–6 недели, 7–8 недели, 9–12 недели, 12–20 недели, 6 месяцев. Рассмотрим каждый из периодов подробнее.

1–14 день. Это время пациент проводит в стационаре. В этот период очень важно следить за отеком сустава, применять холод для его ликвидации. Также нужно соблюдать все предписания врача и купировать болевые ощущения с помощью противовоспалительных и анальгетических средств. Передвигаться можно на костылях, нельзя переносить вес тела на больную ногу, т. к. это может увеличить отечность. Необходимо также носить ортез для контроля лишних движений в суставе. Нужно соблюдать постельный режим и держать ногу в покое. В зависимости от тяжести операции возможно выполнение легких физических упражнений. Рекомендуется делать изометрические сокращения мышц бедра для предотвращения атрофии четырехглавой мышцы. Для этого можно принять положение лежа или сидя. Второе увеличивает сложность выполнения упражнения. Удерживая здоровое колено на месте, пациент разгибает травмированное, напрягает мышцу и удерживает на 4–5 секунд в таком положении. Затем расслабляет и снова повторяет эти действия. Это упражнение рекомендуется делать 7–8 раз в день по 8–10 сокращений.

3–4 неделя. С этого периода можно начинать выполнение упражнений на сгибание и разгибание сустава. Приведем несколько рекомендуемых упражнений:

1) частичное приседание на корточки — для выполнения этого движения рекомендуется использовать опору, например мебель или стену; ноги стоят на ширине плеч, стопы развернуты наружу; движение должно быть медленное, с задержкой в крайних положениях около 5–6 секунд; угол сгибания в коленном суставе не должен превышать 60°; выполнять это упражнение необходимо 2–3 раза в день по 10 приседаний;

2) подъем на пальцах ног — также рекомендуется использовать опору; медленно приподнимитесь на пальцы, отводя пятку от пола, задержитесь на 5–6 секунд и вернитесь в исходное положение; делать это упражнение нужно 2–3 раза в день по 10 подъемов.

5–6 неделя. На этом этапе пассивное сгибание в коленном суставе должно достичь 90°. К выполнению можно рекомендовать следующие упражнения: изометрические упражнения для четырехглавой мышцы; приседания; подъемы на пальцах стоп; пассивное сгибание и разгибание. Также возможны упражнения на велотренажере (аккуратно и медленно, 15–20 минут в день) и эллиптическом степпере (15–20 минут в день).

7–8 неделя. Угол сгибания должен достигать 125°. Можно начать применять небольшие нагрузки. Ранее описанные упражнения также показаны к выполнению; кроме того, добавляются движения для тренировки баланса, т. к. это способствует восстановлению пространственной чувствительности сустава.

9–12 неделя. Возвращение полного диапазона движения в суставе. Нужно продолжать выполнение всех ранее описанных упражнений для закрепления положительной динамики. Также рекомендуется добавить занятия плаванием и легкие упражнения на беговой дорожке.

12–20 неделя. В этот период нужно постепенно наращивать интенсивность упражнений. В план занятий можно включить бег, постепенно увеличивая время и дистанцию. Однако во время бега необходимо обязательно использовать мягкий надколенник, т. к. сустав еще не восстановлен полностью.

6 месяц. По истечении этого срока, исходя из рекомендаций врача, можно возвращаться к полной нагрузке. Показаниями к восстановлению объема нагрузок служат такие факторы, как восстановление силы бицепса бедра (80 %) и четырехглавой мышцы (80 %), отсутствие отека и возвращение полной амплитуды движения в суставе.

Необходимо также упомянуть, что вынужденный перерыв в тренировочном процессе негативно сказывается на функциональных системах спортсмена, общем уровне его тренированности, способствует снижению специфических двигательных навыков, рассогласованию координационной цепи условных и безусловных рефлексов. В связи с этим крайне важно активизировать спортсмена в кратчайшие сроки, применяя функциональные методы лечения. Некоторые исследователи указывают, что возвращение к нагрузкам в раннем посттравматическом периоде возможно с использованием тейпов, но только в том случае, когда отсутствует отечность, боль или гипертонус окружающей мускулатуры. С одной стороны, использование тейпов способствует более безопасному движению, с другой — само движение усиливает мышечный кровоток, нормализует метаболизм тканей, что приводит к ускорению репаративных процессов в травмированных тканях.

В этой статье приведены лишь рекомендации и примерный временной план восстановления коленного сустава после операций на ПКС. Следует помнить, что каждый организм индивидуален и восстановление происходит по-своему. По этой причине очень важно наблюдать за своим состоянием и в случае наличия каких-либо недо-

моганий и осложнений сразу же обращаться к квалифицированному специалисту. Также необходимо отметить, что восстановление функции коленного сустава крайне важно для сохранения здоровья суставов ног в целом. Если объем движения будет восстановлен не полностью, то это скажется не только на спортивных результатах, но и здоровье других суставов, которые вынуждены будут компенсировать этот недостаток и, как следствие, перегружаться. Это может привести либо к травме, либо дегенеративным изменениям. Недостаточный объем движения может повлиять и на амортизационную функцию колена, что может негативно сказаться на состоянии позвоночника, на который будет приходиться возросшая ударная нагрузка при ходьбе, беге и прыжках.

### Список источников

1. Ахтямов И. Ф., Айдаров В. И., Хасанов Э. Р. Современные методы восстановительного лечения пациентов после артроскопической реконструктивной пластики передней крестообразной связки коленного сустава: обзор литературы // Гений ортопедии. 2021. Т. 27, № 1. DOI: <https://doi.org/10.18019/1028-4427-2021-27-1-121-127>.
2. Велиев И. О., Колосова Т. А. Травмы передней крестообразной связки у спортсменов // Вестник научных конференций. 2017. № 5-3. С. 24–26. EDN: <https://www.elibrary.ru/widsua>.
3. Дубровский В. И. Спортивная медицина : учебник. 2-е изд., доп. М. : ВЛАДОС, 2002. 512 с.
4. Михайлов И. Н., Пусева М. Э., Бальжинимаев Д. Б. Результаты лечения пациентов после артроскопической реконструкции передней крестообразной связки // Сибирский медицинский журнал. 2018. Т. 155, № 4. С. 39–42. EDN: <https://www.elibrary.ru/yxltkr>.
5. Капанджи А. И. Функциональная анатомия. 6-е изд. М. : Эксмо, 2010. Т. 2. 336 с.

УДК 796.035

**О. Н. Браславец**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**O. N. Braslavets**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

**А. И. Ревенько**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**A. I. Revenko**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

## ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

**Аннотация.** В статье рассматривается негативное влияние учебной деятельности студентов медицинского вуза на опорно-двигательный аппарат в целом и позвоночника в частности. Также предлагаются эффективные методы профилактики сколиоза в рамках занятий на уроках физической культуры в медицинском вузе.

**Ключевые слова:** сколиоз, позвоночник, профилактика, комплекс упражнений

## PREVENTION OF SCOLIOSIS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT A MEDICAL UNIVERSITY

**Abstract.** This article examines the negative impact of the educational activities of medical university students on the musculoskeletal system in general and the spine in particular. Effective methods of scoliosis prevention are also offered as part of physical education classes at a medical university.

**Keywords:** scoliosis, spine, prevention, set of exercises

Статистические данные о распространенности сколиоза среди студентов, в т. ч. в медицинских вузах, показывают, что при поступлении у 70–80 % абитуриентов уже диагностируются нарушения осанки. Среди студентов, которые занимаются в специальной медицинской группе, у 40–80 % диагностирован сколиоз. Сколиоз негативно сказывается на здоровье в целом и проявляется в снижении функциональных возможностей организма: снижается порог утомляемости, появляются косметические дефекты фигуры. Искривление позвоночника затрагивает функционирование практически всех систем (от сердечно-

сосудистой до нервной) и может привести к развитию хронической дыхательной и сердечной недостаточности. На будущую профессиональную деятельность врачей сколиоз может оказывать негативное влияние, т. к. тяжелые прогрессирующие формы болезни приводят к оформлению инвалидности, ограничению трудоспособности пациентов, сужают возможности выбора профессии, затрудняют адаптацию человека в обществе.

Анатомо-физиологические основы сколиоза можно определить следующим образом.

Позвоночник состоит из 32–34 позвонков, которые соединяются друг с другом связками, суставами и межпозвонковыми дисками. Позвоночник имеет S-образную форму: в шейном и поясничном отделах он изогнут вперед (лордоз), в грудной клетке и в области крестца — назад (кифоз). Таким образом, конструкция приобретает, с одной стороны, гибкость, с другой — амортизирующие способности, которые противодействуют ударной нагрузке во время интенсивного движения [3].

Позвоночник выполняет важные функции, имеющие большое значение для повседневной и профессиональной деятельности человека:

1) опорную — позвоночник принимает на себя более 2/3 массы тела (руки, туловище, голова), переносит вес на более крепкие структуры (таз, нижние конечности);

2) двигательную — сложная конструкция позвоночника позволяет человеку сохранять вертикальное положение и баланс, перемещаться в пространстве и выдерживать большие нагрузки;

3) защитную — спинной мозг и спинномозговые корешки надежно спрятаны с помощью костной трубки;

4) амортизационную — гибкая изогнутая форма прекрасно противодействует ударной нагрузке, предохраняя опорно-двигательный аппарат, суставы, внутренние органы, кровеносные сосуды и другие чувствительные элементы [1, с. 13].

Среди основных факторов риска развития сколиоза у студентов медицинских вузов можно выделить следующие:

1) длительное сидение во время учебных занятий, что приводит к статическому напряжению мышц шеи, спины, плечевого пояса;

2) неправильное устройство мебели, несоответствие ее размеров росту учащихся и другим соматометрическим параметрам [2].

Также необходимо отметить, что длительное нахождение в статичном положении и недостаток движения в течение дня приводит

к ухудшению питания суставов, в т. ч. позвоночных, изменению тонуса окружающих их мышц, что, в свою очередь, способствует развитию ограничений в движении этих суставов и провоцирует разного рода нарушения осанки. Для того чтобы эта ситуация не закреплялась и не усугублялась, необходимо обеспечить движение во всех сегментах позвоночника во всех плоскостях: сагиттальной (сгибание и разгибание), фронтальной (боковые наклоны в обе стороны), ротация. Также важным представляются поддержание нормального тонуса поструральной (локальной) мускулатуры, а не только поверхностной (глобальной), укрепление глубоких мышц живота и кора. Все эти задачи решаются с помощью включения в движение дыхательных практик, невысоким темпом выполнения движений, диссоциацией движения в целевом суставе (группы суставов) от других суставов.

Перед выполнением любых упражнений для профилактики сколиоза рекомендуется проконсультироваться с ортопедом или специалистом восстановительной медицины. Также перед выполнением комплекса рекомендуется провести суставную разминку в медленном темпе, охватывающую движения всех суставов во всех плоскостях.

Комплекс упражнений для профилактики сколиоза:

1) наклоны — выполняются в положении стоя, руки расположены на поясе; при движении таз остается на месте; наклониться вперед, скругляя спину (сгибание позвоночника), затем прогнуться назад (разгибание позвоночника); затем наклониться влево, раскрывая ребра с правой стороны, и точно так же вправо; следить за тем, чтобы все отделы позвоночника вовлекались в движение;

2) движение в ТБС и КС — выполняется лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине ладони; поднять левую ногу, согнутую в коленном суставе так, чтобы углы в ТБС и КС составляли около  $90^\circ$ ; во время движения таз остается стабильным; в качестве усложнения поднятая нога выпрямляется в колене так, чтобы вся нога находилась под углом  $90^\circ$  к поверхности; затем в обратном порядке вернуться в исходное положение и повторить на другую ногу;

3) артикуляция позвоночника — выполняется стоя на четвереньках; сначала выгнуть спину куполом, опустить голову вниз, скруглить поясницу; затем прогнуть спину, взгляд направить вперед и раскрыть плечи; следить за тем, чтобы сгибание и разгибание позвоночника происходило во всех его отделах;

4) вращение тазом — выполняется стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе; совершать круговые движения тазом в одну и другую сторону;

5) ягодичный мостик — выполняется лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на ширине ладони, руки прижаты к полу в направлении под  $45^\circ$  к корпусу; через давление стоп в опору поднять таз вверх так, чтобы колени, таз и грудная клетка выстроились в прямую линию, сохраняя опору на лопатки; затем поднять левую ногу, согнутую в колене под  $90^\circ$ , опустить ее обратно, поднять правую ногу, вернуть ее в опору и принять исходное положение;

6) перекаты таза — выполняется лежа на спине с согнутыми коленями, стопы стоят на полу на ширине таза; сначала оба колена наклоняются вправо, увлекая за собой таз, который также перекачивается на левую половинку; затем совершается такое же движение влево; важно оставить лопатки прижатыми к опоре так, чтобы вслед за тазом нижние ребра тоже совершали небольшое ротационное движение;

7) упражнение «жуки» — выполняется лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища; сначала одновременно поднять левую руку и правую ногу, затем правую руку и левую ногу; выполнять поочередно, возвращаясь каждый раз в исходное положение.

Поскольку нарушения в области позвоночника связаны не только со слабостью некоторых мышц, но и жесткостью и спазмированностью других, то будет полезным выполнять растяжку в безопасных амплитудах и без большого усилия. Упражнения на растяжку могут быть следующими:

1) растяжка бицепса бедра — в положении лежа согнуть ногу к себе, подхватить ладонями за заднюю поверхность бедра, пальцы расположить «в замок»; выполнять разгибание и сгибание в коленном суставе с задержкой 20–30 секунд; повторить несколько раз на обе ноги;

2) растяжка нижней части спины — в положении лежа на спине согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, помогая руками; нижняя часть позвоночника должна скруглиться, а таз немного перекачаться на себя; усилие должно быть мягким, но с ощущением растяжения в области поясницы; можно выполнить задержку на 5 секунд или использовать покачивание с постепенным увеличением амплитуды сгибания;

3) разгибание позвоночника стоя — выполнять в положении стоя, руки на поясе, смещенные назад, ближе к позвоночнику; поднять

взгляд наверх, одновременно разгибая спину, смещая таз немного вперед и поддерживая себя руками; сохранять равновесие; задержаться на 5 секунд и вернуться в исходное положение;

4) растяжка квадрицепса — рекомендуется использовать в качестве опоры стену или мебель; стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в колене и, взяв ее за голень, тянуть к ягодице до ощущения растяжения в передней поверхности бедра [5, с. 112].

Физическая культура является одним из основных компонентов как лечения, так и профилактики сколиоза. Физические упражнения создают асимметричную нагрузку на мышцы всего тела: одни из них расслабляются, в то время как другие активно тренируются. Это способствует укреплению мышечного корсета позвоночника и обеспечивает его правильное положение. Регулярные занятия гимнастикой и активный образ жизни имеют положительное влияние на здоровье спины. Они улучшают кровообращение, усиливают мышцы и связки, помогают снять напряжение, а также уменьшают нагрузку на межпозвоночные диски, что, в свою очередь, способствует предотвращению сколиоза и связанных с ним болевых ощущений.

Комплексы упражнений, направленные на профилактику и коррекцию сколиоза, обеспечивают мягкое и постепенное возвращение сместившихся позвонков в правильное положение. Кроме того, они укрепляют организм в целом, активизируют обмен веществ, улучшают психологическое состояние и укрепляют самооценку занимающегося.

### Список источников

1. Методика укрепления позвоночника : учебно-методическое пособие / Р. Ф. Волкова, Л. И. Серазетдинова, Н. М. Закирова [и др.]. Казань, 2018. 49 с. URL: <https://clck.ru/3FVZpr>.
2. Толмачев Д. А., Мацак Н. Л., Кулемин М. Э. Факторы формирования осанки и характеристика нарушений у студентов медицинского вуза // Синергия наук. 2020. № 3. С. 748–753. EDN: <https://www.elibrary.ru/ynewdj>.
3. Капанджи А. И. Позвоночник : Физиология суставов. М. : Эксмо, 2014. 344 с.
4. Копылова В. В., Рыбина Л. Д. Влияние физических упражнений на состояние позвоночника // Вопросы науки и образования. 2018. № 29. С. 106–109. EDN: <https://www.elibrary.ru/yqxqod>.
5. Васильева Л. Ф. Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса и функции скелетных мышц. М. : Эксмо, 2019. 304 с.

УДК 796

**Е. А. Бызов**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**E. A. Byzov**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

**К. А. Рямова**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**X. A. Ryamova**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ, РАССМОТРЕННЫЕ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

**Аннотация.** Статья посвящается исследованию изменений физиологических показателей и норм у представителей различных видов спорта в виде сравнительной характеристики. Исследование основано на теоретических данных измерения состояния организма во время занятий профессиональным плаванием, тяжелой атлетикой, борьбой, в т. ч. вольной, греко-римской, самбо, дзюдо. В статье приведена сравнительная характеристика работы дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, нервной систем, а также анализаторов у рассмотренных представителей, описаны изменения состава крови, функций внутренних органов, состояние обмена веществ, типовые биохимические процессы как в относительном покое, так и при физической нагрузке. Также обсудим наиболее экстремальные виды спорта и приведем рекомендации, с помощью которых можно минимизировать вредоносное воздействие физических нагрузок. Исследование базируется на теоретических данных и научных медицинских исследованиях. Таким образом, вы можете быть уверены в релевантности и актуальности предоставленной информации. Статья будет полезна как профессиональным спортсменам, так и людям, которые интересуются здоровым образом жизни и занимаются спортом на любительском уровне, и представляет собой полезный и источник информации для всех, кто желает сохранить свое здоровье и достичь наилучших результатов в спорте.

**Ключевые слова:** физиология, здоровый образ жизни, биохимические процессы, плавание, тяжелая атлетика, греко-римская борьба, самбо, дзюдо, безопасность при занятиях спортом, сравнительный анализ

## PHYSIOLOGICAL PROCESSES EXAMINED IN REPRESENTATIVES OF VARIOUS SPORTS

**Abstract.** This article is dedicated to investigating the changes in physiological indicators and norms among representatives of various sports through a comparative analysis. The study is based on theoretical data measuring the body's condition during professional swim-

ming, weightlifting, wrestling, including freestyle, Greco-Roman, sambo, and judo. The article provides a comparative characterization of the respiratory, cardiovascular, musculoskeletal, nervous systems, as well as analyzers of the considered representatives. The changes in blood composition, functions of internal organs, metabolic state, typical biochemical processes are described both at relative rest and during physical activity. We will also discuss the most extreme sports and provide recommendations on how to minimize the harmful effects of physical activity. The investigation is based on theoretical data and scientific medical research, ensuring the relevance and importance of the information provided. This article will be useful for professional athletes and individuals interested in a healthy lifestyle and amateur sports. It represents a useful and informative source of information for everyone who wants to maintain their health and achieve the best results in sports.

**Keywords:** physiology, healthy lifestyle, biochemical processes, swimming, weightlifting, Greco-Roman wrestling, sambo, judo, safety during sports, comparative analysis

Физиология спорта — это наука, которая изучает физиологические процессы в организме человека во время физической активности, чтобы улучшить и максимизировать спортивные результаты. Она объединяет знания физиологии, биохимии, медицины и других наук, которые могут влиять на производительность в спорте. В физиологии спорта исследуются такие аспекты, как работа сердца и легких, обмен веществ, приспособления к изменению окружающей среды, а также динамика и адаптация физической активности к изменению физиологических функций.

Основные физиологические процессы, происходящие в организме пловца:

- 1) улучшение кардио-респираторной системы — во время плавания улучшаются функциональность легких и сердца, увеличивая их силу и выносливость;
- 2) улучшение работы дыхательной системы — плавание является отличным упражнением для легких, поскольку их расширение и сжатие при плавании синхронизируются с движениями рук и ног, что улучшает функцию легких и способность к постоянной подаче кислорода;
- 3) увеличение мышечной массы — регулярные тренировки и приверженность к здоровому питанию приводят к увеличению мышечной массы и уменьшению жировых запасов;
- 4) улучшение координации движений;
- 5) увеличение выносливости, а также скорости доставки кислорода — повышенный уровень кислорода в организме благодаря регулярным тренировкам позволяет пловцам справляться с большими нагрузками и повышать свою выносливость;

6) уменьшение стресса — регулярное участие в плавании и тренировке может помочь уменьшить уровень стресса и улучшить настроение;

7) улучшение сна — регулярные занятия плаванием могут способствовать улучшению качества сна и уменьшению проблем с бессонницей;

8) улучшение работы пищеварительной системы — регулярное плавание и умеренные физические нагрузки могут улучшить функциональность пищеварительной системы, что способствует лучшему усвоению питательных веществ;

9) укрепление иммунной системы — регулярные занятия плаванием могут помочь укрепить иммунную систему, благодаря чему организм лучше защищен от болезней и инфекций;

10) улучшение состояния кожи — регулярный контакт с водой и физические нагрузки могут улучшить кровоснабжение кожи, что улучшает ее состояние и общий внешний вид;

11) уменьшение риска развития хронических заболеваний — регулярные занятия плаванием могут помочь уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и других хронических заболеваний;

12) уменьшение перемещения радикулита — плавание считается одним из самых деликатных видов спорта, поэтому его часто рекомендуют пациентам с радикулитом или проблемами с позвоночником в целом;

13) увеличение концентрации — плавание является одним из лучших способов стимулирования мозга, поскольку требует точности движений и полной концентрации на плавании; это влияет на то, как пловцы могут сосредоточиться на работе и других задачах в повседневной жизни.

Основные физиологические процессы, происходящие в организме тяжелоатлета:

1) миофибриллярная гипертрофия — прирост мышечной массы (гипертрофия) происходит за счет увеличения объема мышечных волокон; этот процесс зависит от интенсивности и продолжительности тренировок;

2) число митохондрий в мышечных клетках — митохондрии являются «ячейками» внутри клеток, в которых происходит клеточное дыхание; чем больше митохондрий в мышечных клетках, тем больше энергии мышцы могут произвести;

3) увеличение кардио-респираторной выносливости — частота и интенсивность сердечно-сосудистой работы профессиональных тяжелоатлетов выше, чем у среднестатистического человека; это прибавляет им выносливости при физических нагрузках;

4) развитие мышечной координации — каждый тип спорта требует от спортсмена определенной координации движений; тренировки повышают уровень координации, что способствует улучшению результативности;

5) улучшение реакции на гормональные изменения — длительные тренировки могут приводить к изменениям в гормональном балансе организма, но профессиональные тяжелоатлеты имеют более высокий уровень адаптации к ним, что уменьшает риск заболевания и травм;

6) увеличение скорости мышечного сокращения — тренировки способствуют развитию быстроты мышечных сокращений, что необходимо в моменты, когда нужно произвести максимальное усилие в кратчайший промежуток времени.

Основные физиологические процессы, происходящие в организме бойца:

1) развитие мышечной силы и выносливости — тренировки бойцовских искусств способствуют развитию мышечной силы и выносливости, поскольку бойцы должны быть готовы к продолжительным физическим нагрузкам во время поединков;

2) увеличение размера сердца — частые тренировки боя и соревнования увеличивают объем сердца, что улучшает его способность к подаче кислорода и питательных веществ в мышцы;

3) развитие кардио-респираторной выносливости — боец, чтобы продержаться на ринге, должен иметь высокий уровень кардио-респираторной выносливости, чтобы насыщать мышцы кислородом и избежать усталости;

4) улучшение координации движений и реакции — бойцы тренируются на улучшение координации движений, реакции, скорости и точности, что помогает им быстро реагировать на действия оппонента во время поединка;

5) усиление иммунитета — регулярные тренировки помогают укрепить иммунную систему бойца и улучшать его здоровье;

6) снижение уровня стресса — практика боевых искусств также может помочь уменьшить уровень стресса и повысить уровень самоу-

верности, что может положительно повлиять на эмоциональное состояние бойца;

7) улучшение гибкости и ловкости — в боевых искусствах важным является развитие гибкости и ловкости, что позволяет бойцам выполнять сложные техники и движения, а также избежать травм;

8) улучшение концентрации внимания — практика боевых искусств требует от бойцов высокой концентрации внимания и способности быстро принимать решения; регулярные тренировки помогают улучшить эти навыки и сделать бойца более сосредоточенным;

9) улучшение техники дыхания — правильное дыхание является важной частью боевых искусств, поскольку хорошо контролируемое дыхание способствует улучшению работоспособности организма и позволяет бойцам эффективнее использовать энергию;

10) улучшение реакции и скорости — бойцы тренируются на улучшение своей реакции и скорости, чтобы быть готовыми к быстрому и эффективному действию во время поединка.

Пловцы, тяжелоатлеты и бойцы — это спортсмены, которые предъявляют различные требования к своим организмам и тренировкам. Сравним основные физиологические процессы, которые происходят в организме каждого из этих видов спорта:

1) пловцы: плавание — это спорт, который требует от спортсменов высокой выносливости, связанной с работой сердца и легких. Во время плавания мышцы включаются в акт выталкивания, что требует высокой циркуляции и передачи кислорода в мышцы. Повышенный объем пловца помогает в создании естественного опорного элемента в воде, что позволяет затем двигаться более эффективно в воде;

2) тяжелоатлеты: поднятие тяжелых весов требует большой мышечной силы и координации движений. Однако также важна выносливость, чтобы продержаться во время тренинга и соревнований. В тяжелой атлетике нужно отвечать на высокие нагрузки, поэтому легкие должны работать эффективно;

3) бойцы: требования к организму у бойцов зависят от вида боевых искусств. В некоторых видах боевых искусств (таких как кикбоксинг или тхэквондо) происходят сильные, быстрые и точные движения, подразумевающие гибкость, выносливость и силу. В других видах боевых искусств (например, борьбе) требуется скорость, силовая работа мышц, гибкость и выносливость. Бойцы работают аэробно и анаэ-

робно, поэтому они должны быть подготовлены к работе в различных режимах нагрузки.

Таким образом, пловцы, тяжелоатлеты и бойцы требуют определенных физиологических процессов, которые происходят в их организмах. Вращение сердца и легких, мышечная сила и выносливость, координация движений и техника дыхания — это только некоторые факторы, которые зависят от требований тренинга и конкретных потребностей каждого вида спорта.

Ни один из перечисленных видов спорта не считается вредным для организма, если заниматься ими правильно и под руководством опытного тренера. Каждый вид спорта имеет свои преимущества и недостатки, а также требует конкретных физических и психологических навыков. При выполнении неправильных движений, отсутствии растяжки, неправильном питании и тренировочном режиме могут возникнуть травма и (или) проблемы со здоровьем. Например, при плавании пловцы могут нарушить свою осанку или развить искривление позвоночника. В результате плохой техники, тяжелоатлеты могут повредить свои суставы и мышцы, а бойцы могут получить повреждения пятен, утратить зубы и т. д. В связи с этим наиболее важно изучить спорт и тренировочный режим, чтобы предотвратить травмы при выполнении определенных упражнений. В целом любой вид спорта может быть вреден для организма, если не выполнять упражнения правильно и без тренировки. Однако при корректном изучении видов спорта и соответствующей тренировке, все они являются полезными для здоровья и помогают в поддержании физической формы.

Для каждого из перечисленных видов спорта существуют свои рекомендации:

1) плавание:

- изучите технику плавания под руководством опытного тренера;
- регулярно развивайте свою выносливость и укрепляйте нижнюю часть тела упражнениями, направленными на прокачку предплечий и икр;
- носите термобелье бассейна в холодное время года;
- не забывайте о растяжке после тренировок;

2) тяжелая атлетика:

- начинайте с минимального веса и постепенно увеличивайте его;

- изучите корректную технику выполнения упражнений с гантелями, штангой и др. Обратитесь к тренеру, если у вас есть вопросы по поводу техники;
  - регулярно выполняйте различные упражнения и тренируйте всю мускулатуру тела;
  - питайтесь правильно и употребляйте достаточно белка;
- 3) борьба:
- изучите технику борьбы и различные приемы под руководством опытного тренера;
  - разрабатывайте выносливость и силу, а также гибкость тела для осуществления различных приемов;
  - найдите партнера для тренировок, который будет на вашем уровне или выше, чтобы улучшить свои навыки;
  - не забывайте о правильном снаряжении.

В целом рекомендации состоят в том, чтобы начать с меньших и постепенно увеличивать нагрузку, правильно изучать уникальную технику каждого вида спорта и следить за питанием и режимом тренировок. Не забывайте прислушиваться к своему телу и делать перерывы между тренировками, если чувствуете усталость или боли.

#### **Список источников**

1. Physiological Responses to Interval Swimming Training: Differences Between Low and Moderate Interval Intensities / K. Fister, M. Gros, I. Fister, G. Jurak.
2. Поляков В. А. Физиология тяжелоатлетических упражнений. М. : Айрис-пресс, 2010.
3. Stone's Plasticity in Athletic Training: The Physiological Targets and Effects of Training in Sports / Ed. by M. H. Stone, W. A. Sands, K. C. Pierce. Elsevier Health Sciences, 2005.

УДК 613.71

**Ю. С. Васковская**

Кемеровский государственный университет,  
Кемерово, Россия

Научный руководитель:

**Л. Н. Скотникова**

Кемеровский государственный университет,  
Кемерово, Россия

**Y. S. Vaskovskaya**

Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Scientific supervisor:

**L. N. Skotnikova**

Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

## АКТУАЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ РАСТЯЖКОЙ (СТРЕТЧИНГОМ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

**Аннотация.** В статье рассматривается актуальность, применение и практическая польза упражнений на растяжение мышц (стретчинга) на занятиях физической культурой студентов высших учебных заведений, необходимость поддержания физического здоровья для обучающихся, а также фактическая распространенность таких упражнений в повседневности студентов.

**Ключевые слова:** растяжка, физическая культура, студенты, здоровье, актуальность, польза

## RELEVANCE OF STRETCHING EXERCISES FOR UNIVERSITY STUDENTS

**Abstract.** This article examines the relevance, application and practical benefits of muscle stretching exercises in physical education classes for students of higher educational institutions, the need to maintain physical health for students, as well as the actual prevalence of such exercises in the daily lives of students.

**Keywords:** stretching, physical education, students, health, relevance, benefits

Увеличение физической подготовки студентов — задача, требующая комплексного подхода. Традиционные методы часто оказываются недостаточными, поэтому исследователи и преподаватели все чаще обращаются к инновационным методикам [4, с. 23]. Среди них особое место занимает стретчинг (от *англ.* stretching — растягивание) — система упражнений, направленная на растяжение мышц, которая выходит за рамки простого развития гибкости. Современный стретчинг — это

эффективный инструмент как для повышения тренировочной эффективности, так и ускоренного восстановления после физических нагрузок, что особенно актуально для студентов, ведущих активный образ жизни или регулярно занимающихся спортом [1, с. 45].

Стретчинг основан на плавных контролируемых движениях, направленных на увеличение амплитуды движений в суставах, улучшение эластичности связок и повышение мышечной гибкости. Он включает в себя различные техники — от статического растяжения (удержание позиции в течение определенного времени) до динамического (повторение движений с постепенно увеличивающейся амплитудой) и баллистического (использование инерции для достижения максимального растяжения, применяется опытными спортсменами под контролем тренера) [2, с. 15].

Множество исследований посвящено выявлению преимуществ стретчинга для студентов. Обращаясь к научной литературе, можно выделить основные:

1) повышение спортивных результатов — улучшение гибкости и эластичности мышц снижает риск получения травм, увеличивает амплитуду движений, что, в свою очередь, приводит к лучшим результатам в спорте [1, с. 4];

2) ускорение восстановления — стретчинг способствует улучшению кровообращения, снятию мышечного напряжения, что ускоряет процесс восстановления после тренировок или физической активности. Это особенно важно для студентов, совмещающих учебу с интенсивными тренировками (например, спортивных факультетов) [2, с. 23];

3) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата — регулярные занятия стретчингом способствуют укреплению мышечного корсета, улучшению осанки и снижению риска развития заболеваний позвоночника, артритов и других проблем с суставами [4, с. 134];

4) снятие стресса и улучшение эмоционального состояния — занятия стретчингом способствуют расслаблению мышц, снижению уровня кортизола (гормона стресса) и улучшению общего эмоционального состояния. Это важно для студентов, испытывающих постоянное напряжение из-за учебы и экзаменов [3, с. 78];

5) улучшение сна — расслабление мышц после занятий растяжкой способствует улучшению качества сна, что положительно сказывается на общем самочувствии [1, с. 6].

Формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья молодого поколения в настоящее время остается актуальной проблемой. Фи-

зическое воспитание в вузе призвано стать первоочередным и повседневным средством оздоровления студентов в период обучения [3, с. 67]. В настоящей статье рассмотрим основные преимущества включения стретчинга в учебную программу студентов, а также факторы, которые определяют актуальность этого направления в современных условиях.

Цель исследования — определить актуальность проведения регулярных занятий растяжкой (стретчингом) на занятиях физкультурой в высших учебных заведениях.

Для достижения этой цели исследование должно раскрыть следующие ключевые аспекты:

- 1) основные преимущества занятий стретчингом для физического и психического здоровья студентов;
- 2) факторы, обуславливающие возрастание актуальности стретчинга в современных условиях (малоподвижный образ жизни, распространение заболеваний опорно-двигательного аппарата и др.);
- 3) обоснование необходимости проведения занятий стретчингом на занятиях физкультурой в вузах как действенного средства поддержания здоровья и работоспособности студентов.

Одним из ключевых преимуществ регулярных занятий растяжкой является улучшение гибкости мышц и подвижности суставов. Это особенно важно для студентов, которые большую часть времени проводят в сидячем положении, что зачастую приводит к появлению мышечных зажимов и ограничению подвижности. Стретчинг позволяет восстановить нормальный диапазон движений, снизить риск травм во время физической активности и повысить общий уровень физической подготовки. Помимо этого, стретчинг оказывает положительное влияние на психическое состояние студентов. Это особенно важно в период интенсивных умственных нагрузок, когда студенты испытывают высокий уровень тревожности и напряжения. Стретчинг в этом случае может выступать в качестве действенного профилактического средства [2, с. 34].

Основными методами этого исследования являются:

- 1) анализ научной литературы и существующих исследований по теме; изучение данных о влиянии растяжки (стретчинга) на физическое и психологическое состояние студентов;
- 2) анкетирование студентов; выявление отношения учащихся к занятиям растяжкой, оценка их осведомленности о пользе стретчинга;
- 3) анализ проведенного анкетирования.

В ходе исследования проведен анонимный онлайн-опрос студентов 2-го и 3-го курсов направлений «История», «Политология» и «Клиническая психология», все студенты относятся к основной группе здоровья и посещают занятия по физической культуре в университете. Проведен анализ полученных результатов. Исследование проводилось в течение 16 дней. Опрошено 109 человек. Опрос проводился по ключевым параметрам: уровень физической активности студента; наличие в жизни студента регулярных занятий спортом; какой вид спорта предпочитает студент; есть ли у опрашиваемого проблемы со здоровьем (если да, то какие именно); хотел бы опрашиваемый регулярно заниматься стретчингом.

Результаты проведенного анкетирования:

1) большинство опрошенных (около 80 %) ведут малоподвижный образ жизни. Физическая активность присутствует на несистематической основе: занятия физической культурой в вузе не дают желаемого результата для 52 человек, а 38 человек хотели бы увеличить физическую активность и сделать ее более регулярной, но вследствие нехватки времени не могут это осуществить;

2) у студентов, отметивших у себя проблемы со здоровьем, чаще фиксируются нарушения зрения, осанки, боли в спине и шее, а также проблемы с суставами;

3) все опрошенные студенты имеют опыт занятий стретчингом: 47 человек отметили, что занимались растяжкой во внеучебное время на секциях по танцам, гимнастике и другим видам спорта. Все участники опроса (109 человек) сообщили, что хотя бы раз занимались стретчингом во время занятий физкультурой в вузе. Более 70 % опрошенных студентов отмечают улучшение самочувствия, снижение стресса и повышение работоспособности после занятий гимнастикой, в частности упражнений на растяжку;

4) 82 человека подтвердили высокую значимость стретчинга для поддержания здоровья, т. к. убедились в этом на практике во время тренировок. Студенты хотели бы сделать стретчинг неотъемлемой частью образовательного процесса в университете.

Также интересно отметить гендерные различия в увлечениях спортом и отношении к стретчингу, выявленные во время анкетирования. Мужская часть выборки чаще выбирает тренировки в тренажерном зале, стремясь развить силу и выносливость, или же увлекается игровыми видами спорта, такими как футбол, баскетбол или волейбол. Это

связано с тем, что такие занятия позволяют не только поддерживать физическую форму, но и развивать командный дух [1, с. 87]. В свою очередь, студентки чаще отдают предпочтение фитнесу и упражнениям на растяжку. Девушки объясняют это стремлением не только к физической активности, но и гармонии тела и души. Растяжка, в отличие от интенсивных силовых тренировок, позволяет не только улучшить гибкость, но и поддерживать тело в тонусе без излишнего увеличения мышечной массы [3, с. 123].

Несмотря на различия в предпочтениях, важно отметить, что сочетание силовых тренировок, фитнеса и растяжки может принести максимальную пользу. Например, силовые тренировки помогают развивать мышечную массу и силу, тогда как растяжка способствует восстановлению и предотвращению травм. Для студентов, занимающихся спортом, важно включать растяжку как в разминку перед тренировкой, так и в качестве завершающего этапа после силовых упражнений [4, с. 111].

Результаты опроса демонстрируют высокую актуальность и необходимость регулярных занятий растяжкой для большинства студентов.

Таким образом, проведен анализ значимости и востребованности занятий растяжкой для студентов вуза. Регулярные занятия растяжкой актуальны для большинства опрошенных студентов.

Стретчинг — это не просто модная тенденция, а эффективный и доступный метод улучшения физической подготовки студентов. Его применение в образовательном процессе способствует не только повышению спортивных результатов, но и улучшению общего здоровья, эмоционального состояния и качества жизни студентов, делая их более успешными как в учебе, так и в спорте. Необходимые упражнения способствуют улучшению гибкости, подвижности суставов, снижению стресса и повышению общего физического и психологического состояния учащихся, корректируют осанку, помогают убрать лишний вес, а также способствуют развитию навыков правильного размеренного дыхания. В условиях возрастающей роли компьютерных технологий и интенсификации учебного процесса включение стретчинга в образовательную программу становится все более необходимым шагом для поддержания здоровья и работоспособности студентов.

#### **Список источников**

1. Давиденко Д. Н., Карпов В. Ю. Здоровый образ жизни и здоровье студентов : учебное пособие. Самара : СГПУ, 2004. 112 с. EDN: <https://elibrary.ru/vsnjfd>.

2. Евсеев Ю. И. Физическая культура : учебное пособие. Ростов н/Д : Феникс, 2003. 384 с.
3. Середина Г. Е. Использование элементов растягивания и расслабления в уроках физического воспитания // Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях : материалы город. науч.-практ. конф. Волгоград, 2007.
4. Чураков А. А., Зайцев А. А. Стретчинг как система упражнений, способствующих повышению эластичности мышц // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 5—4. С. 155—156. EDN: <https://elibrary.ru/waqawt>.

УДК 378.172

**А. Н. Волков**

Нижегородская академия МВД России,  
Нижний Новгород, Россия

**A. N. Volkov**

Nizhny Novgorod Academy of the MIA of Russia,  
Nizhny Novgorod, Russia

**С. В. Кузнецов**

Нижегородская академия МВД России,  
Нижний Новгород, Россия

**S. V. Kuznetsov**

Nizhny Novgorod Academy of the MIA of Russia,  
Nizhny Novgorod, Russia

## ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ АКСИОЛОГИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗОВСКОМ ОБРАЗОВАНИИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению специфики внедрения ценностных аспектов физической культуры в подготовку будущих сотрудников правоохранительных органов. В работе анализируется, как аксиологический компонент, направленный на формирование моральных, этических и профессиональных качеств, интегрируется в учебные программы и спортивную практику вузов правоохранительной направленности.

**Ключевые слова:** аксиологический компонент, физическая культура, правоохранительная система, образовательные организации

## FEATURES OF THE IMPLEMENTATION OF THE AXIOLOGICAL COMPONENT OF PHYSICAL CULTURE IN THE UNIVERSITY EDUCATION OF THE LAW ENFORCEMENT SYSTEM

**Abstract.** The article is devoted to the consideration of the specifics of the introduction of value aspects of physical culture in the training of future law enforcement officers. The paper analyzes how the axiological component aimed at the formation of moral, ethical and professional qualities is integrated into the curricula and sports practice of law enforcement universities.

**Keywords:** axiological component, physical education, law enforcement system, educational organizations

Физическая культура является неотъемлемой частью общего образования, выходя за пределы простого укрепления физического здоровья.

В ее структуре важное место занимает аксиологический компонент, определяющий ценностные ориентиры и формирующий отношение к здоровому образу жизни, а также моральные и этические нормы поведения. В контексте высшего образования, где формируются основы профессиональной и личностной идентичности, аксиологический компонент физической культуры приобретает особую значимость, способствуя не только физическому, но и духовному и социальному развитию обучающихся [2].

Актуальность рассматриваемой нами темы обусловлена той ролью, которую играет аксиологический компонент в формировании ценностных установок у обучающихся, которые находятся на стадии активного формирования мировоззрения. Это и воспитание дисциплины, ответственности и уважения, и акцент на здоровый образ жизни, и профилактика таких социальных проблем, как наркомания, алкоголизм, малоподвижный образ жизни, игромания и т. п. Кроме того, занятия физической культурой и спортом развивают эмоциональный интеллект, умение работать в команде и справляться со стрессом, что критически важно в современном мире. Не менее важна и роль аксиологического компонента к подготовке к предстоящей профессиональной деятельности. Всем этим закладывается фундамент для всестороннего развития личности молодого поколения.

Раскрыть сущность аксиологического компонента физической культуры можно через такие его составляющие, как развитие ценности здоровья и здорового образа жизни, формирование моральных, этических, социальных, культурных и эстетических ценностей, воспитание гражданских и патриотических ценностей, а также ценности саморазвития и личностного роста [2].

В образовательных организациях высшего образования аксиологический компонент физической культуры реализуется через интеграцию в учебную и внеучебную деятельность [1, 3–5].

В качестве примера реализации аксиологического компонента физической культуры можно привести опыт Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», который является одним из ведущих учебных заведений в России, специализирующихся на физической культуре и спорте. В этом вузе учебные программы включают в себя курсы, акцентирующие внимание не только на технике различных видов спорта, но и спортивной этике, психологии спорта, истории и философии физической культуры, что позволяет студентам понимать спорт

как культурное и социальное явление. Университет активно проводит внутренние чемпионаты и участвует в международных соревнованиях, где студенты учатся спортивному мастерству, командной работе, принципам честной игры и уважения к соперникам. На образовательной платформе вуза функционирует множество спортивных секций по различным традиционным и редким видами спорта. Образовательные программы направлены на пропаганду здорового образа жизни, включая мероприятия по профилактике вредных привычек, правильному питанию и психологической устойчивости. Также студенты вовлекаются в волонтерскую деятельность на спортивных мероприятиях различных, в т. ч. международного, уровней. В вузе поощряется научно-исследовательская работа студентов в области аксиологических аспектов физической культуры и спорта [7].

В системе высшего образования правоохранительных органов, в т. ч. Министерства внутренних дел (МВД) России, аксиологический компонент физической культуры приобретает специфические черты, обусловленные профессиональными требованиями к будущей деятельности обучающихся (курсантов). В отличие от гражданских вузов, где акцент делается на всестороннее развитие личности, в вузах правоохранительной системы физическая культура и спорт служат не только средством для поддержания физической формы, но и инструментом для формирования необходимых профессиональных качеств и ценностей будущего полицейского.

Основной целью образовательного процесса является подготовка курсантов к условиям службы, требующим высокой физической выносливости, силы, быстроты реакции и умения действовать в стрессовых и экстремальных ситуациях. В этом контексте аксиологический компонент акцентирует внимание на воспитании дисциплины, чувства долга, чести, уважения к закону и порядку, а также на развитии способности к самообладанию и командной работе [6].

Так, Нижегородская академия МВД России хотя и является специализированным учебным заведением, но активно интегрирует аксиологический компонент в подготовку будущих сотрудников правоохранительных органов, в т. ч. через физическую культуру и спорт [8].

В академии учебные планы включают в себя не только обязательные занятия по физической подготовке, но и дисциплины, посвященные этике службы, психологии конфликта, что подчеркивает важность моральных и этических норм в профессиональной деятельности. Актив-

но развивается спортивно-массовая работа. Ежегодно курсанты академии принимают участие более чем в 200 спортивных мероприятиях, начиная с внутренней спартакиады и Спартакиады МВД России и заканчивая участием в первенствах и чемпионатах мира и Европы [8].

#### **Список источников**

1. Аксенов А. В. Физическая культура в системе высшего образования: аксиологический подход. М. : Просвещение, 2018. 245 с.
2. Бабушкин Г. Д., Кузнецов В. С. Аксиология физической культуры и спорта. СПб. : Изд-во Санкт-Петербург. ун-та, 2017. 300 с.
3. Горбунов Г. Д. Воспитание физической культуры личности. Екатеринбург, 2020. 288 с.
4. Коновалов В. Н. Физическая культура в образовательном процессе. Новосибирск : Сибир. ун-тское изд-во, 2021. 299 с.
5. Сиднева Л. В. Аксиологический подход в образовании. Казань : Казан. ун-т, 2018. 220 с.
6. Шиянов Е. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов. М. : Юрайт, 2020. 340 с.
7. Об университете // Рос. ун-т спорта «ГЦОЛИФК». URL: <https://clck.ru/3FdfVR> (дата обращения: 14.11.2024).
8. Нижегородская академия МВД России. URL: <https://clck.ru/3FdfZP> (дата обращения: 14.11.2024).

УДК 796/799

**Д. Р. Гареев**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**Б. М. Сапаров**

Уральский государственный аграрный университет,  
Екатеринбург, Россия

**Е. В. Кокшаров**

Уральский институт ГПС МЧС России, Екатеринбург, Россия

**D. R. Gareev**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

**B. M. Saparov**

Ural State Agrarian University, Ekaterinburg, Russia

**E. V. Koksharov**

Ural Institute of the State Fire Service of EMERCOM  
of Russia, Ekaterinburg, Russia

## ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ УСТАЛОСТИ, УТОМЛЕНИЯ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ: АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ПРИЗНАКОВ

**Аннотация.** В современном мире, где ритм жизни становится все более интенсивным, проблемы, связанные с усталостью, утомлением и переутомлением, приобретают особую актуальность. Эти состояния могут негативно сказаться на работоспособности человека, его здоровье и качестве жизни. В статье проводится анализ основных признаков усталости, утомления и переутомления, рассматриваются их объективные и субъективные проявления, причины возникновения и методы профилактики.

**Ключевые слова:** усталость, утомление, переутомление, профилактика, здоровье, самочувствие, реакция организма, работоспособность

## OBJECTIVE AND SUBJECTIVE MANIFESTATIONS OF FATIGUE, FATIGUE AND OVER-FATIGUE: ANALYSIS OF THE MAIN SIGNS

**Abstract.** In the modern world, where the rhythm of life is becoming more and more intense, the problems associated with fatigue, fatigue and overwork are becoming particularly relevant. These conditions can negatively affect a person's performance, health and quality of life. The article analyzes the main signs of fatigue, fatigue and overwork, examines their objective and subjective manifestations, causes and methods of prevention.

**Keywords:** fatigue, fatigue, overwork, prevention, health, well-being, body reaction, efficiency

**Введение.** Усталость, утомление и переутомление — это состояния, которые могут возникнуть у любого человека в результате интенсивной или продолжительной деятельности. Они могут проявляться в раз-

личных формах и иметь разные причины возникновения. В настоящей статье мы рассмотрим основные признаки этих состояний, их объективные и субъективные проявления, а также методы профилактики.

В современном динамичном мире здоровье человека приобретает особую окраску. К сожалению, многие из нас ощущают тревожное давление, что, конечно, сказывается на самочувствии. Однако у нас есть определенные физические упражнения, которые могут помочь справиться с такими трудностями и доступны практически каждому. Эта тема сейчас особенная. Вот несколько примеров, которые следует делать, когда в вашей жизни наблюдаются идентичные препятствия [1].

**Усталость, ее признаки, причины и профилактика.** Усталость является защитным механизмом организма, предотвращающим истощение и переутомление. Она замедляет физические и психологические процессы, проявляясь в виде временного снижения работоспособности. Ее можно классифицировать следующим образом: физическая, хроническая, умственная, духовная и моральная [2].

Причины усталости условно можно разделить на патологические и физиологические [3]. Физиологическое физическое утомление обычно рассматривается по следующим причинам:

- 1) динамичный перерыв;
- 2) широкий диапазон эмоций, возбужденность;
- 3) спортивно-оздоровительное образование;
- 4) чрезмерные тренировочные нагрузки;
- 5) изменения жизненного ритма, связанные с поездками или перелетами.

Тем временем причины усталости включают в себя:

- 1) психические и психологические проблемы — избыточный психический стресс, хронический стресс, психастения, упадок сил, прием большого количества алкоголя;
- 2) медикаментозное лечение — неправильный прием лекарств, внезапное прекращение приема медикаментов, неправильное понимание. Естественно, все это и является частым виновником каждодневной усталости, астении и постоянного недостатка ресурса;
- 3) инсомния — недостаточный сон приводит к изможденности и хронической усталости;
- 4) недостаток витаминов — витамины и минералы играют ключевую роль в поддержании психических функций и функционировании нервной системы;

5) хронические заболевания — нерегулярное сердцебиение, повреждение печени, хроническая обструктивная болезнь легких, ревматоидный артрит, гормональный дисбаланс, рак и инфекции, часто становятся причиной изнурения и усталости;

6) лишний вес и явные проблемы с питанием — избыточная масса тела создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую, костную и другие системы организма, что увеличивает риск развития таких состояний, как боли в мышцах и суставах, диабет и апноэ сна;

7) физическая бездейственность [3].

Если человек игнорирует свою рутину и не уделяет внимание своему здоровью, это может привести к развитию серьезных неврологических расстройств, включая синдром хронической усталости [4].

Профилактика усталости основана на минимизации ее причин и включает в себя поддержание планомерной физической активности, регулярный отдых, проведение времени на свежем воздухе и в природной среде, здоровое и правильное питание, богатое витаминами и микроэлементами.

**Утомление, его признаки, причины и профилактика.** Утомление — это состояние, когда человек испытывает изменения в физиологии и субъективные ощущения, усиленные усталостью в результате интенсивной или продолжительной деятельности. Оно включает в себя эмоциональное, нервное, умственное и физическое изнурение, которые могут негативно повлиять на психику, умственное истощение, затруднить мышление и снизить физическую работоспособность [3].

Физическая усталость проявляется в неравномерной работе различных групп мышц, потере силы и точности движений. Психическое утомление проявляется в снижении когнитивных функций, таких как концентрация и скорость мышления [6]. Эмоциональное выгорание — это состояние, когда организм психически и физически истощен из-за чрезмерного эмоционального напряжения, часто вызванного взаимодействием с другими людьми [4].

Профилактика утомления основана на минимизации ее причин и включает в себя следующие действия:

- 1) поддержание планомерной физической активности (простые упражнения для поддержания мышечного тонуса);
- 2) обеспечение достаточного времени для сна и отдыха;
- 3) самоконтроль эмоций;
- 4) правильное и сбалансированное питание;

- 5) занятия йогой или медитациями для восстановления энергии;
- 6) осознание того, что рядом есть люди, готовые помочь в любой трудной ситуации, с которыми можно поговорить и обсудить все, что захочется;
- 7) перерывы во время трудных дел;
- 8) правильное распределение времени на все аспекты жизни;
- 9) отказ от лишней работы;
- 10) настройка времени бодрствования и сна [4].

**Переутомление, его признаки, причины и профилактика.** Переутомление (рис. 1) — это тяжелая стадия усталости, так называемая хроническая усталость. Такой, конечно, лучше избегать и начать справляться с усталостью на ранних сроках во избежание еще больших проблем [5].

Симптомы	Степень переутомления			
	I начинающееся	II легкое	III выраженное	IV тяжелое
Снижение дееспособности	малое	заметное	выраженное	резкое
Появление ранее отсутствующей усталости при умственной нагрузке	при усиленной нагрузке	при обычной нагрузке	при облегченной нагрузке	без видимой нагрузки
Компенсация понижения дееспособности волевым усилием	не требуется	полностью	не полностью	незначительно
Эмоциональные сдвиги	временное снижение интереса к работе	временная неустойчивость настроения	раздражительность	угнетение, резкая раздражительность
Расстройство сна	трудно засыпать или просыпаться	многим труднее засыпать, просыпаться	сонливость днем	бессонница
Снижение умственной работоспособности	нет	трудно сосредоточиться	временами забывчивость	заметное ослабление внимания и памяти
Профилактические мероприятия	упорядочение отдыха, физкультура, культурные развлечения	очередной отпуск или отдых	необходимо ускорение очередного отпуска и организованного отдыха	лечение

Рис. 1. Степени переутомления и их симптомы

Причины переутомления:

- 1) замедленная реакция, упадок сил;
- 2) сильные головные боли;
- 3) отсутствие мотивации что-либо делать;
- 4) продолжительная по времени занятие одним и тем же делом;
- 5) множество конфликтов, споров;
- 6) эмоциональная нестабильность (радость заменяется гневом и т.д.);
- 7) нахождение в постоянном шуме или работа при плохом освещении;

- 8) забываются даже самые простые вещи;
- 9) невозможность нормально спать;
- 10) работа в ночные смены, соответственно, нарушение естественного жизненного цикла;
- 11) гормональные перепады;
- 12) тяжесть в голове и в области глаз.

Некоторые признаки переутомления (рис. 2):

- 1) человек не может долго трудиться;
- 2) человек не может долго концентрировать свое внимание на чем-то;
- 3) у человека нет быстрой реакции на что-то, как раньше;
- 4) человек не может переключить свое внимание;
- 5) постоянно хочется спать, появляется слабость;
- 6) человек относится ко всем с раздражением, нервничает;
- 7) практически ничего не употребляет;
- 8) человек падает в обмороки, частая тошнота;
- 9) у человека появляются проблемы со сном [6].



Рис. 2. Признаки переутомления

Профилактика переутомления:

- 1) сменить местонахождение, выйти погулять или что-то еще;
- 2) сон — неотъемлемая часть жизни;
- 3) распределить время на каждый из аспектов жизни;

4) правильное питание — залог здоровья; максимально разнообразить суточный рацион, это поможет наполнить организм необходимыми витаминами и минералами;

5) систематически заниматься физической культурой и спортом; этот вид деятельности поможет отвлечься от повседневных забот и расслабиться;

6) жизненно необходимо включить в свою жизнь йогу или медитации, что позволит разобраться в себе и найти гармонию с самим собой;

7) делать паузы между трудными делами, чтобы передохнуть и восстановиться;

8) **NB!** исключить из своей жизни принятие ответственности за другого человека; не нужно брать на дом дополнительную работу.

Для профилактики переутомления необходимо минимизировать причины его появления и обязательно поддерживать регулярную физическую активность, качественный отдых, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание, насыщенное необходимыми витаминами и микроэлементами, а также при необходимости своевременно обратиться к врачу.

При соблюдении таких простых рекомендаций можно на длительный срок сохранить свое здоровье, жизненную энергию и нервные клетки [2].

**Заключение.** Усталость, утомление и переутомление — это состояния, которые возникают у человека в результате активной или длительной деятельности. Проявляются они в различных формах и имеют разные причины возникновения. Для профилактики этих состояний необходимо поддерживать физическую активность, регулярно отдыхать, проводить время на свежем воздухе, правильно питаться.

Нужно понимать, что усталость, утомление и переутомление могут привести к снижению работоспособности, ухудшению здоровья и развитию различных заболеваний. Для того чтобы избежать все вышперечисленное, необходимо уделять должное внимание своему организму и вовремя обращаться к соответствующим специалистам при появлении признаков этих состояний.

#### **Список источников**

1. Лазарева Э.А., Коновалова Л.В., Вавилов В.В. Теоретический материал для занятий со специальной медицинской группой по физической культуре : монография. Ульяновск : УлГУ, 2022. 172 с.

2. Богачёва Е. В., Барышникова О. Г., Богачёв А. В. Физическая культура в профессиональной деятельности будущего учителя в рамках ФГОС 3+ (для студентов нефизкультурных профилей педагогического вуза) : учебное пособие. Воронеж : ВГПУ, 2017. 232 с.

3. Дьякова Н. А., Гапонов С. П., Сливкин А. И. Гигиена и экология человека. СПб. : Лань, 2023. 300 с.

4. Ключникова А. Н. Основы теории спортивной тренировки : учебное пособие. Хабаровск : ДВГАФК, 2021. 132 с.

5. Воронин В. М. Психология решения оперативных задач в больших системах. Диагностика функционального состояния и обучение операторов: монография. Екатеринбург, 2016. 249 с.

6. Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : материалы X Всерос. с международ. участием науч.-практ. конф. магистрантов и молодых ученых (22 апр. 2022 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. Челябинск : УралГУФК, 2022. 468 с. EDN: <https://elibrary.ru/bwyuvd>.

УДК 796/799

**Д. Р. Гареев**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**D. R. Gareev**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

**Б. М. Сапаров**

Уральский государственный аграрный университет,  
Екатеринбург, Россия

**B. M. Saparov**

Ural State Agrarian University, Ekaterinburg, Russia

**Е. В. Кокшаров**

Уральский институт ГПС МЧС России, Екатеринбург, Россия

**E. V. Koksharov**

Ural Institute of the State Fire Service of EMERCOM of Russia,  
Ekaterinburg, Russia

## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА И ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**Аннотация.** В современном мире, где люди постоянно сталкиваются с различными стрессами и нагрузками, поддержание здорового образа жизни и укрепление иммунной системы становятся приоритетными задачами. Физические упражнения играют важную роль в этом процессе, помогая повысить иммунитет и предотвратить простудные заболевания. В статье мы рассмотрим, как физическая активность влияет на иммунную систему, а также предоставим советы и методы для усиления профилактики простудных заболеваний.

**Ключевые слова:** иммунитет, профилактика, здоровье, физические нагрузки, работоспособность, болезнь

## PHYSICAL EXERCISES AS A MEANS OF STRENGTHENING THE IMMUNE SYSTEM AND PREVENTING COLDS

**Abstract.** In today's world, where people are constantly faced with various stresses and strains, maintaining a healthy lifestyle and strengthening the immune system are becoming priorities. Physical exercise plays an important role in this process, helping to boost immunity and prevent colds. In this article, we will look at how physical activity affects the immune system, as well as provide tips and methods to enhance the prevention of colds.

**Keywords:** immunity, prevention, health, physical activity, performance, illness

**Введение.** Цель статьи — рассмотреть, как физические упражнения могут помочь укрепить иммунную систему и предотвратить простуд-

ные заболевания, а также предоставить читателям информацию о том, как правильно заниматься физическими упражнениями для достижения максимального эффекта.

В современном быстро меняющемся мире здоровье человека имеет первостепенное значение. Однако трудно не поддаться грузу ответственности, который ложится на каждого из нас, и люди начинают чувствовать себя плохо. В этой статье мы обсудим, как физические упражнения могут помочь преодолеть эти трудности и укрепить здоровье.

Простуда — это распространенное заболевание, которое вызывается вирусами и бактериями. Она может проявляться в виде насморка, кашля, боли в горле и других симптомов. Простуда может быть вызвана различными факторами, включая переохлаждение, близость к больным людям и снижение иммунной защиты.

Основной причиной простудных заболеваний является снижение уровня иммунной системы, а точнее — недостаток клеток иммунной защиты. Это может произойти из-за переохлаждения, стресса или других факторов. Когда уровень иммунной защиты снижается, условно-патогенные микроорганизмы начинают активно размножаться, что приводит к заболеванию.

Вот несколько примеров того, что нужно делать, когда в вашей жизни возникают подобные трудности. Ведь эта тема сейчас определенно востребована [1].

Простуда всем знакома. Вирусы очень распространены и легко передаются: через прикосновения, по воздуху и множеству других способов. Также простуда распространена в любое время года, но особенно в холодное, т. к. люди сидят в закрытых пространствах, не проветривают помещения и находятся в близком контакте друг с другом, что приводит к наибольшему распространению. Сейчас люди, вероятно, имеют более слабый иммунитет, что также приводит к быстрейшему заболеванию. Преследуют таких людей самые разные признаки заболеваний, начиная от обычной слабости и заканчивая высокой температурой и болями в разных областях нашего тела [2].

Причиной заболевания необязательно является переохлаждение: мы, люди, постоянно находимся с кем-то рядом. Вместе с семьей и друзьями посещаем торговые центры, кинотеатры, покупаемся едой в продуктовых магазинах. Также наибольшему риску подвержены люди из разных категорий: пожилые люди, маленькие дети, люди со сла-

бым иммунитетом — все они подвержены опасностям гораздо больше, чем мы.

Всем людям стоит понимать, что лучше начинать профилактику простуды заранее. Конечно, подобрать подходящий метод лечения также важно, но проще предотвратить проблему на начальном этапе, чем решать ее, когда она уже развилась [2].

Термин «простуда» не является медицинским, но он так часто употребляется, что заслуживает более внимательного рассмотрения. Обычно, говоря о простуде, люди связывают свое состояние с переохлаждением, особенно учитывая, что заболеваемость растет в холодное время года. Однако переохлаждение — это лишь «спусковой крючок», ослабляющий иммунитет и способствующий развитию заболевания. Бактериальные или вирусные инфекции возникают на фоне физических нагрузок и снижения иммунной защиты [2].

**Причины проявления простуды.** Простуда всегда связана со снижением уровня иммунной системы, а точнее — недостатком клеток иммунной защиты, а не накоплением патогенов. Происходит спазм сосудов под воздействием холода и нарушений кровообращения. Клетки крови, которые отвечают у нас за захват и уничтожение микроорганизмов, не могут попасть на слизистые оболочки, где постоянно присутствуют условно-патогенные микроорганизмы и часто проникают вирусы. В конечном итоге начинается активное размножение, что и вызывает заболевание у человека [3].

Когда вирусное заболевание нарушает барьерную функцию слизистой оболочки, это приводит к увеличению условно-патогенных бактерий, которые постоянно присутствуют там в небольших количествах. В результате часто развивается комбинированная инфекция [3].

Кроме того, переохлаждение, воспринимаемое организмом как стресс, может активировать вирус герпеса. Этот вирус с детства перетекает почти у всех взрослых, но при сильном иммунитете он остается неактивным в клетках и не проявляется. Когда иммунная система снижает свою защиту под воздействием различных стрессовых факторов, включая холод, вирус активизируется и перемещается к поверхности кожи, поражая губы, нос и другие участки [3].

**Классификация простудных заболеваний.** Простудные заболевания можно классифицировать на вирусные (например, острый риносинусит — воспаление слизистой оболочки носа и пазух, герпетическая инфекция) и бактериальные (острый бактериальный риносинусит,

острый назофарингит — воспаление слизистой оболочки носа и миндалин; боль в горле, известная как фарингит). Острые вирусные респираторные инфекции могут быть вызваны вирусами гриппа, парагриппа, аденовирусами, риновирусами и коронавирусами [4].

Вирусной инфекции способствует не только переохлаждение, но также и близость к другим людям в скопленных группах (например, школах, детских садах, общественном транспорте), а также возрастные особенности, такие как детский или пожилой возраст [4].

Острые респираторные бактериальные инфекции обычно вызываются условно-патогенными микроорганизмами, которые предпочитают обитать на слизистых оболочках, но не размножаются в значительных количествах из-за наличия иммунной защиты [4].

Когда к вирусной инфекции добавляется бактериальная, острая форма заболевания, характеризующаяся преимущественно катаральными явлениями, может переходить в хроническую форму. Хроническое состояние может сохраняться на протяжении длительного времени и способствовать развитию осложнений [4].

**Физические упражнения и иммунитет.** Физические упражнения оказывают положительное влияние на иммунную систему, повышая ее защитные функции. Они стимулируют выработку антител, которые борются с вирусами и бактериями, а также улучшают кровообращение, что способствует доставке клеток иммунной защиты к местам воспаления.

Влияние физических упражнений на иммунитет:

1) стимуляция выработки антител. Во время физических нагрузок происходит активация иммунной системы, что приводит к увеличению выработки антител, способных бороться с вирусами и бактериями. Это позволяет организму быстрее и эффективнее справляться с инфекциями;

2) улучшение кровообращения. Физические упражнения способствуют улучшению кровообращения, что обеспечивает более эффективную доставку клеток иммунной защиты (лимфоцитов, макрофагов и др.) к местам воспаления. Это ускоряет процесс выздоровления и снижает риск развития осложнений;

3) снижение уровня стресса. Физические нагрузки помогают снизить уровень стресса, который может негативно влиять на иммунную систему. Регулярные упражнения способствуют выработке эндорфинов — «гормонов счастья», которые улучшают настроение и снижают уровень стресса;

4) повышение выносливости. Регулярные тренировки способствуют повышению выносливости организма, что позволяет ему лучше справляться с физическими нагрузками и инфекциями;

5) снижение риска развития хронических заболеваний. Физические упражнения помогают снизить риск развития хронических заболеваний, которые могут ослабить иммунную систему.

Важно отметить, что физические нагрузки должны быть умеренными и соответствовать возрасту, состоянию здоровья и уровню физической подготовки человека. Перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться с врачом или тренером.

Таким образом, регулярные физические упражнения являются важным фактором поддержания крепкого иммунитета. Они помогают организму быстрее справляться с инфекциями, снижают уровень стресса и риск развития хронических заболеваний. Однако важно помнить, что физические нагрузки должны быть умеренными и соответствовать индивидуальным особенностям организма.

**Советы по профилактике простудных заболеваний.** Риск заражения в холодное время года значительно возрастает. По этой причине профилактика заболеваний становится особенно важной. Укрепление иммунной системы организма является одной из главных мер профилактики. Другие меры включают в себя предотвращение распространения микроорганизмов и вакцинацию [5].

Для профилактики простудных заболеваний рекомендуется заниматься физическими упражнениями регулярно, не менее 3–4 раз в неделю. При этом важно выбирать упражнения, которые соответствуют вашему уровню подготовки и не вызывают дискомфорта. Также необходимо соблюдать правила гигиены, избегать контактов с больными людьми и укреплять свой организм правильным питанием и достаточным количеством сна.

Неспецифическая профилактика — это комплекс мер, направленный на общее укрепление организма и снижение риска заражения инфекциями. Она включает в себя различные аспекты, такие как поддержание здорового образа жизни (не пить, не курить), снижение посещения людных мест в период пандемии, для того чтобы не заразиться самому, использование масок, также важна гигиена рук, соблюдение чистоты в доме и, конечно, регулярные физические упражнения, сбалансированная еда, здоровый сон — все это важно для здоровья [5].

**Симптомы простуды.** Острые вирусные респираторные заболевания, вызванные рино-, корона- или аденовирусами, а также вирусами гриппа и парагриппа, начинаются внезапно и сопровождаются ухудшением общего состояния: повышенной температурой, эпизодами интоксикации, тяжестью в голове, болями в суставах, мышечной слабостью, заложенностью носа, зудом и отеками. Кашель при вирусной инфекции появляется в 20 % случаев и обычно имеет острый, но безвредный характер. Он проходит в течение 10–14 дней, но иногда может длиться дольше, до 2–3 недель, что называется постинфекционным кашлем [6].

Во время острых респираторных вирусных инфекций сухой и непродуктивный кашель обычно происходит из-за воспаления слизистых оболочек верхних дыхательных путей или раздражения выделениями, стекающими из носоглотки [6].

Обычно симптомы простуды (рис.) появляются постепенно и могут длиться от нескольких дней до недели или даже дольше [2]. После контакта с вирусом простуды может пройти несколько дней, прежде чем появятся первые симптомы. Этот период называется инкубационным [3].



Рис. Симптомы простуды и ее профилактика

**Диагностика простуды.** Правильное питание является самым главным аспектом в профилактике простуды, который можно применить к людям разных возрастов. Важно употреблять овощи, фрукты, оре-

хи, семена, растительное масло, каши, морскую рыбу и чеснок, богатые витамином С, чтобы поддержать иммунитет. Также полезно делать ингаляции с тертым луком или чесноком, чтобы снять симптомы и предотвратить осложнения, особенно перед сном [5].

Дополнительной мерой профилактики может быть употребление травяных чаев с медом, таких как шалфей, ромашка, мята, Melissa, боярышник, а также имбирь, настоянный на меде и лимоне, или варенье. Эти напитки подходят для людей, которые не любят запах чеснока и лука или страдающих аллергией. Важно также уделять внимание активному образу жизни, включая прогулки и занятия спортом [3].

Закаливание является важной профилактической мерой для здоровья легких, включает в себя лечебные обтирания холодной водой, аэротерапию и гелиотерапию. Это помогает тренировать терморегуляцию организма, улучшая его способность реагировать на изменения температуры. Важно не переусердствовать, избегая перегрева или переохлаждения. Хождение босиком по песку или траве также является доступным методом закаливания, особенно полезным для детей с гайморитом [2].

**Заключение.** Физические упражнения — это эффективный способ укрепить иммунную систему и предотвратить простудные заболевания. Они помогают повысить уровень иммунной защиты, улучшить кровообращение и доставить клетки иммунной защиты к местам воспаления. Регулярные занятия физическими упражнениями помогут вам оставаться здоровыми и активными.

В этом исследовании рассмотрены методы, доступные каждому человеку. Для достижения комфортной жизни необходим индивидуальный подход к выбору профилактических методов и грамотное использование средств физической культуры.

Одним из важнейших элементов, связанных с постоянным, приятным и здоровым образом жизни, является фактор упорства и внутренняя мотивация. Стоит отметить, что соблюдение режима сна и отдыха, правильное питание и организация всех видов деятельности не менее важны, чем физическое развитие и физические нагрузки человека.

### Список источников

1. Лазарева Э. А., Коновалова Л. В., Вавилов В. В. Теоретический материал для занятий со специальной медицинской группой по физической культуре : монография. Ульяновск : УлГУ, 2022. 172 с.

2. Горбаткова Е. Ю. Формирование гигиенической культуры обучающихся : учебно-методическое пособие. Уфа : БГПУ им. М. Акмуллы, 2016. 116 с.
3. Шестовицкий В. А., Гринштейн Ю. И., Косинова А. А. Острые респираторно-вирусные инфекции. Вирусная пневмония : учебное пособие / под ред. Ю. И. Гринштейна. Красноярск : КрасГМУ им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого, 2019. 114 с.
4. Солодовников Ю. Л. Гигиена и экология человека (цикл лекций и практических занятий) : учебное пособие. 7-е изд., стер. СПб. : Лань, 2022. 468 с.
5. Мисетова Е. Н. Профилактическая деятельность. Курс лекций. 5-е изд., стер. СПб. : Лань, 2024. 420 с.
6. Андрианова Г. Н., Каримова А. А. Профессиональные коммуникации провизора в фармацевтическом консультировании : учебное пособие. Екатеринбург : ИИЦ «Знак качества», 2022. 260 с.

УДК 796.342

**Ю. К. Граборова**

Кемеровский государственный университет,  
Кемерово, Россия

**Yu. K. Graborova**

Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

## ЭВОЛЮЦИЯ ТЕННИСА: ВИДЫ, ОСОБЕННОСТИ И РАЗВИТИЕ ИГРЫ

**Аннотация.** В статье исследуется эволюция тенниса, анализируется его историческое развитие и разнообразие видов, таких как классический теннис, пляжный теннис, настольный теннис, падел и сквош. Рассматриваются особенности и правила каждой разновидности, а также влияние современных технологий на спорт и тренировки. Предлагаются выводы, подчеркивающие значимость тенниса для формирования культурных связей, популяризации активного образа жизни и повышения доступности спорта в обществе.

**Ключевые слова:** теннис, большой теннис, реальный теннис, разновидности тенниса

## THE EVOLUTION OF TENNIS: TYPES, FEATURES AND DEVELOPMENT OF THE GAME

**Abstract.** This article explores the evolution of tennis, analyzing its historical development and the variety of sports such as classic tennis, beach tennis, table tennis, padel and squash. The features and rules of each variety are considered, as well as the impact of modern technologies on sports and training. Conclusions are proposed that emphasize the importance of tennis for the formation of cultural ties, popularization of an active lifestyle and increasing the accessibility of sports in society.

**Keywords:** tennis, lawn tennis, real tennis, varieties of tennis

Теннис — один из самых популярных и динамично развивающихся видов спорта, охватывающий миллионы игроков и зрителей по всему миру. Его история началась несколько столетий назад, и за это время игра претерпела значительные изменения как в плане правил, так и с точки зрения ее восприятия обществом. Путь тенниса — от средневековой игры для знати до массового и профессионального спорта — представляет собой уникальный пример эволюции и адаптации под влиянием культурных и технологических факторов.

Теннис — это спортивная игра, в которой два или четыре игрока с помощью ракеток перебрасывают мяч через сетку на специально размеченном корте, стремясь набрать очки. Сегодня теннис является международным видом спорта с высоким уровнем соревнований и огромной аудиторией болельщиков. Однако современный теннис имеет глубокие исторические корни, уходящие в Средневековье, когда его предшественники лишь отдаленно напоминали ту игру, что существует сегодня.

Истоки тенниса можно найти в играх, которые зародились еще в Средневековой Европе. Одна из таких игр, известная как *жё-де-пом* (*фр.* jeu de paume), появилась во Франции в XII в. Игра проводилась в закрытых помещениях, а игроки били по мячу руками, позже заменив их на перчатки или простейшие ракетки. Поначалу мяч был мягким и набитым шерстью, а позже его начали изготавливать из кожи с жестким внутренним наполнением, что сделало игру более динамичной. Название «теннис» также происходит от французского слова *tenez*, что означает «держите» или «получите», — возгласа, который игроки произносили перед ударом.

Во времена Ренессанса *жё-де-пом* стала невероятно популярной среди знати в Италии, Англии и Франции. Игра часто проводилась в крытых помещениях, специально оборудованных для этих целей, что делало ее доступной даже при плохих погодных условиях. В Англии теннис получил широкое распространение благодаря королю Генриху VIII, который построил корты для игры во дворце Хэмптон-Корт, одном из старейших сохранившихся кортов для реального тенниса [1, с. 211].

Игра быстро распространилась и приобрела популярность за пределами Франции. Появлялись различные модификации правил, и даже форма корта могла различаться в зависимости от региона. Однако *жё-де-пом* оставалась игрой исключительно для высших слоев общества, т. к. доступ к кортам был ограничен, а правила сложными для массовой аудитории.

На протяжении истории теннис непрерывно эволюционировал с изменениями как в правилах, так и технике. В 1924 г., например, были установлены стандартные размеры корта и высота сетки. В 1970-х гг. появились ракетки из композитных материалов, что позволило игрокам применять более мощные и агрессивные удары. В 2000 г. внедрены электронные системы для точного определения попадания мячей, что существенно снизило количество судейских ошибок.

Со временем игроки начали использовать ракетки, чтобы сделать игру более точной и удобной. Этот переход стал значимой вехой в истории тенниса, т. к. он приблизил игру к тому виду, в котором мы ее знаем сегодня. Ракетки вначале были простыми, но их дизайн постепенно улучшался, что позволило увеличивать силу и точность удара по мячу. Мячи также изменялись, становясь более жесткими, что улучшало их отскок от поверхности.

Существует множество игровых стилей в теннисе, таких как атакующий, защитный, подача-волей и базовый. Каждый спортсмен подбирает тактику и стиль, исходя из собственных сильных сторон и предпочтений, а также с учетом манеры игры соперника.

Также существует классический теннис, известный как большой теннис, представляет собой игру, в которой два или четыре игрока используют ракетки, чтобы отбивать мяч через сетку на прямоугольном корте. Цель игры — выиграть очко, заставив мяч дважды коснуться земли на стороне соперника или допустить ошибку в ответном ударе. Основные техники включают в себя подачу, удары справа, слева и удар с лёта, а тактика — игру на задней линии или у сетки.

В настоящее время существует несколько разновидностей тенниса, каждая из которых популярна среди различных групп людей в мире и имеет свои культурные особенности и географические предпочтения. Например, пляжный теннис особенно популярен в странах с теплым климатом, таких как Бразилия, Италия и Испания, где доступны песчаные пляжи и любители спорта могут играть круглый год. Эта игра привлекает не только профессиональных спортсменов, но и большое количество любителей благодаря своей доступности и динамике.

Настольный теннис (пинг-понг), напротив, считается популярным среди жителей Азии, особенно в Китае, Японии и Южной Корее, где его играют как на любительском, так и профессиональном уровнях. В Китае, например, настольный теннис — это не только популярный вид спорта, но и часть национальной культуры. В Европе и Северной Америке также велико количество любителей пинг-понга, но профессиональные соревнования здесь менее масштабны, чем в Азии.

Падел получил наибольшее распространение в Испании и Латинской Америке, где он стремительно набирает популярность и уже является одним из наиболее играемых видов спорта. В Испании падел популярен среди всех возрастных групп и считается одним из доступных видов спорта из-за небольших размеров кортов и простоты правил.

Сквош наиболее популярен в Европе и Северной Америке, где существуют профессиональные лиги и соревнования международного уровня. В США и Великобритании сквош также считается престижным видом спорта и часто практикуется в университетах и спортивных клубах.

Известно также, что теннис — один из самых энергозатратных видов спорта. В зависимости от уровня интенсивности игрок может сжигать до 600–900 калорий за час игры. Профессиональные матчи иногда длятся более 3 часов, требуя от игроков исключительной выносливости и скорости восстановления.

Четыре турнира Большого шлема — Уимблдон, Ролан Гаррос, Открытые чемпионаты Австралии и США — считаются главными событиями теннисного года. Каждый из них уникален: например, Уимблдон славится строгим дресс-кодом, где все игроки обязаны выходить на корт в белом, а Ролан Гаррос проводится на медленном грунтовом покрытии, создающем специфические условия игры.

Самый длинный матч по теннису сыгран на Уимблдоне в 2010 г. между американцем Джоном Иснером и французом Николя Маю. Игра длилась 11 часов 5 минут и растянулась на 3 дня, а финальный счет в 5 сете был 70 : 68 в пользу Иснера. Этот матч так впечатлил теннисное сообщество, что позже правила были изменены, чтобы предотвратить подобные сверхдолгие игры.

Игра вслепую — это необычная вариация тенниса, где участники играют с закрытыми глазами, ориентируясь только на звук удара и собственное чувство пространства. Этот вид тенниса активно практикуется среди слепых и слабовидящих спортсменов, показывая, как спорт может быть адаптирован к различным потребностям.

Открытие «золотого сета» — так называют крайне редкое достижение в теннисе, когда игрок выигрывает сет, не отдавая сопернику ни одного очка, т. е. побеждает со счетом 6 : 0, причем все розыгрыши (24 подряд) остаются за ним [2, с. 113].

Эволюция тенниса, одного из старейших видов спорта, представляет собой интересный процесс развития, в ходе которого сохранились ключевые элементы игры, такие как мяч, сетка и игровое поле, но изменились их характеристики и правила использования. Теннис, зародившись несколько столетий назад, прошел долгий путь, трансформируясь и приспосабливаясь к новым материалам, технологиям и игровым условиям. Сегодня теннис представлен двумя основными

разновидностями: большим и настольным, которые сохранили общие черты, но также приобрели уникальные особенности.

Одним из самых значительных изменений стал мяч. Первоначально теннисные мячи изготавливались из кожи, набитой шерстью или тканью, а затем стали производиться из каучука, покрытого войлоком, что позволило улучшить их отскок и долговечность. В современном большом теннисе мяч имеет стандартизированные размер (6,54–6,86 см в диаметре) и вес (около 56,0–59,4 г). В настольном теннисе используется пластиковый мяч диаметром 40 мм и весом 2,7 г. Эти параметры обеспечивают оптимальные условия для игры, соответствующие требованиям разных видов тенниса.

Сетка, важный элемент игры, также претерпела значительные изменения. Изначально сетки делались из простых материалов, таких как хлопковая веревка, что было характерно для первых этапов развития игры. Современная сетка для большого тенниса изготавливается из синтетических материалов, что повышает ее прочность и долговечность. Она имеет высоту 0,914 м в центре. В настольном теннисе сетка меньше — всего 15,25 см в высоту, что адаптировано под размеры стола и динамику игры. Оба типа сетки играют важную роль в правилах игры и создают уникальные условия для соревнований.

Поле, на котором проходит игра, также менялось и адаптировалось в зависимости от разновидности тенниса. В большом теннисе поле (корты) изначально были травяными, затем стали использоваться грунтовые и твердые покрытия, что добавило разнообразия в игровой процесс. Стандартные размеры поля для большого тенниса — 23,77 м в длину и 8,23 м в ширину для одиночных игр. В настольном теннисе игровое поле — это стол, имеющий длину 2,74 м, ширину 1,525 м и высоту 0,76 м. Изменения в размерах и материалах игровых площадок, как в большом, так и настольном теннисе, позволили сделать игру более доступной и разнообразной, адаптированной к разным условиям и уровням подготовки игроков.

Развитие тенниса как вида спорта привело к формированию двух самостоятельных, но родственных видов — большого и настольного тенниса. Несмотря на различия в размерах поля, характеристиках мяча и сетки, оба вида сохраняют основную концепцию игры: переброс мяча через сетку на сторону соперника. Эволюция тенниса демонстрирует, как сохранение ключевых элементов, таких как мяч, сетка и поле, может сочетаться с новыми технологическими и конструктивными ре-

шениями, это позволяет сохранить и развивать спортивное наследие, делая теннис доступным для различных категорий игроков и на разных уровнях соревнований.

Также эволюция тенниса показывает, что основные элементы игры — мяч, сетка и поле — сохранились, несмотря на изменения в размерах, материалах и конструкции. Эти изменения позволили теннису адаптироваться к современности и привели к появлению двух самостоятельных видов спорта — большого и настольного тенниса.

Таким образом, мы выяснили, что теннис — это не просто игра, но и целая система физических и технических навыков, которая развивает выносливость, координацию, силу и стратегическое мышление. Эволюция тенниса и его различных форм открывает возможности для людей разных возрастов и уровней подготовки, делая спорт доступным и увлекательным. Разнообразные упражнения, адаптированные под уникальные аспекты тенниса, помогают совершенствовать технику, улучшать физическую форму и укреплять уверенность на корте.

Теннис также способствует укреплению культурных связей и продвижению здорового образа жизни, а его популярность лишь растёт благодаря техническому прогрессу и разнообразию форматов игры.

#### **Список источников**

1. Гильдебрандт М. История тенниса: эволюция и развитие. Знание, 2017. 300 с.
2. Бьюкенен Дж. Теннис: игра на всю жизнь. М. : АСТ, 2019. 256 с.
3. ITF Rules of Tennis. London : ITF, 2021. 42 p.

УДК 378.147

**В. И. Донец**

Кемеровский государственный университет,  
Кемерово, Россия

**Р. С. Жуков**

Кемеровский государственный университет,  
Кемерово, Россия

**V. I. Donets**

Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

**R. S. Zhukov**

Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

## ОСОБЕННОСТИ СОЗДАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ОСНОВЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, посвященного изучению особенностей создания здоровьесберегающей среды на основе физкультурно-оздоровительных мероприятий для младших школьников. Авторами выдвинуто предположение о том, что систематическое участие детей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня, сообщение учителем знаний о сохранении и укреплении своего здоровья, связанных с основным учебным материалом уроков, способствует формированию у учащихся знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровьесберегающая среда, физкультурно-оздоровительные мероприятия, младший школьный возраст

## FEATURES OF CREATING A HEALTH-PROOFING ENVIRONMENT BASED ON PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH-IMPROVING ACTIVITIES FOR JUNIOR SCHOOLCHILDREN

**Abstract.** The article presents the results of a study devoted to the study of the features of creating a health-preserving environment based on physical education and health activities for primary school students. The authors suggested that the systematic participation of children in physical education and health activities during the school day, the teacher's communication of knowledge about maintaining and strengthening their health, related to the main educational material of the lessons, contributes to the formation of students' knowledge, skills and abilities in maintaining a healthy lifestyle.

**Keywords:** health, health-preserving environment, physical education and health activities, primary school age

Анализ опыта существующей практики показывает, что зачастую в начальных классах недостаточно активно используются малые формы физического воспитания (физкультминутки, подвижные перемены, часы здоровья и пр.) [1]. Сами занятия физической культурой направлены на решение задач, отражаемых количественными показателями (выше, быстрее, дальше) [2]. Использование малых форм производится без объяснения детям их целей [3]. Таким образом, не происходит формирования мотиваций к занятиям физическими упражнениями как под руководством преподавателя, так и самостоятельно [4].

В связи с этим целью исследования явилось изучение особенностей создания здоровьесберегающей среды на основе физкультурно-оздоровительных мероприятий для младших школьников.

Гипотеза нашего исследования следующая: полагаем, что систематическое участие детей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня, сообщение учителем знаний о сохранении и укреплении своего здоровья, связанных с основным учебным материалом уроков, способствует формированию у учащихся знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни.

В эксперименте приняло участие 27 учеников 4 «А» класса (контрольная группа) и 27 учеников 4 «Б» (экспериментальная группа). Исследование проводилось с мая 2023 г. по май 2024 г.

Проводимый нами эксперимент включал в себя ежедневное проведение гимнастики до занятий и физкультурных пауз во время уроков, спортивного часа или активной перемены; раз в неделю проводилось факультативное занятие «Основы здорового образа жизни», ежемесячно организовывались спортивные праздники или дни здоровья. Также проводилась большая работа по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся и их родителей; проведены работы с родителями (родительское собрание раз в полгода).

Пропаганда организовывала свою работу через стенную печать, школьное радио, спортивные праздники с обязательным награждением призеров и участников, показательные выступления спортсменов, создан уголок спортивной славы, в котором помещались фото лучших спортсменов, конкурсы на лучший спортивный класс.

Для определения динамики заболеваемости подсчитывалось количество пропусков занятий по болезни в течение всего учебного года.

Для выявления знаний о здоровье и здоровом образе жизни учащимся предлагалось ответить на следующие вопросы: «Что такое здо-

ровье?», «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?» Опрос проводился в письменной форме. Результаты определялись по количеству названных признаков.

Для определения умений и навыков ведения здорового образа жизни детям предлагался тест, который включал в себя 5 групп вопросов. К каждой группе прилагались варианты ответов: 3 правильных и 3 неправильных. Необходимо было выбрать правильные ответы. Результаты теста фиксировались в соответствии со шкалой и заносились в таблицу:

- 5 баллов — тест выполнен без ошибок;
- 4 балла — 10–14 правильных ответов;
- 3 балла — 5–9 правильных ответов;
- 2 балла — до 4 правильных ответов;
- 0 баллов — отказался от выполнения теста.

В процессе педагогического наблюдения, проведенного нами в мае 2023 г., выявлено следующее: в школе формированию основ здорового образа жизни у младших школьников должного внимания не уделялось. Из всего многообразия физкультурно-оздоровительных мероприятий проводились лишь уроки физической культуры, а знания о здоровье, способах его сохранения и укрепления не сообщались.

При определении динамики заболеваемости выяснилось, что учащиеся 4 «А» класса пропускают занятия по болезни практически столько же, сколько и учащиеся 4 «Б» класса.

Результаты письменного опроса показали, что знания о способах ведения здорового образа жизни в обеих группах достоверно не различаются, как и показатели объема умений и навыков сохранения и укрепления своего здоровья.

Таким образом, проведенное нами исследование позволило выявить, что экспериментальная и контрольная группы статистически не различаются.

Педагогическое наблюдение, проведенное нами в ходе формирующего эксперимента, показало, что в 4 «Б» классе уделяется внимание формированию основ здорового образа жизни, т. е. проводятся различные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, активные перемены, уроки физической культуры, спортивные праздники, дни здоровья, пропаганда ЗОЖ).

В 4 «А» классе помимо уроков физической культуры проводятся физкультминутки, 2 раза в год организуются дни здоровья; сообщение знаний о здоровом образе жизни не носит систематический характер.

Результаты динамики заболеваемости показывают, что учащиеся 4 «Б» класса пропускают занятия по болезни в 2,6 раза меньше в сравнении с предыдущим годом и в 4,3 раза меньше, чем учащиеся 4 «А» в том же году. Вероятно, это объясняется тем, что в отличие от учащихся 4 «А» класса дети 4 «Б» получают определенные знания о ведении здорового образа жизни.

Для выявления умений и навыков ведения здорового образа жизни проведен письменный опрос. Результаты показали, что экспериментальная группа имеет более глубокие знания о способах сохранения и укрепления своего здоровья. Также отмечается достоверность в показателях, отражающих представление детей о здоровом образе жизни 4 «А» и 4 «Б» классов. Возможно, это объясняется тем, что в воспитательной работе с обучающимися 4 «Б» класса отводилось должное внимание созданию здоровьесберегающей среды.

По результатам теста, выявляющим практические умения и навыки, видно, что показатели в экспериментальной группе достоверно отличаются от таковых в контрольной: 130 и 109 баллов соответственно. Наибольшую сложность вызвал вопрос, связанный с организацией своего отдыха. Наиболее легкими, с точки зрения учащихся, были вопросы о закаливании и правилах сохранения и формирования осанки. Вероятно, это можно объяснить тем, что с учащимися 4 «Б» класса ведется систематическая и целенаправленная работа по формированию основ здорового образа жизни, а учащиеся 4 «А» класса получили некоторые умения и навыки, посещая детские сады. Однако поскольку в школе не ведется работа в указанном направлении, эти умения и навыки почти утратились.

По результатам исследования стало очевидным, что малые формы занятий в школе — это один из самых важных компонентов, который не должен оставаться без внимания и применения их преподавателями для всестороннего развития личности.

Проведенные исследования показали, что если в учебно-воспитательном процессе не уделяется должное внимание здоровому образу жизни, то это сказывается на здоровье каждого школьника.

Также в работе выявлено, что традиционные занятия по физическому воспитанию не уменьшают общего количества заболеваний и не способствуют выработке сознательного отношения к своему здоровью. При проведении агитационной работы по здоровому образу жизни среди младших классов сразу же виден результат, дети стали свое свободное

время проводить в кружках и спортивных секциях различных направлений и видов спорта, видя в этом свое здоровое и творческое будущее.

Проведенные исследования показали, что систематическое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, сообщение знаний о здоровье, способах его сохранения и укрепления способствуют лучшему образованию здоровьесберегающих знаний, умений, навыков у учащихся младших классов. Кроме того, полученные результаты исследования позволяют предложить ряд практических рекомендаций:

- использовать в учебно-воспитательной работе школы мероприятия, направленные на укрепление здоровья детей младшего школьного возраста;
- для увеличения двигательной активности учащихся включить в работу гимнастику до занятий, подвижные перемены, дни здоровья, спортивные праздники;
- в систему физкультурно-оздоровительной работы школы включить лечебно-профилактические мероприятия, спортивные секции, организовать группы здоровья, ввести в практику домашние задания по физической культуре;
- учителям сообщать учащимся все необходимые знания о здоровье и способах его сохранения, причем не только во время проведения уроков физической культуры, т. е. создавать здоровьесберегающую среду образовательной организации.

### Список источников

1. Чуешкова Л. А. Реализация здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе младшего школьника // Образование лиц с ограниченными возможностями здоровья: опыт, проблемы, перспективы : материалы Всерос. (заоч.) науч.-практ. конф., Барнаул, 24–25 апр. 2016 г. Барнаул: Алтай. гос. пед. ун-т, 2016. С. 92–94.
2. Алхатова Т. С., Семкин А. В., Далиева И. С. Формирование здорового образа жизни младших школьников по средствам здоровьесберегающей технологии // Наука и реальность. 2020. № 2. С. 9–12.
3. Лохматова И. А., Ершова И. Б. Влияние здоровьесберегающих технологий на показатели здоровья и качество жизни младших школьников // Детская медицина Северо-Запада. 2020. Т. 8, № 1. С. 201–202.
4. Ткаченко А. С. Использование здоровьесберегающих технологий в процессе организации внеурочной деятельности с младшими школьниками // Вопросы науки: теоретический и практический аспекты : сб. ст. Международ. науч.-практ. конф., Самара, 29 апр. 2017 г. Самара : Центр научных исследований и консалтинга, 2017. С. 34–35.

УДК 37.037

**Е. Д. Жукова**

Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы, Уфа, Россия

**E. D. Zhukova**

Akmulla Bashkir State Pedagogical University, Ufa, Russia

## ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ТЕЛА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ИСТОРИЧЕСКАЯ РЕТРОСПЕКТИВА

**Аннотация.** Рассматривается художественно-философское видение телесности как феномена культуры и его значения в формировании физической культуры. Анализируются образцы физической культуры от ее истоков до современности.

**Ключевые слова:** феноменология, телесность, физическая культура, здоровье

## PHENOMENOLOGY OF THE BODY IN THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE: A HISTORICAL RETROSPECTIVE

**Abstract.** The article considers the artistic and philosophical vision of physicality as a cultural phenomenon and its importance in the formation of physical culture. The samples of physical culture from its origins to the present are analyzed.

**Keywords:** phenomenology, physicality, physical culture, health

XX в. открывает для нас не только философию постмодернизма, так дерзко и отчаянно отвергающую банальную, но столь притягательную элементарную логику. XX в. разворачивает перед нами новое направление мысли — феноменологию. Феноменология — направление в философии, которое определяет свою задачу как беспредпосылочное описание опыта познающего сознания и выделение в нем сущностных черт [1]. Оно открывает возможность рассуждать о предметах непринужденно, исходя из своих ощущений и своего непредвзятого видения.

Основоположником самостоятельного феноменологического учения принято считать Э. Гуссерля (1859–1938). Основой его феноменологии выступают две фундаментальные идеи:

- 1) каждый человек обладает сознанием;
- 2) сознание является орудием познания, поэтому человек познает не сами объекты действительности, а их проявления в сознании, т. е. феномены.

Главная идея феноменологии — неразрывность и в то же время взаимная несводимость сознания, человеческого бытия, личности, с одной стороны, и предметного мира, психофизической природы, социума, духовной культуры — с другой. Особо ценным этот подход делает то, что феноменологические исследования не ограничиваются только философским контекстом, они распространяются на многие другие области знания, такие как психология, социология, литературоведение, искусство.

Вместе с потрясающими прорывами в науке и искусстве, чудовищными технологиями самоуничтожения, фантастическими способами сохранения, продления и преобразования самой жизни XX в. принес и новое самоощущение себя, своего тела.

Телесность во все времена рассматривалась культурой как антитеза духовности. Однако XX в. дал ей новое звучание — телесность как продолжение духовного. Впервые о феноменологии тела как части нашей антропологической истории пишет В. Подорога (1946–2020) в работе «Феноменология тела. Введение в философскую антропологию. Материалы лекционных курсов 1992–1994 гг.» [2]. Однако справедливости ради надо сказать, что проблема отношения к телу, самоощущения тела, этические и эстетические аспекты тела будоражили этот мир уже очень давно... И мы не оригинальны, еще раз обращаясь к этой теме. Однако тело как атрибут культуры физической мы определяем как некий носитель «сверх меня», «мою феноменальность». И это является «моим главным содержанием», ибо в нем скрывается «суть моя» — душа.

Можно мыслить тело, если видеть в нем лишь объект строгих исследовательских процедур и закрывать глаза на феноменологию телесного опыта? Мыслить тело как объект невозможно. Мы попытаемся подойти к теме с самой простой стороны — эстетики и феноменологии тела, через художественно-антропологический подход.

В каждом веке существуют свои понятия о красоте. То, что еще вчера считалось милым и привлекательным, сегодня кажется странным и безумным. Блондинки сменяют брюнеток, толстушки худышек, смуглянки белокожих. Однако неизменным всегда остается одно — прозрачный идеал красоты, к которому люди стремятся приблизиться.

Однажды, беседуя с подругами, мы ясно осознали, что принадлежим другому миру. Родиться бы нам на 100 лет пораньше, и мы были бы сумасшедше привлекательными. А с сегодняшней точки зре-

ния на красоту «мы никуда не годимся». Думается, что такие рассуждения не новы... Итак, о красоте.

Как только культура заявляет о себе как о признаке человеческого, первое, что человек делает, он начинает преображать себя [3]. Причин тому множество: самоидентификация («я принадлежу чему-то великому»), самозащита («а вдруг порча»), самоулучшение («а так красивее») и т. п. Что только человек над собой не вытворяет! Вытянутые черепа, замотанные ножки, шрамирование, тотальная татуировка, разрезанные уши и губы — и так до бесконечности. Мало что меняется и сегодня. Есть силикон!

Самое удивительное во всей истории тела — это то, что «хочется быстро». Преобразование себя долго и мучительно, через занятия физической культурой — это сложно. А человек хочет сейчас. Так почему бы себе что-то не вколоть, на себя что-то не надеть... Посмотрите рекламу интернет-магазинов. Они кишат предложениями накладок — каких и куда (на что) угодно.

После этого можно говорить о главном — физической культуре. Отношение к этому объекту всегда было такое же, как к гигиене. Не всегда, конечно, в нашем понимании. Вспомним эпидемию сифилиса в Европе. Об этом часто умалчивают, но она была. Результатом стали мушки мадам Помпадур, парики и им подобное сокрытие следов этой болезни. Однако надо отдать должное мадам. Она, чуть ли не единственная в тогдашней Франции, кто дважды в день принимала ванну. Играла в крокет — прелестная игра, как и современный гольф, игра еще более приятная. Правда, не бог весть какие занятия физкультурой, но прорыв. И какой!

Тело в культуре всегда ценилось. Даже христианство, пропагандирующее его ничтожность перед величием души, тем не менее напоминало, что тело — необходимоеместилище души и уже поэтому его следует оберегать. Однако желание преобразовать себя не могло не сподвигнуть человека на подвиги мирские. Отсюда специальные полотенца для утяжки тела древнеегипетских дам, поскольку плоскогрудие было в чести. Отсюда полосы ткани для корректировки животика в древних Афинах. А что над собой учиняли древние римлянки! Корректировка разреза глаз, пересадка зубов от рабынь, попытки сделать ноги длиннее. С технологиями того времени липосакция «отдыхает»...

Обратимся к одежде. Женщина XVI–XVII в. была невысока, средний рост европейки составлял 150 см — не бог весть. И что изобрета-

ет ремесленник? В Венеции, а затем и по Европе распространяются туфли (до сих пор не могу понять, как на них передвигаться), высота которых доходила до 90 см — эдакие ходули. Ходить одной было бы, с моей точки зрения, страшновато. При этом, напомним, что в моде были дамы тучные, не говоря уже о том, сколько ткани на них было одето. А доводилось ли вам видеть корсет Елизаветы I Английской? Рекомендую полюбопытствовать. Эта металлическая конструкция весила почти 30 кг. Зато, конечно, прекрасно держала осанку. Вот только за бездетность обвинять королеву после такой «физкультуры» не приходится. Однако корсеты Средневековья такая безделица рядом с корсетами начала XX в.

Сегодня достаточно остро стоит проблема анорексии. Девочки, не жалея своего здоровья, стремятся похудеть. Однако ведь и эта проблема из прошлого. В начале XX в. (не пушкинских, тем более не елизаветинских времен), мир сошел с ума... С одной стороны, увлечение здоровым образом жизни, спорт становится доступным простому человеку. И рядом с ним фантастические утяжки на китовом усе, причем как для женщин, так и для мужчин, странные диеты и т. п.

Так что же такое физическая культура сегодня? Мы привыкли называть этим термином то, что касается непосредственно занятиями спортом. Однако в контексте нашего разговора я бы назвала это частью культуры самовыражения. Или она за нас, или против. Выбор каждый делает самостоятельно.

#### **Список источников**

1. Феноменология // Википедия. URL: <https://clck.ru/3FdgXg> (дата обращения: 15.11.2024).
2. Подорога В. Феноменология тела. Введение в философскую антропологию. Материалы лекционных курсов 1992–1994 гг. М. : Ad. Marginem, 1995. 341 с.
3. Тайлор Э. Б. Первобытная культура. М. : ГИПЛ, 1989. 573 с.

612.1+612.112:796

**В. А. Колупаев**

Южно-Уральский государственный медицинский университет, Челябинск, Россия

**Н. В. Котова**

Южно-Уральский государственный медицинский университет, Челябинск, Россия

**V. A. Kolupaev**

South Ural State Medical University, Chelyabinsk, Russia

**N. V. Kotova**

South Ural State Medical University, Chelyabinsk, Russia

## СОСТОЯНИЕ ИММУНИТЕТА И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

**Аннотация.** Проведено сравнение физической подготовленности и работоспособности, а также состояния систем иммунитета и кровообращения у юношей с разным уровнем повседневной двигательной активности. Выявленные различия показателей физической подготовленности и системы кровообращения связаны с уровнем повседневной двигательной активности и опосредованы состоянием механизмов неспецифической резистентности.

**Ключевые слова:** двигательная активность, иммунограмма, фагоцитоз нейтрофилов, физическая работоспособность

## STATE OF IMMUNITY AND PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF MOTOR ACTIVITY

**Abstract.** Physical fitness and performance were compared, as well as the state of the immune and circulatory systems in young men with different levels of daily motor activity. The identified differences in physical fitness and circulatory system indicators are associated with the level of daily motor activity and are mediated by the state of nonspecific resistance mechanisms.

**Keywords:** physical activity, immunogram, neutrophil phagocytosis, physical workability

При проведении учебных практических занятий по физической культуре преподаватель сталкивается с необходимостью проведения занятий в крайне неоднородной группе занимающихся по величине повседневной двигательной активности и, соответственно, уровню физической подготовленности. При этом стандартная по величине дозировка физических упражнений для обучающихся основной медицинской груп-

пы на учебных занятиях по физической культуре для студентов-спортсменов, тренирующихся 3–4 раза в неделю по 1,5–2,0 часа будет явно недостаточной для развития их двигательных способностей, а для обучающихся из подготовительной медицинской группы будет являться чрезмерной, не только препятствующей росту физической подготовленности, но и оказывающей негативное влияние на состояние механизмов адаптации организма к изменяющимся условиям внешней среды.

В связи с этим проведено сравнение показателей состояния систем иммунитета и кровообращения у юношей с разным уровнем повседневной двигательной активности. На первом этапе исследования проведено определение уровня физического развития и физической подготовленности юношей 1–4 курсов 2023/2024 учебного года по результатам оценки гибкости, скоростно-силовых способностей, силовой и общей выносливости. На втором этапе осуществлялось сравнение показателей иммунограммы, физической работоспособности и деятельности системы кровообращения при выполнении теста физической работоспособности (*англ.* Physical Working Capacity,  $PWC_{170}$ ) в беге на тредбане у обучающихся основной медицинской группы, занимающихся спортом 3–4 раза в неделю по 1,5–2,0 часа (беговые виды легкой атлетики,  $n = 10$ ) и не занимающихся спортом ( $n = 16$ ).

Уровень физической работоспособности обучающихся определяли по данным теста  $PWC_{170}$ , где в качестве воздействия применяли передвижение с заданной скоростью по беговой дорожке с электромеханическим приводом с расчетом  $PWC_{170}$  по скорости бега [2, с. 136] и переводом в сопоставимые единицы теста на велоэргометре для мужчин и женщин. Определение скорости передвижения на 1-й ступени нагрузки при задаваемой частоте сердечных сокращений (ЧСС) 120–140 уд./мин. осуществляли на основании ранее рассчитанного уравнения прогнозируемой скорости исходя из значений ЧСС в состоянии оперативного покоя и длины стопы в обуви. Для испытуемых спортивного отделения при значениях ЧСС ниже требуемого диапазона корректировку ее уровня в начале 1-й ступени нагрузки осуществляли за счет повышения скорости передвижения. Определение скорости передвижения на 2-й ступени нагрузки осуществляли исходя из реакции ЧСС во время предыдущей ступени. Определение ЧСС осуществляли посредством датчика сердечного ритма Polar H10 Heart Rate Sensor (Polar Electro, Финляндия), а систолического и диастолического артериального давления (САД и ДАД) по стандартной методи-

ке автоматическим тонометром OMRON M2 Classic (HEM-7117-RU, Omron Healthcare Co., Ltd, Япония). Методика расчета исследуемых показателей кровообращения и физической работоспособности подробно описана нами ранее [3].

Определение показателей иммунограммы осуществляли на базе клинико-диагностической лаборатории «ДокторЛаб» (Челябинск, Россия; лицензия № Л041-01024-74/00316445 от 27.09.2017). Оценку фагоцитоза и теста восстановления нитросинего тетразолия (НСТ-теста) нейтрофилов и содержания CD-лимфоцитов\* в крови методом иммунофенотипирования осуществляли с применением проточной цитометрии [1], а содержания иммуноглобулинов (*англ.* Immunoglobulins, Igs) классов А и М (IgA и IgM) в крови — методом иммуноферментного анализа (тест-системы «Вектор-Бест») [4].

Статистическая обработка результатов осуществлялась с использованием прикладных программ Excel и Statistica.

У 803 обучающихся мужского пола 1–4 курсов из числа 871 человека, принявшего участие в 2023/2024 учебном году в сдаче нормативов по физической подготовленности, проведено измерение тотальных показателей физического развития. Нормальные значения индекса массы тела (ИМТ) наблюдались у 66,63 % обследованных юношей. Доля обследованных с низкой и недостаточной величиной ИМТ составляла 0,50 % и 9,22 % соответственно, а с избыточными значениями ИМТ и признаками ожирения — 18,68 % и 4,98 % соответственно.

При сравнении показателей физической подготовленности обучающихся с нормальным ИМТ с таковыми студентов со сниженными значениями ИМТ выявлено существенное снижение у последних результатов гибкости ( $P < 0,050$ ), прыжка в длину с места ( $P < 0,010$ ) и в беге на 100 м ( $P < 0,020$ ), а также силовой выносливости мышц брюшного пресса ( $P < 0,005$ ). Наибольшее количество значимых различий отмечалось при сравнении в группах с нормальными и избыточными значениями ИМТ (уровень значимости  $P < 0,001$  за исключением гибкости и ловкости в тесте 6 смешанных упоров). У обучающихся со сниженными значениями ИМТ показатели в подтягивании, беге на 1 000 м и индекса кистевой динамометрии были значительно выше, а уровня гибкости ниже, чем у обучающихся с избыточной величиной ИМТ.

При сравнении динамики физической подготовленности по курсам обучения юношей с пониженным ИМТ не выявлено статистиче-

\* CD — кластер дифференцировки (*англ.* cluster of differentiation).

ски значимых тенденций исследуемых показателей за исключением улучшения результатов в беге на 3 000 м у студентов 3 курса. У обучающихся с нормальным и избыточным ИМТ отмечался значимый прогресс динамики по курсам обучения показателей ловкости и силовой выносливости мышц брюшного пресса. При этом в группе с нормальным уровнем ИМТ наблюдалась достоверная динамика показателей гибкости и скоростно-силовых способностей в беге на 100 м, а в группе с избыточной величиной ИМТ — прогрессивная тенденция к 4 курсу показателей общей выносливости в беге на 1 000 и 3 000 м.

Результаты сравнения показателей иммунограммы юношей с разным уровнем двигательной активности представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Уровень показателей иммунограммы обучающихся с разной повседневной двигательной активностью (Ме [Q<sub>25</sub>; Q<sub>75</sub>])**

Показатели	Основная (n = 16)	Спортивная (n = 10)	P
Содержание фагоцитирующих нейтрофилов, %	51,5 [28,0; 64,5]	38,0 [23,0; 52,0]	—
Индекс фагоцитоза нейтрофилов, усл. ед.	1,72 [0,67; 2,39]	1,79 [1,05; 1,93]	—
Фагоцитарное число нейтрофилов, усл. ед.	2,95 [2,35; 3,70]	4,15 [3,70; 4,70]	<0,050
Пассив индекса фагоцитоза нейтрофилов, усл. ед.	1,44 [1,17; 1,85]	2,46 [1,78; 3,55]	<0,050
Спонтанный НСТ-тест нейтрофилов, %	20,0 [13,0; 28,5]	16,0 [12,0; 31,0]	—
Индукцированный НСТ-тест нейтрофилов, %	56,5 [43,5; 72,0]	75,0 [69,0; 80,0]	<0,050
Доля приращения спонтанного НСТ-теста нейтрофилов, %	32,0 [26,0; 45,0]	50,5 [33,0; 66,0]	<0,050
Индекс НСТ-активности нейтрофилов, усл. ед.	0,45 [0,30; 0,63]	0,66 [0,52; 0,77]	<0,050
Содержание лимфоцитов CD3+/CD19-, %	78 [75; 82]	75 [66; 80]	—
Содержание лимфоцитов CD3+/CD4+/CD8-/CD45+, %	41 [38; 46]	43 [37; 47]	—
Содержание лимфоцитов CD3+/CD4-/CD8+/CD45+, %	29 [25; 30]	24 [22; 26]	—

Окончание табл. 1

Показатели	Основная ( <i>n</i> = 16)	Спортивная ( <i>n</i> = 10)	<i>P</i>
Хелперно-супрессорный индекс, усл. ед.	1,44 [1,34; 1,78]	1,76 [1,53; 2,08]	—
Содержание лимфоцитов CD3 <sup>-</sup> /CD19 <sup>+</sup> , %	10 [9; 12]	12 [10; 12]	—
Содержание лимфоцитов CD3 <sup>+</sup> /CD16 <sup>+</sup> /CD56 <sup>+</sup> , %	3,55 [1,90; 9,30]	1,85 [0,60; 2,40]	<0,050

Примечания: *P* — уровень значимости различий показателей по критерию Манна — Уитни; Me — медиана (англ. Median);  $Q_{25}$  и  $Q_{75}$  — 25%-й и 75%-й квартили (25 % and 75 % Quartiles).

Следует отметить, что показатели лейкограммы юношей сравниваемых группы не имели значимых различий. Вместе с тем уровень поглотительных возможностей фагоцитирующих клеток у студентов основной группы был существенно ниже, чем у спортсменов. При этом у последних большее число поглощенных объектов в расчете на каждый фагоцит обуславливало и большую потенциальную пассивность неактивных Нф. Аналогичные данные получены при сравнении показателей кислородзависимого механизма биоцидности: уровень индуцированного НСТ-теста, процентная доля приращения его спонтанного уровня и относительная величина прироста НСТ-активности этих клеток у спортсменов были значительно выше, чем у юношей основной группы. Вместе с тем содержание и количество циркулирующих ТНК-клеток у спортсменов было значительно ниже, чем у юношей основной группы.

Результаты сравнения показателей системы кровообращения у юношей с разным уровнем двигательной активности представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Динамика показателей системы кровообращения у обучающихся с разным уровнем физической подготовленности (Me [ $Q_{25}$ ;  $Q_{75}$ ])**

Показатели	Значения показателей		<i>P<sub>w</sub></i>
	до нагрузки	после нагрузки	
Сердечный индекс, л/мин. <sup>-1</sup> /м <sup>-2</sup>	2,80 [2,59; 3,49]	11,60 [10,90; 12,00]	<0,005
	2,35 [2,07; 2,81]*	8,72 [8,00; 9,23]***	<0,001
Систолический индекс, мл/м <sup>-2</sup>	42,10 [38,60; 44,50]	72,60 [61,10; 76,20]	<0,005
	32,80 [31,40; 36,70]***	48,50 [46,30; 53,70]***	<0,001

Окончание табл. 2

Показатели	Значения показателей		$P_w$
	до нагрузки	после нагрузки	
Частота сердечных сокращений, уд./мин. <sup>-1</sup>	71,50 [64,00; 76,00]	163,00 [153,00; 180,00]	<0,005
	73,00 [62,50; 78,50]	171,00 [170,00; 176,00]	<0,001
Удельное периферическое сопротивление сосудов, усл. ед.	30,80 [26,80; 38,80]	9,10 [8,40; 10,20]	<0,005
	38,20 [35,80; 47,00]	11,50 [10,00; 12,70]**	<0,001
Пульсовое давление, мм рт. ст.	73,50 [68,00; 90,00]	99,00 [83,00; 111,00]	<0,01
	62,50 [54,50; 70,00]*	93,50 [86,00; 100,50]	<0,001
Среднединамическое давление, мм рт. ст.	98,20 [87,30; 102,70]	110,00 [103,00; 114,00]	<0,005
	92,20 [88,00; 97,70]	102,00 [93,20; 110,00]	<0,005
Индекс Кердо, усл. ед.	5,00 [-15,60; 9,60]	56,70 [45,90; 60,60]	<0,005
	-0,65 [-11,70; 11,40]	60,20 [55,60; 62,80]	<0,001
PWC <sub>170</sub> , кГм/мин. <sup>-1</sup>	—	1413,00 [946,00; 1554,00]	—
	—	1025,00 [918,00; 1071,00]*	
кГм/мин. <sup>-1</sup> /кг <sup>-1</sup>	—	20,00 [16,80; 21,30]	—
		10,80 [9,80; 12,20]***	
Максимальное потребление O <sub>2</sub> , л/мин. <sup>-1</sup> /кг <sup>-1</sup>	—	51,30 [49,90; 53,30]	—
		32,30 [29,20; 35,30]***	

*Примечания:* в числителе значения в группе спортивного отделения ( $n_c = 10$ ), в знаменателе студентов основного отделения ( $n_o = 16$ ); \*, \*\*, \*\*\* — уровень значимости межгрупповых различий ( $P < 0,050$ ;  $P < 0,010$  или  $P < 0,001$  соответственно) по критерию Манна — Уитни у студентов с разным уровнем двигательной активности:  $P_w$  — значимость различий показателей до и после дозированной физической нагрузки по критерию Уилкоксона.

Как видно из представленных данных, при отсутствии существенных отличий по величине ЧСС уровень сердечного индекса у спортсменов был достоверно выше, чем у юношей основной группы за счет более высокого систолического индекса. Под влиянием повторной нагрузки в тесте PWC<sub>170</sub>, скорость передвижения во время которого у спортсменов была значимо выше, чем в основной группе, динами-

ка показателей кровообращения у них претерпевала сонаправленные изменения. При этом уровень ЧСС, пульсового и среднединамического давления, а также вегетативного индекса Кердо не имел значимых различий, тогда как величина сердечного и систолического индекса у спортсменов была выше, а удельного периферического сопротивления сосудов — ниже, чем у юношей основной группы. В итоге уровень физической работоспособности по данным  $PWC_{170}$  и, соответственно, максимального потребления кислорода у спортсменов был значительно выше по сравнению с юношами основной группы.

Таким образом, очевидно, что регулярная высокая двигательная активность юношей спортивной группы благодаря систематической стимуляции функциональной и секреторной активности лейкоцитов крови способствует улучшению функционирования центральных и периферических механизмов системы кровообращения, вероятно, путем регуляции тонуса коронарных и периферических сосудов, а также сократительной способности миокарда.

#### Список источников

1. Проточная цитометрия в биомедицинских исследованиях / А. В. Зурочка, С. В. Хайдуков, И. В. Кудрявцев, В. А. Черешнев. Екатеринбург: УрО РАН, 2018. 720 с.
2. Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б., Гудков И. А. Тестирование в спортивной медицине. М. : Физкультура и спорт, 1988. 208 с.
3. Физическая работоспособность и состояние иммунограммы обучающихся, перенесших COVID-19 / Н. В. Котова, В. А. Зурочка, С. Л. Сашенков [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. 2024. Т. 24, № S1. С. 20–28. URL: <https://clck.ru/3FdgoG>.
4. Seroprevalence of SARS-CoV-2 Antibodies in Symptomatic Individuals Is Higher than in Persons Who Are at Increased Risk Exposure: The Results of the Single-Center, Prospective, Cross-Sectional Study / A. Zurochka, M. Dobrinina, V. Zurochka [et. al.] // Vaccines. 2021. Vol. 9, Iss. 6, Art. No. 627. DOI: <https://doi.org/10.3390/vaccines9060627>.

УДК 796

**В. Г. Кормин**

Дальневосточный юридический институт МВД России  
имени И. Ф. Шилова, Хабаровск, Россия

**V. G. Kormin**

Far Eastern Law Institute of the MIA of Russia  
named after I. F. Shilov, Khabarovsk, Russia

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

**Аннотация.** Научная статья посвящена изучению вопросов здорового образа жизни студентов. Приведены статистические данные рейтинга регионов России по приверженности ведения здорового образа жизни. По результатам проведенного анкетирования студентов определены факторы, влияющие на здоровый образ жизни и его организацию. Предложены мероприятия, способствующие формированию здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** питание, здоровый образ жизни, закаливание, студенты, рейтинг, физическая культура, спорт, режим дня, вредные привычки

## HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS: CURRENT ISSUES

**Abstract.** The scientific article is devoted to the study of issues of healthy lifestyle of students. Statistical data of the rating of regions of Russia on commitment to healthy lifestyle are provided. Based on the results of the conducted questionnaire of students, factors influencing healthy lifestyle and its organization were determined. Activities promoting the formation of healthy lifestyle are proposed.

**Keywords:** nutrition, healthy lifestyle, hardening, students, rating, physical education, sports, daily routine, bad habits

Здоровый образ жизни — это персональная система поведения жителя страны, которая обеспечивает ему душевное, физическое и социальное благополучие, а также является одним из основополагающих факторов, который влияет на социальное и экономическое развитие граждан региона и государства в целом, обеспечивая реализацию одного из направлений национальной безопасности. На основании опроса, проведенного Росстатом, аналитической службой аудиторско-консалтинговой сети FinExpertiza, за 2023 г. число граждан России, которые придерживаются здорового образа жизни, возросло на 27,6 % (на 2,4 млн человек) и составило 11 млн человек [3].

Анализ статистических данных России с 2021 по 2022 г. показал рост приверженцев здорового образа жизни на 5 %. В десятку лидеров рейтинга по приверженности здорового образа жизни в 2022 г.

по отношению к 2021 г. включены следующие регионы: Чеченская Республика — 97,5 балла (рост на 2,9 балла); Республика Дагестан — 97,2 балла (снижение на 0,1 балла); Кабардино-Балкарская Республика — 90,0 баллов (рост на 7,4 балла); Республика Калмыкия — 84,5 балла (рост на 5,7 балла); Республика Адыгея — 83,9 балла (рост на 3,1 балла); Ульяновская область — 82,7 баллов (рост на 2,9 балла); Рязанская область — 82,3 балла (рост на 1,6 балла); Тульская область — 82,2 балла (рост на 2,6 балла); Республика Ингушетия — 82,0 балла (рост на 6,7 балла); Саратовская область — 80,9 балла (рост на 6,5 балла). Хабаровский край занимает 56 место с 59,9 балла (рост на 8,8 балла). Иными словами, лидерами этого рейтинга стали регионы Юга России и Северного Кавказа [3]. За анализируемый период доля граждан, которые занимаются физической культурой постоянно, составила 52,9 % (на 3,5 % больше, чем в 2021 г.). На основе данных Минспорта России, лидирующие позиции по доле граждан, занимающихся спортом и физической культурой, являются Сахалинская область — 63,0 %; Тамбовская область — 62,3 %; Краснодарский край — 61,1 %; Тюменская область — 60,0 %.

Эксперты «РИА Рейтинг» для расчета рейтинга 2022 г. использовали показатель продажи алкоголя в пересчете на чистый спирт на одного взрослого гражданина региона. Этот показатель в среднем по России по итогам 2022 г. составил 7,6 л. Указанный уровень ниже значений по России в 34 регионах. При этом только в 18 регионах страны можно отметить снижение показателя [3].

Важно отметить, что оценка аспектов рационального подхода к здоровью студентов имеет огромное значение, включая совершенствование межотраслевой политики, направленной на формирование, организацию и рационального подхода к здоровью. Рациональный подход к здоровью важен в студенческой жизни [2]. В рамках выполненного исследования проведено анкетирование 15 студентов. Ответы на вопросы распределились следующим образом:

На вопрос «Как Вы относитесь к здоровому питанию?» респонденты ответили следующим образом:

- 1) «положительно» — 25 %;
- 2) «отрицательно» — 20 %;
- 3) «нейтрально» — 55 %.

На вопрос «Есть ли у Вас вредные привычки?» ответили:

- 1) «нет» — 30 %;
- 2) «да» — 70 %.

На вопрос «Сколько времени в сутки обычно Вы спите?» ответили:

- 1) «от 4 до 6 часов в сутки» — 25 %;
- 2) «от 6 до 8 часов в сутки» — 45 %;
- 3) «более 8 часов в сутки» — 30 %.

На вопрос «Как Вы проводите свое свободное время?» ответили:

- 1) «занимаюсь спортом» — 20 %;
- 2) «гуляю с друзьями» — 78 %;
- 3) «смотрю телевизор» — 2 %.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы какими-нибудь видами спорта?» ответили:

- 1) «постоянно занимаюсь» — 30 %;
- 2) «периодически хожу на тренировки» — 50 %;
- 3) «не занимаюсь» — 20 %.

На вопрос «Делаете ли Вы зарядку по утрам?» ответили:

- 1) «делаю каждое утро» — 40 %;
- 2) «делаю раз в какое-то время» — 40 %;
- 3) «не делаю» — 20 %.

На вопрос «Закаляете ли Вы организм для повышения иммунитета?» ответили:

- 1) «закаляю» — 30 %;
- 2) «раньше закалял» — 40 %;
- 3) «не закаляю» — 30 %.

На вопрос «Какое количество воды Вы выпиваете ежедневно?» ответили:

- 1) «около 2 л воды» — 20 %;
- 2) «менее 2 л воды» — 50 %;
- 3) «более 2 л воды» — 30 %.

На вопрос «Употребляете ли Вы вредную пищу и насколько часто?» ответили:

- 1) «не употребляю» — 30 %;
- 2) «употребляю, но редко» — 40 %;
- 3) «употребляю часто» — 30 %.

После проведения опроса студентов можно сделать следующее заключение: 25 % респондентов относятся положительно к здоровому питанию; 30 % не имеют вредных привычек; 30 % спят более 8 часов в сутки; 20 % занимаются спортом; 30 % постоянно занимаются спортом; 40 % делают каждое утро зарядку; 30 % занимаются закаливанием организма; 30 % выпивают более 2 л воды; 30 % не употребляют вред-

ную пищу. На основе проведенного исследования выявлены факторы, влияющие на формирование рационального подхода к здоровью: физическое и психическое здоровье студента является средством достижения успехов в учебе; студентам не хватает мотивации для рационального подхода к здоровью (ссылаются на нехватку времени и желания); у студентов неправильно организован режим дня. Они имеют вредные привычки. Для развития спорта и физической культуры в Хабаровском крае реализуется программа «Укрепление общественного здоровья», целевыми показателями которой в 2024 г. являются рост доли жителей, ведущих здоровый образ жизни до 8 %; снижение розничной продажи алкогольной продукции на душу населения до 8,8 %; снижение смертности женщин в возрасте до 54 лет и мужчин в возрасте до 59 лет [1].

Таким образом, основополагающими мероприятиями рационального подхода к здоровью студентов можно отнести правильные режим сна отдыха и труда, отказ от вредных привычек, правильное питание, закаливание, систематическое занятие спортом.

### Список источников

1. Об утверждении региональной программы Хабаровского края «Укрепление общественного здоровья»: распоряжение правительства Хабаровского края от 20 марта 2020 г. № 260-рп. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». URL: <https://clck.ru/3FdhPv>.
2. Масыгин С. С. Основные составляющие здорового образа жизни студента // Молодой ученый. 2021. № 15. С. 368–371. URL: <https://clck.ru/3FdhTo>.
3. Рейтинг регионов по приверженности населения ЗОЖ — 2023 // РИА Рейтинг. 2023. 18 сент. URL: <https://clck.ru/3FdhYv>.

УДК 378.14

**А. Р. Филиппов**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**A. R. Filippov**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

**Л. В. Лагунова**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**L. V. Lagunova**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

## ВЫЯВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Аннотация.** В работе проведен анализ отношения студентов Уральского государственного медицинского университета к физической культуре в вузе, выявлены сильные и слабые стороны преподавания и раскрыты формы и методы, при помощи которых возможно поменять отношение студентов к предмету.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, анкетирование

## TO IDENTIFY THE ATTITUDE OF STUDENTS OF THE URAL STATE MEDICAL UNIVERSITY TO PHYSICAL EDUCATION CLASSES

**Abstract.** This paper analyzes the attitude of the Ural State Medical University students to physical education at the university, identifies the strengths and weaknesses of teaching, and reveals the forms and methods by which it is possible to change students' attitudes to the subject.

**Keywords:** physical education, students, questionnaire

Физическая подготовленность студентов поступающих в вуз, к сожалению, ежегодно ухудшается, несмотря на большое количество спортивных клубов, рост и популярность которых растет день ото дня, но физическое развитие именно студентов Уральского государственного медицинского университета (УГМУ) с каждым годом падает. В связи с этим у преподавателей вуза возникла необходимость выявить причины происходящего и разобраться в сложившейся ситуации [1, с. 25].

Таким образом, для изучения мнения об организации учебной и внеучебной работы на кафедре физической культуры, преподавателями разработана анкета с помощью платформы Google Forms [2, 3, с. 15–16] для студентов УГМУ. Анкетирование проводилось анонимно, привлекались студенты 2 и 3 курсов, т. к. они уже знакомы со спортивной системой вуза, балльно-рейтинговой системой (БРС) и проходили физическую культуру у нескольких преподавателей, есть с чем сравнить работу и системы преподавания предмета «Физическая культура».

Итак, проведен опрос 2000 студентов 2 (45 %) и 3 (55 %) курсов: 80 % — девушки; 20 % — юноши.

Анализ ответов на анкетирование показал следующие результаты.

*1. Как Вы относитесь к занятиям физической культурой?* Более половины опрошенных (68,2 %) студентов ответило, что занимаются физкультурой только для зачета; 41,7 % — периодически сами; 9,0 % — в спортивной секции; 3,2 % не занимаются вообще.

*2. Нравится ли Вам само содержание занятий по физкультуре?* Для 58 % студентов занятия интересны и познавательны; 30,4 % находят их просто интересными; 5 % респондентов считают их монотонными; 5,2 % не справляются с нагрузкой.

*3. Удовлетворены ли Вы материально-технической базой кафедры?* Большинство студентов (60 %) считает состояние материально-технической базы кафедры достаточным; 29 % отмечают его слабым; 11 % считают оснащение плохим.

*4. Что Вам не дает заниматься постоянно физкультурой?* 40 % студентам ничего не мешает заниматься на занятиях физкультурой; 30 % мешает сильная утомляемость на занятиях; 30,2 % указали на отсутствие удобных раздевалок; 15 % отметили, что ленятся; у 2 % присутствуют проблемы со здоровьем.

*5. Что Вас не устраивает на лыжной базе УГМУ?* Большинство студентов (60,2 %) отметило несовременность раздевалок (санитарно-гигиенические условия), 40 % недовольно доступностью самой лыжной базы. Примерно 30 % студентов выбирали пункты о неудовлетворенности беговой дорожкой и лыжной трассой, а также отсутствии спортивных площадок и современного спортивного инвентаря и оборудования.

*6. Каково Ваше самочувствие и настроение после занятий?* 70 % студентов испытывают приятную усталость и одновременно прилив энергии после занятий, 10 % отмечают полное утомление.

7. *Замечаете ли Вы, что занятия физической культуры благоприятно влияют на ваше физическое состояние?* 69 % студентов считают, что да; 14 % затрудняются ответить; 15 % так не считают.

8. *Трудно ли Вам сдавать нормативы по физической культуре?* 39 % студентов затрудняются сдавать, 40 % трудностей не испытывают, 21 % затрудняются сдавать, но все равно пытаются сдать и у них получается.

9. *Какова причина посещения занятий по физкультуре?* 74 % студентов ходят ради зачета, 16 % — для необходимости в двигательной активности, 10 % — для поддержания здоровья.

10. *Насколько корректна БРС, используемая при выставлении зачетов по физической культуре?* Для 80 % студентов БРС корректна, для 20 % не очень.

11. *Какие виды спорта необходимо ввести, на Ваш взгляд, в университете?* 30 % студентов выбрали волейбол, 20 % — плавание, 8 % — легкую атлетику, 3 % — бокс, 8 % — кроссфит, 10 % — баскетбол, 6 % — настольный теннис, около 8 % — дартс и шахматы, 5 % — указали тхэквондо, кунг-фу, пауэрлифтинг.

12. *Как оцените работу своего преподавателя?* 65 % студентов оценивают на отлично, 30 % на хорошо, 5 % удовлетворительно.

13. *Что бы Вы хотели изменить при проведении уроков по физической культуре?* Большинство студентов ответило, что все устраивает, некоторые указывают, что необходимо добавить музыкальное сопровождение и больше подвижных и спортивных игр на занятиях.

Таким образом, из проведенного анализа видно, что предмет «Физическая культура» в УГМУ пользуется интересом со стороны студентов, большинство из них с удовольствием ходит на эти занятия, а также ведет спортивный образ жизни и вне стен университета. Конечно же, есть и те, кому просто лень заниматься физической культурой, но даже для таких студентов мы разрабатываем и вводим новые формы занятий, а именно танцевальную аэробику с музыкальным сопровождением у девочек, силовую подготовку у мальчиков, игровые формы проведения занятий, а также спортивные игры и эстафеты. Большая работа проводится и со студентами, имеющими ограничения по здоровью. Все больше спортивных секций открывается внутри самого университета для поддержания хорошей физической формы наших студентов, для самостоятельных занятий студентов также разрабатываются рекомендации, которые выдаются студентам на уроках по физической культуре для решения различных проблем со здоровьем и физической подготовки в целом.

### **Список источников**

1. Горелов А. А., Кондаков В. Л., Усатов А. Н. К вопросу об использовании самостоятельной физической тренировки в образовательном пространстве современного вуза // Физическое воспитание студентов. 2013. № 1.
2. Жован Г. Ф., Румба О. Г. О проблеме повышения квалификации преподавателей физической культуры, работающих в специальном учебном отделении // Теория и практика физической культуры. 2015. № 2.
3. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза / Е. Н. Копейкина, В. Л. Кондаков, Н. В. Балышева [и др.] // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1–1. С. 1043. EDN: <https://elibrary.ru/viesej>.

УДК 796

**О. В. Лапина**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**М. В. Морозов**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**К. А. Рямова**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**O. V. Lapina**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

**M. V. Morozov**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

**X. A. Ryamova**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

## АДАПТАЦИЯ ЛЮДЕЙ С ДИСПЛАЗИЕЙ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

**Аннотация.** В статье рассматривается важность лечебно-профилактических упражнений на дисплазию тазобедренных суставов. Это нарушение обычно проявляется в детском или молодом взрослом возрасте. Основной причиной состояния считается генетическая предрасположенность. У пациентов с дисплазией тазобедренного сустава может наблюдаться неправильное формирование суставных головки бедра или впадины таза, что в итоге приводит к нестабильности сустава и проблемам с его функционированием.

**Ключевые слова:** дисплазия, профилактика дисплазии тазобедренного сустава, лечебная гимнастика, лечение дисплазии тазобедренного сустава

## THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE CONTEXT OF DIGITALIZATION

**Abstract.** The article examines the importance of curative-preventive exercises for hip dysplasia. Hip dysplasia usually manifests in childhood or young adulthood. The main cause of this condition is considered a genetic predisposition. In patients with hip dysplasia, there may be incorrect formation of the articular head of the hip or the articular cavity of the pelvis, which ultimately leads to instability of the joint and problems with its functioning.

**Keywords:** dysplasia, prevention of hip dysplasia, therapeutic gymnastics, treatment of hip dysplasia

## **Введение**

Дисплазия тазобедренного сустава — это врожденное или развивающееся заболевание, связанное с несовершенным формированием тазобедренного сустава. Это состояние может привести к различным проблемам со здоровьем и функциональным ограничениям.

Симптомы дисплазии тазобедренного сустава включают в себя ограничение подвижности, боли в области тазобедренного сустава, хромоту, чувство нестабильности и другие дискомфортные ощущения при движении.

Важным аспектом является профилактика этого заболевания у детей: правильное питание, умеренная физическая активность, контроль за физиологическим развитием.

Дисплазия тазобедренного сустава является состоянием, при котором сустав не развивается нормально. У людей с этим заболеванием могут возникать проблемы с ходьбой, боли в области тазобедренного сустава, ограничение подвижности и даже дегенеративные изменения суставной поверхности. В связи с этим физические упражнения могут иметь решающее значение для облегчения симптомов, предотвращения ухудшения состояния и повышения качества жизни у людей с дисплазией тазобедренного сустава.

Одним из главных преимуществ физических нагрузок является улучшение силы и гибкости мышц, окружающих тазобедренный сустав. Упражнения, направленные на укрепление ягодичных мышц, бедра и кора, помогают стабилизировать сустав и предотвратить его излишнюю подвижность, что особенно важно для пациентов с дисплазией тазобедренного сустава. Кроме того, физические упражнения способствуют улучшению координации и баланса, что важно для предотвращения травм и обеспечения безопасности в повседневных активностях.

Очень важно заметить, что физические упражнения также способствуют улучшению качества жизни пациентов с дисплазией тазобедренного сустава. Регулярные упражнения помогают уменьшить боль и жесткость суставов, повысить уровень энергии, улучшить настроение и сон. Эти позитивные изменения способствуют улучшению психологического самочувствия, снижению уровня стресса и повышению самооценки. Физическая активность может также способствовать укреплению сердечно-сосудистой системы и улучшению общего здоровья.

## **Основные направления физических нагрузок для профилактики дисплазии тазобедренного сустава**

Дисплазия тазобедренного сустава может привести к различным проблемам со здоровьем и ограничениям в движении. Однако физические нагрузки могут иметь положительное влияние на людей с этим состоянием. Давайте рассмотрим, как физическая активность может помочь пациентам с дисплазией тазобедренного сустава.

*Укрепление мышц.* Программа физических упражнений, направленная на укрепление мускулатуры бедер и ягодиц, может улучшить поддержку и стабильность сустава. Развитие силы вокруг тазобедренного сустава может снизить риск травм и уменьшить дискомфорт при повседневных движениях.

*Улучшение гибкости и подвижности.* Постоянные занятия йогой или пилатесом оказывают положительное воздействие, улучшает гибкость и подвижность суставов. Это особенно важно для пациентов с дисплазией тазобедренного сустава, поскольку повышенная гибкость может снизить риск заболеваний и улучшить качество жизни.

*Уменьшение боли и дискомфорта.* Хотя физические нагрузки могут вызывать определенный дискомфорт у людей с дисплазией тазобедренного сустава, правильно подобранные упражнения и тренировочные программы могут способствовать уменьшению боли и улучшению общего самочувствия.

*Поддержание здорового образа жизни.* Физическая активность играет важную роль в поддержании здорового образа жизни у всех, независимо от наличия дисплазии тазобедренного сустава. Регулярные занятия спортом способствуют снижению веса, улучшению общего состояния организма и повышению энергии.

Важно помнить, что программы физических упражнений для пациентов с дисплазией тазобедренного сустава должны разрабатываться индивидуально под контролем врачей и физиотерапевтов. Перед началом любой физической активности необходимо проконсультироваться с медицинским специалистом для разработки безопасной и эффективной программы.

Физические нагрузки могут иметь положительное влияние на людей с дисплазией тазобедренного сустава, помогая укрепить мышцы, улучшить гибкость, снизить боли и поддерживать общее здоровье. Однако важно помнить о необходимости консультации с медицинскими специалистами для разработки индивидуальной программы фи-

зических упражнений, наиболее подходящей каждому конкретному пациенту.

### **Основные упражнения**

Для профилактики дисплазии тазобедренного сустава рекомендуется уделять внимание укреплению мышц и улучшению гибкости. Физические упражнения могут существенно снизить вероятность возникновения этого заболевания. Вот несколько эффективных упражнений для укрепления и стабилизации тазобедренных суставов.

1. *Упражнение на растяжку таза.* Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу. Медленно опустите колени на одну сторону, а затем на другую, осуществляя поворот таза. Это упражнение поможет увеличить гибкость тазобедренного сустава.

2. *Активное поднятие ног.* Лежа на спине, поочередно поднимайте прямую ногу, удерживая ее в воздухе на несколько секунд. Это укрепит мышцы бедра, а также улучшит подвижность сустава.

3. *Скручивание тазовой кости.* Лежа на спине согните колени и прижмите ступни к полу. Затем медленно поднимайте таз вверх, напрягая мышцы ягодиц и кора. Упражнение укрепляет мышцы спины и ягодиц, улучшая стабильность тазобедренного сустава.

4. *Приседания.* Это упражнение также помогает укрепить мышцы ног и ягодиц, что предотвращает дисплазию тазобедренного сустава. Важно выполнять их с правильной техникой, чтобы избежать чрезмерной нагрузки на сустав.

5. *Упражнения на растяжку и укрепление мышц бедра и ягодиц.* Такие упражнения, как «мостик», «ходьба по песку» и «подъем ног в сторону», эффективны для профилактики дисплазии тазобедренного сустава, особенно при выполнении под контролем инструктора или физиотерапевта. Эти упражнения могут существенно укрепить мышцы бедра и ягодиц, стабилизировать тазобедренный сустав и предотвратить развитие дисплазии. Однако перед началом любых физических упражнений для профилактики дисплазии тазобедренного сустава, необходимо проконсультироваться с врачом или физиотерапевтом для разработки индивидуальной программы тренировок, учитывающей особенности вашего организма и текущее состояние здоровья.

### **Выводы**

Дисплазия тазобедренного сустава необязательно означает снижение физического функционирования, если его правильно лечить. Будучи контролируемым и тщательно выполняемым под наблюдением

инструктора или физиотерапевта, эти упражнения могут существенно укрепить мышцы бедра и ягодиц, стабилизировать тазобедренный сустав и предотвратить развитие дисплазии. Однако перед началом любых физических упражнений для профилактики дисплазии тазобедренного сустава необходимо проконсультироваться с врачом или физиотерапевтом для разработки индивидуальной программы тренировок, учитывающей особенности вашего организма и текущее состояние здоровья. Так, они помогают пропагандировать активный образ жизни и улучшают самочувствие людей с дисплазией.

### **Список источников**

1. Попов С. Н. Лечебная физическая культура : учебник. М. : Academia, 2019. 96 с.
2. Лепшокова З. Б. Медицинская реабилитация, лечебная физкультура и врачебный контроль : учебное пособие. Черкесск : БИЦ СевКав-ГГТА, 2017. 48 с.
3. Абальмасова Е. А., Лузина Е. В. Развитие тазобедренного сустава после лечения врожденного подвывиха и вывиха бедра у детей. М. : Медицина, 2007. 188 с.
4. Богданов Ф. Р., Тимофеева Н. А. Врожденный вывих бедра. М. : Медгиз, 2004. 179 с.

УДК 796.8

**Н. А. Леонов**

Уральский государственный юридический университет  
имени В. Ф. Яковлева, Екатеринбург, Россия

**N. A. Leonov**

Ural State Law University named after V. F. Yakovlev,  
Ekaterinburg, Russia

**О. Н. Пролубников**

Уральский государственный юридический университет  
имени В. Ф. Яковлева, Екатеринбург, Россия,

**O. N. Prolubnikov**

Ural State Law University named after V. F. Yakovlev,  
Ekaterinburg, Russia

## О НЕКОТОРЫХ ВОПРОСАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

**Аннотация.** В работе исследованы способы повышения эффективности спортивной тренировки, в частности роль совершенствования технико-тактической подготовки бойцов, благодаря которой улучшается результативность их соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** комплексные единоборства, технико-техническая подготовка, соревновательный процесс, физическая подготовка борцов

## IMPROVEMENT OF ATHLETE'S TRAINING SKILLS IN MIXED MARTIAL ART

**Abstract.** The paper studies the ways of increasing the effectiveness of sports training, in particular, the role of improving the technical and tactical training of fighters, due to which the effectiveness of their competitive activity is improved.

**Keywords:** complex martial arts, technical and technical training, competitive process, physical training of fighters

Вопрос об увеличении результативности в ходе тренировок получает широкое распространение не только среди спортсменов, но и вызывает интерес у научного сообщества. Стремление к повышению эффективности тренировок связано с тем, что современные подходы к физической активности становятся все более научно обоснованными. Спортивные ученые исследуют различные аспекты тренировочного процесса, такие как оптимальная частота занятий, интенсивность нагрузок, восстановление организма после тренировок и даже влияние питания и сна на спортивные результаты.

Одним из ключевых направлений исследований является изучение физиологических механизмов адаптации организма к физическим нагрузкам. Например, ученые изучают, какие изменения происходят на уровне мышечной ткани, сердечно-сосудистой системы и нервной регуляции при различных режимах тренировки. Это позволяет разрабатывать индивидуальные программы тренировок, которые максимально соответствуют потребностям конкретного спортсмена или человека, занимающегося фитнесом.

Кроме того, активно развиваются технологии для мониторинга состояния организма во время тренировок. Носимые устройства, такие как пульсометры, трекеры активности и смарт-одежда, позволяют отслеживать показатели сердечного ритма, уровня кислорода в крови, температуры тела и других параметров в реальном времени. Эти данные помогают тренерам и спортсменам корректировать нагрузку, избегая перетренированности и снижая риск травм.

Еще одним важным аспектом повышения результативности является психоэмоциональная подготовка. Исследования показывают, что психологическое состояние спортсмена может влиять на его физическую форму и способность справляться с высокими нагрузками. Остановимся более подробно на этом вопросе. Одним из способов повышения резервов повышения мастерства единоборцев является психологический подход оптимизации психических состояний [1, с. 20].

Такой подход может быть осуществлен за счет отработки когнитивно-поведенческих стратегий, которые могут включать в себя выявление и переосмысление негативных мыслей о промежуточных результатах бойца, а также выработку устойчивого образа мышления путем постановки реалистичных целей и укреплении уверенности в себе и своих способностях. Еще одним элементом реализации психологического подхода является метод визуализации предстоящих событий. Мысленное повторение техник, стратегий и сценариев спаррингов способствует успешному достижению бойцом желаемого результата, а также повысить сосредоточенность, уверенность и производительность в ходе этой «ментальной репетиции». Помимо указанных наиболее важным элементом реализации психологического подхода, на наш взгляд, можно считать тренировки концентрации. Упражнения на тренировку концентрации помогают бойцам, развивать сосредоточенность и контроль над мыслями, эмоциями и действиями во время тренировочного и соревновательного процессов. В исследо-

вании А. Д. Кожемякина [2, с. 148] четко определены роль концентрации внимания во время соревновательного процесса и то, насколько она влияет на конечный результат.

Еще одним из главных способов совершенствования навыков у бойца является формирование индивидуального технико-тактического арсенала ударов и приемов борьбы [3, с. 99]. Для оценки этого способа необходимо разобраться в вопросе о сущности технико-тактической подготовки. В научных исследованиях К. В. Климова [4, с. 71] под такой подготовкой понимается формирование способностей вести поединки на основе расчетливого определения стратегии ведения боя с различными соперниками, а также качеств быстрого оценивания боевой обстановки, принятия правильных решений и их осуществления для достижения победы. Исходя из определения сущности описываемого метода, можно прийти к заключению о необходимости применения в подготовительной практике спортсмена. Техничко-тактическая подготовка позволяет спортсмену проводить неожиданные атакующие или защитные приемы, опережая действия соперника, способствует быстро адаптироваться к неожиданным условиям, выбирать более удачные позиции для атаки. Все это ставит соперника в тяжелое положение, тем самым затрудняет его защитные действия.

Зачастую тактические возможности спортсмена зависят непосредственно от уровня его физической подготовки, а именно уровня силы, ловкости, быстроты и выносливости. Благодаря высокому развитию этих качеств борец выбирает наиболее эффективную тактику для достижения победы. Кожно-мышечная чувствительность играет немаловажное значение в борьбе, т. к. она является ответной реакцией на противостояние соперника. Благодаря высокоразвитой кожно-мышечной чувствительности борец способен незамедлительно решать возникшую ситуацию в схватке, а также продолжительно вести борьбу в полную силу [5, с. 140].

Не стоит забывать, что эффективность технико-тактической подготовки также зависит от сложности двигательных задач, которые, в свою очередь, характеризуются показателями эффективности выполнения приемов.

В заключение можно сказать, что от психологической составляющей спортсмена и усиленной технико-тактической подготовки непосредственно зависит дальнейший значительный успех в соревновательной деятельности. Тренируя ментальную устойчивость, эмоциональный

контроль, когнитивно-поведенческие стратегии совместно с отработкой физических навыков, борцы могут увеличить свое мастерство. Такой комплексный подход не только может максимально раскрыть их потенциал, но и вооружить инструментами, необходимыми для успешной работы под давлением и способствовать преодолению трудностей, что в конечном итоге приводит к достижению высоких результатов в соответствующих видах спорта.

### Список источников

1. Давиденко И. А. Модель подготовки высококвалифицированных спортсменов по боевому самбо с применением комбинаций ударной и борцовской техники с разной дистанции : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2022. 27 с.
2. Кожемякин А. Д. Концентрация внимания в боевых искусствах // Общественные и гуманитарные науки : тез. докл. 82-й науч.-техн. конф. проф.-преп. состава, науч. сотр. и аспирантов (с международ. участием), Минск, 1–14 февр. 2018 г. Минск : БГТУ, 2018. С. 148–149.
3. Лопатин С. А., Маслова И. Н. Особенности технико-тактического арсенала в комплексных единоборствах // Научно-методические аспекты подготовки спортсменов : материалы межрегион. науч.-практ. конф., Омск, 19–20 нояб. 2019 г. Омск : Сибир. гос. ун-т физ. культуры и спорта, 2019. С. 99–103. EDN: <https://elibrary.ru/tgotoz>.
4. Ашкинази С. М., Климов К. В. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств : учебно-методическое пособие. СПб. : СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2006. EDN: <https://elibrary.ru/qvrdwh>.
5. Севчук А. Н. Особенности тактической подготовки борцов вольного стиля на предсоревновательном этапе тренировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1985.

УДК 796

**А. В. Луцык**

Кемеровский государственный университет, Кемерово,  
Россия

**М. В. Борисова**

Кемеровский государственный университет, Кемерово,  
Россия

**A. V. Lytsyk**

Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

**M. V. Borisova**

Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

## ТЕНДЕНЦИИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗОЖ В СОЦИОКУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ. ВЗАИМОСВЯЗЬ НЕДОСТАТОЧНОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ДЕСТРУКТИВНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗОЖ

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются тенденции восприятия феномена здорового образа жизни (ЗОЖ) в современном обществе, также анализируется уровень общего физического образования населения. Оценивается влияние стереотипов в медиапространстве на отношение людей к вопросам своего здоровья. Целью работы являются выявление деструктивных установок, существующих в массовом сознании, и анализ причин их возникновения. В работе представлен обзор на современные исследования, выявлены основные проблемные точки современного культа ЗОЖ.

**Ключевые слова:** ЗОЖ, питание, нагрузки, медиапространство, ментальное здоровье

## TRENDS IN THE CONCEPT OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE SOCIO-CULTURAL SPACE. THE RELATIONSHIP BETWEEN AN INSUFFICIENT LEVEL OF PHYSICAL EDUCATION AND DESTRUCTIVE IDEAS ABOUT A HEALTHY LIFESTYLE

**Abstract.** In this article the tendencies of perception of the phenomenon of healthy lifestyle in modern society are considered, the level of general physical education of the population is also analyzed. The influence of stereotypes of the media space on people's attitude to their health is assessed. The aim of the work is to identify destructive attitudes existing in mass consciousness and analyze the reasons for their emergence. The paper presents an overview of modern research, identifies the main problem points of the modern cult of healthy lifestyle.

**Keywords:** healthy lifestyle, nutrition, activity, media space, mental health

Тенденция популяризации здорового образа жизни (ЗОЖ) активно развивается в последнее десятилетие. Вызванная необходимостью привлечения людей к ЗОЖ обоснована утратой экономико-экологического равновесия как одного из факторов глобализации. Кризисное состояние экологической ситуации лишь нарастает, изобилие новых технологий, постоянное излучение бытовых приборов, употребление генно-модифицированных продуктов приводят к понижению уровня здоровья и иммунитета у населения. Именно вышеупомянутые факторы являются основным мотиватором людей к приобщению к ЗОЖ.

Согласно рекомендациям Роспотребнадзора, основными элементами ЗОЖ являются сбалансированное питание, физическая активность, гигиенический уход, соблюдение режима дня, укрепление иммунитета, эмоциональный настрой и отсутствие вредных привычек [1].

Современное общество стремительно претерпевает изменения во всех сферах ввиду активного влияния информационного поля и расширения доступа к различным источникам. Именно поэтому мы говорим о представлениях о ЗОЖ, опираясь исключительно на тенденции последних лет.

Современные тенденции ЗОЖ охватывают широкий спектр факторов, представленных далее.

1. Активная интеграция психического здоровья. Согласно исследованиям, психическое равновесие имеет прямую взаимосвязь с физическим здоровьем [2, с. 12]. Подобный холистический подход обращает все больше внимания людей на необходимость заботиться о своем психоэмоциональном состоянии. Широкую популярность набирают такие практики, как йога, медитации [3, с. 45].

Ментальное здоровье оказывает непосредственное влияние на физическое состояние, что обосновано биохимическими процессами. При депрессии возникает дисбаланс нейромедиаторов и нарушения в гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системе, что ослабляет коммуникацию между нервными клетками и приводит к изменениям на гормональном уровне, это провоцирует быструю физическую утомляемость. Напротив, при маниакальных эпизодах, вырабатываемый адреналин, под влиянием которого происходят повышение содержания глюкозы в крови и усиление тканевого обмена, является причиной физической бодрости и выносливости.

2. Индивидуализация подхода к ЗОЖ. Авторы исследований обращают внимание на то, что унифицированная система правильного пи-

тания, физических нагрузок и остальных компонентов ЗОЖ является гарантией повышения уровня здоровья у отдельных индивидов. Помимо общих рекомендаций, необходимо также учитывать генетическую предрасположенность, особенности функционирования отдельного организма, образ жизни [4, с. 33]. Формирование персонализированных медицинских рекомендаций зачастую может быть осуществлено исключительно профессионалами, а также требует дорогостоящих медицинских исследований.

3. Актуальность физической активности. Физическая активность по-прежнему остается основным компонентом ЗОЖ. Тем не менее, как было упомянуто выше, происходит активное внедрение персонализации подхода к физическим нагрузкам. Детальное внимание уделяется различиям в рекомендациях по физической активности для женщин и мужчин. Все чаще предпочтение отдается менее изнуряющим физическим активностям; популярность набирают йога, пилатес, стретчинг, плавание.

4. Устойчивое развитие и экология. Современное понимание ЗОЖ включает в себя широкий спектр экологических аспектов.

Все большее число людей отдают предпочтение проживанию за городом, ссылаясь на более пригодную для жизни экологию, другие стараются включать в свой рацион экологически чистые продукты, выбирают товары с маркировками «эко», «био», «органик». Люди, основываясь на современных исследованиях, отдают предпочтение растительному рациону, придерживаясь вегетарианской/веганской диет или сыроедения; приобретают экологически перерабатываемые, разлагаемые предметы обихода [5, с. 90].

5. Активное внедрение цифровых технологий. Основным вытекающим из активного внедрения цифровых технологий последствием является предоставление людям возможности получать информацию на любую интересующую тему. Больше нет необходимости в поиске специализированной литературы, постоянном общении с компетентными профессионалами: медиaproстранство переполнено блогами, подкастами, видео, статьями и другими источниками.

Существуют специальные приложения (трекеры по количеству выпитой жидкости, трекеры соблюдения режима дня, приложения для подсчета калорий), направленные на облегчение процесса заботы о своем здоровье. Современная техника оснащена необходимыми для полного отслеживания функционирования организма техноло-

гиями: мобильные телефоны, фитнес-браслеты и часы обеспечивают составление графика расписания сна и отслеживают фазы глубокого и неглубокого сна, считывают пульс и т. д. Современные приложения, в качестве примера приведем FITMOST, помогают значительно облегчить процесс занятия физическими активностями, единая система абонемента на посещение фитнес-залов, бассейнов, спортивных клубов, спа-салонов предоставляет широкий спектр выбираемых услуг.

Таким образом, современные тенденции ЗОЖ полностью отвечают общему курсу развития общества, развивают комплексный и личностный подходы к вопросу о заботе о своем здоровье.

Тем не менее, вопреки широкой популяризации ЗОЖ, недостаточный уровень образованности масс по-прежнему ограничивает развитие физических способностей и создает деструктивные представления о ЗОЖ.

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту РФ, основной формой организации учебного процесса по освоению материала курса физической культуры в общеобразовательных школах является урок физической культуры, подразделяющийся на три основных типа: уроки с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностями [6, с. 37]. Исходя из стандартов, пропорциональное соотношение данных трех элементов выверено равномерно, но, обращаясь к практическому осуществлению курса в школах, наблюдаем, что больший акцент ставится на уроки с образовательно-тренировочной направленностью, занятиям с обучающе-познавательной направленностью уделяется меньше внимания.

Для большинства людей, не получающих высшее образование в рамках программы 49.00.00 «Физическая культура и спорт», образовательные аспекты по вопросу ЗОЖ ограничиваются исключительно школьными мероприятиями и вводными курсами в вузе, не предоставляющими достаточный объем теоретической информации.

Важное утилитарное и ценностное значение физического образования, закладывающее генерацию новых навыков, необходимых для ведения активного и здорового образа жизни, теряется. Согласно исследованиям, уровень физического образования не только в РФ, но и в других странах по-прежнему остается недостаточным [7, с. 45].

Недостаток физического образования может привести к формированию искаженных, деструктивных представлений о ЗОЖ. Например,

согласно исследованиям, становится очевидно, что ввиду распространения представлений, основанных на стереотипах, а не научных данных, уровень ЗОЖ значительно падает [8, с. 21].

Медиапространство культивирует приверженность к различным диетам, соблюдение определенных режимов питания, зачастую не основанных на критериях здорового питания. Пропагандируемая информация о пользе различных типов питания, например, как веганство, карнивор, не предоставляет обширных исследований с учетом индивидуальных особенностей организма, что приводит к вовлечению людей, не приспособленных к таким системам питания (дети в возрасте до 18 лет с необходимостью получения сбалансированного питания; люди с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, гормональными заболеваниями, расстройствами пищевого поведения).

Культивируемый образ здорового тела, зачастую основанный только на показателях индекса массы тела (ИМТ) и внешнем состоянии тела, продвигающийся в медиапространстве, получающий распространение среди людей возраста 13–18 лет с не полностью сформировавшимися ценностными убеждениями и неокрепшей психикой, может провоцировать психические заболевания и расстройства, подобные расстройствам пищевого поведения, телесной дисморфии.

Контекст взаимодействия аудитории и медиапространства является одним из главных образующих элементов представления о своем здоровье.

В одном из исследований авторы приходят к выводу, что именно недостаточный уровень должного физического образования делает людей более восприимчивыми к влиянию нереалистичных стандартов красоты, что ухудшает их физическое и психическое здоровье и подверженными ему [9, с. 10].

Распространяющийся культ ментального здоровья может также привести к созданию деструктивных представлений. Повсеместно упоминается влияние психоэмоционального состояния людей на их физические способности. Тем не менее намного меньше внимания уделяется обратной взаимосвязи. Поддержание ЗОЖ, наличие физической активности, правильного режима сна и питания обеспечивают хорошее состояние организма, что, в свою очередь, в случае отсутствия диагностированных заболеваний и расстройств психического спектра, является ключевым аспектом физического благосостояния индивида.

Из-за недостатка физического образования часть населения недооценивает важность физических нагрузок и активности для поддержания здоровья. Исследования, проведенные в 2020 г., доказывают, что 60 % респондентов отдают предпочтение правильному питанию, не занимаясь физической активностью, полагая, что диета является исчерпывающим элементом ЗОЖ [10, с. 30].

Все это в очередной раз подчеркивает необходимость более активной и широкой интеграции образования о физическом здоровье на уровнях школьного и высшего образования.

В рамках исследования в целях выявления наличия деструктивных установок в массовом сознании людей было проведено интервьюирование 80 респондентов среди учеников общеобразовательных школ. Исходя из данных, становится очевидно, что более 50 % респондентов полагают, что правильное питание является главным и исчерпывающим элементом ЗОЖ, лишь 27,5 % осознают важность комплексного подхода (рис. 1). Приблизительно 31 % опрошенных понимает взаимное влияние ментального и физического здоровья, в то время как остальная часть опрошенных полагает, что один из факторов является первичным (рис. 2). 58 % опрошенных считают, что заботиться о своем здоровье возможно без прибегания к физическим нагрузкам (рис. 3). 33,75 % респондентов считают, что внешний вид тела является исчерпывающим показателем здоровья организма (рис. 4).

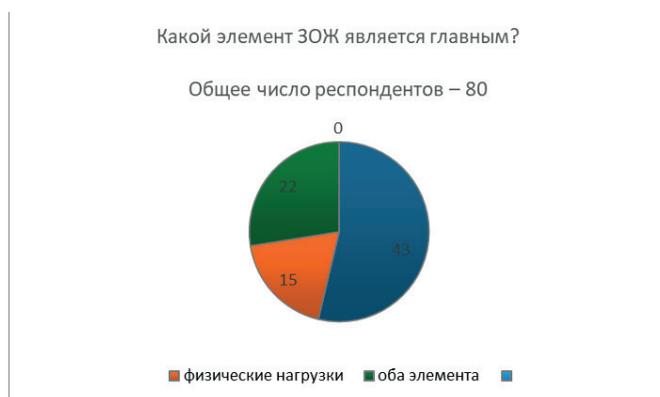


Рис. 1. Ответы на вопрос «Какой элемент ЗОЖ является главным?»

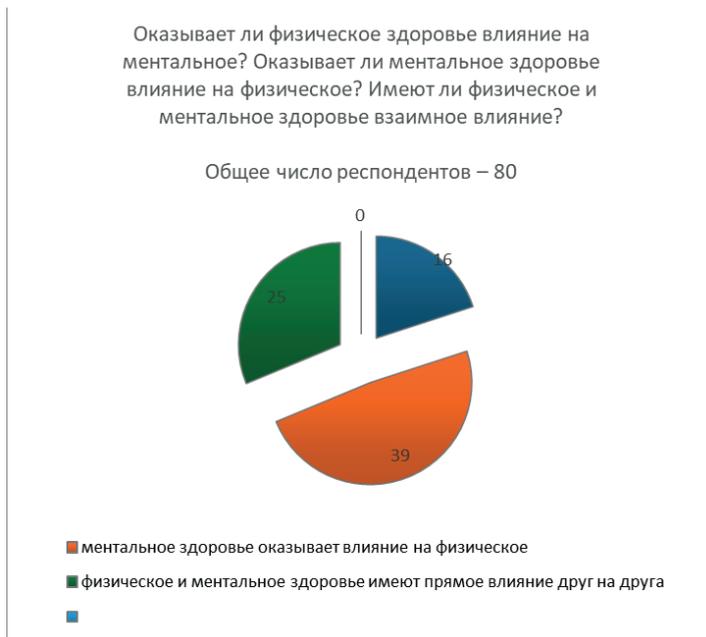


Рис. 2. Ответы на вопросы «Оказывает ли физическое здоровье влияние на ментальное? Оказывает ли ментальное здоровье влияние на физическое? Имеют ли физическое и ментальное здоровье взаимное влияние?»

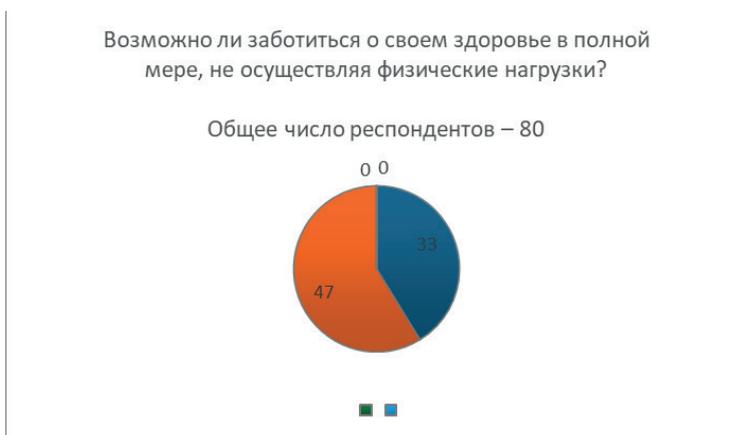


Рис. 3. Ответы на вопрос «Возможно ли заботиться о своем здоровье в полной мере, не осуществляя физические нагрузки?»

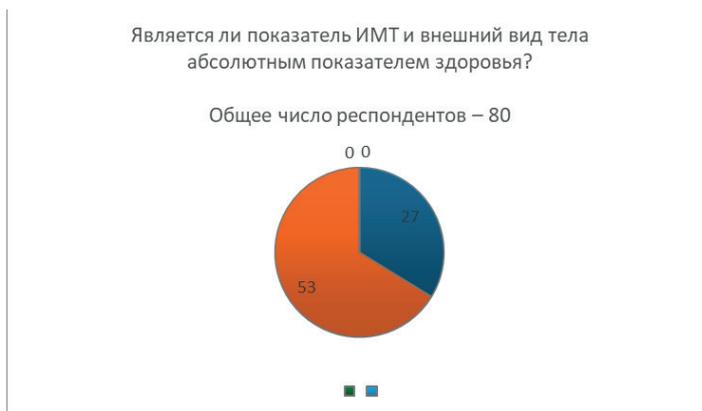


Рис. 4. Ответы на вопрос «Является ли показатель ИМТ и внешний вид тела абсолютным показателем здоровья?»

Несмотря на наличие большой доли опрошенных, осознающих важность комплексного подхода к своему здоровью и не обладающими деструктивными установками, становится очевидно, что большой процент людей по-прежнему не обладает достаточным уровнем образования относительно вопросов о своем здоровье.

Каждый индивид должен получать необходимые сведения в рамках школьного обучения либо высшего образования для возможности развития личного критического мышления относительно транслируемых суждений в медиапространстве и устранению деструктивных установок.

Эффективным решением проблемы является внедрение программ, направленных на формирование приверженности к ЗОЖ, с раннего возраста. Исследования доказывают, что дети, получающие более качественный уровень физического образования, с большей вероятностью руководствуются принципами ЗОЖ в осознанном возрасте [12, с. 50]. Появляется необходимость повышения уровня квалификации специалистов, работающих с детьми.

Возникающие деструктивные установки, снижающие уровень качества жизни людей, являются закономерным последствием изменения общества в рамках постоянно нарастающей цифровизации, именно поэтому специалистам необходимо обладать должным уровнем компетенций и в полной мере осознавать особенности актуальных проблем.

### Список источников

1. Основы здорового образа жизни / Управление Федер. службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по респ. Алтай. URL: <https://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-center/press-reliz/18879-02112023.html> (дата обращения: 02.11.2023).
2. Mental health action plan 2013–2020 // World Health Organization. 2013. P. 12.
3. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. N. Y. : Delacorte Press, 1990. P. 4.
4. Nutrigenomics: The New Science of Personalized Nutrition / Venter C. S. [et al.] // Nature Reviews, 2018. 33 p.
5. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on Healthy Diets from Sustainable Food Systems / W. Willett, J. Rockström, B. Loken, M. Springmann [et al.] // Lancet. 2019. Vol. 393, Iss. 10170. P. 447–492. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4.
6. Матвеев А. П. Физическая культура, базовый уровень. Реализация требований ФГОС основного общего образования. М. : ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 62 с.
7. The Global Matrix 3.0 / J. Gobbels [et al.] // The Journal of Physical Education and Sport, 2016. Т. 16. Suppl. 1. P. 152–158.
8. Примакова М. Д. Формирование деструктивных представлений о здоровье и последствия для молодежи // Здоровье и образование в XXI веке. 2018. Т. 10, № 1. С. 45–50.
9. Harrison K., Hefner V. Social Media Influence on Body Image and Health Attitudes // International Journal of Eating Disorders, 2019. Vol. 52, Iss. 9. P. 1019–1021.
10. Влияние физических нагрузок на здоровье молодежи / В. Сидоренко [и др.] // Современные проблемы науки и образования, 2020. № 8. 78 с.
11. Physical Activity of Canadian Children and Youth / M. S. Tremblay [et al.] // Health Reports. 2014. Vol. 25, Iss. 6. P. 15–22.

УДК 378.172

**О. Ю. Малозёмов**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**O. Y. Malozemov**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

**Ю. С. Жданова**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**Y. S. Zhdanova**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы, связанные психофизической компонентой здоровья. Акцентируется внимание на важности двигательной активности в здоровьесбережении, а также на социально-психологических последствиях гипокинезии. Представлены некоторые противоречия в сфере здоровьесбережения средствами физической культуры.

**Ключевые слова:** двигательная активность, гипокинезия, противоречия в здоровьесбережении

## SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MOTOR ACTIVITY

**Abstract.** The article discusses the problems associated with the psychophysical component of health. Attention is focused on the importance of motor activity in health care, as well as the socio-psychological consequences of hypokinesia. Some contradictions in the field of health saving by means of physical culture are presented.

**Keywords:** motor activity, hypokinesia, contradictions in health care

Достаточно долгое время в России особую тревогу вызывает ухудшение психофизического компонента здоровья детей, подростков и учащейся молодежи. Во многих научных исследованиях психолого-педагогической, социологической и философской направленностей отмечается, что современная молодежь живет в сложной по своему содержанию реальной действительности. Молодежь как социальная страта высокоактивна, любознательна, но при этом неопытна, субкультурна и, по сути, является маргинальной. Поэтому противоречивость и разноплановость восприятия различных аспектов человеческого бытия вызывают и аналогичные поведенческие паттерны, зачастую

несовместимые с сохранением здоровья. Неврогенность социально-бытовой и образовательной сфер на фоне интенсификации жизненных ритмов, социальной конкурентности, усложняющихся требований к показателям личностного благополучия при явном дисбалансе физических и психических нагрузок (в сторону превышения вторых) приводит к снижению показателей здоровья, хронической усталости даже у старших школьников и студентов. Результатом становится невротизация личности молодого человека. Еще в начале 90-х годов прошлого столетия эксперты Всемирной организации здравоохранения прогнозировали к 20-м годам нашего столетия резкое увеличение проблем с психической составляющей здоровья людей и человечества в целом.

Пренебрежительное отношение к физкультурно-оздоровительной сфере, двигательной деятельности взаимосвязано со многими формами здоровьезатратного поведения у населения в целом и молодежи в частности [1–3]. При этом следует учесть один из основных, выработанных эволюцией механизмов защиты от стресса, психических перегрузок — двигательную активность. Конечной фазой любой стрессовой реакции является двигательный акт. Недостаток первичных локомоторных актов (гипокинезия) в дальнейшем переходит в так называемые болезни гиподинамии, характеризующие неблагополучие на психофизиологическом уровне.

Взрослый человек данные нарушения может нивелировать или компенсировать своевременно самоорганизованной физкультурно-оздоровительной деятельностью. Подобная же компенсация физическими нагрузками в молодом растущем организме практически невозможна. Поэтому повреждающий эффект у формирующегося организма гораздо больше, а последствия гипокинезии будут влиять на жизнедеятельность длительное время [4–5].

Одна из классификаций видов гипокинезии (связанная с ее причинами) указывает на наличие таких ее видов, как физиологического, привычно-бытового, профессионального, школьного, климатогеографического и клинического. Некоторые относятся к объективным видам, однако примерно половина — к субъективным по признаку причинности. Следовательно, субъективным причинам гипокинезии нужно и можно противостоять (в основном средствами воспитания и самовоспитания молодого человека в нужном направлении).

Наиболее зримо последствия гиподинамии проявляются на морфологическом и физиологическом уровнях. Во-первых, функциональ-

ные резервы основных жизнеобеспечивающих систем уменьшаются, следствием чего становятся морфологические изменения — атрофируются соответствующие ткани. Во-вторых, в норме ритм всего организма задает естественная активность, но в случае с гипокинезией этот ритм ограничивается (или задается) наиболее слабым (больным) морфофункциональным очагом. В-третьих, все обменные процессы на многих уровнях в организме претерпевают негативные изменения. Наконец снижается уровень иммунной защиты и терморегуляции.

Существует еще одна опасность, связанная с последствиями гипокинезии на социально-психологическом, поведенческом уровне. Если на организменном уровне большинство негативных изменений появляются быстро и в явной форме (на них, соответственно, можно реагировать), то на психологическом уровне подобные негативные изменения во времени пролонгированы, отсрочены, проявляются в неявной форме, трудно установить причинные взаимосвязи состояний, процессов, реакций. Причину многих поведенческих паттернов сложно связать с гипокинезией. Попытаемся воспроизвести данную логическую цепочку:

1) при серьезной нехватке движений нарушается и весь алгоритм стрессовой реакции, которая не может закончиться двигательным актом. Это перенапрягает центральную нервную систему, а для условий высоких социально-информационных перегрузок и ускоренного ритма жизни современного человека, стресс переходит в дистресс. Длительно и без последствий это продолжаться не может, следовательно, происходит невротизация личности с уменьшением резервов сопротивляемости;

2) со временем (иногда чрезвычайно быстро) ухудшаются внешние социально привлекательные физические качества, что отрицательно сказывается на психоэмоциональном фоне человека. При достаточно длительных переживаниях по поводу своей ухудшающейся внешности существенно изменяется и стиль поведения человека. Зачастую поведение, поступки становятся менее типичными, непредсказуемыми. Любая усмешка, шутка в адрес внешних показателей человека является невротическим фактором, вызывая аффективные переживания, реакции;

3) ситуация может развернуться в сторону патологического развития личности, ее дезинтеграции на основе длительных аффективных переживаний. При этом механизмы психологической защиты (особен-

но способы защиты низшего уровня) включаются гораздо чаще нормального состояния. Формы их проявления зачастую противоречат нравственным общественным нормам. Это могут быть использование служебного или семейного положения, обман и унижение окружающих, делинквентное поведение в целом. Таким образом проявляются дефекты в нравственной сфере. Отметим, что механизмы психологической защиты осуществляются не осознанно, а на подсознательном уровне. Волевое влияние (управление) на данный психологический феномен практически невозможно;

4) на основе дефектов в нравственной сфере происходит неправильный выбор ценностных ориентаций, что отражается на психологических свойствах человека. В характере все чаще начинают проявляться и в дальнейшем доминировать негативные черты (зависть, трусость, педантизм, обидчивость, настороженность, эгоцентризм и др.). В связи с этим человек становится более конфликтным с окружающими, что дополнительно усиливает все неблагоприятные психоэмоциональные процессы.

В совокупности все вышеперечисленное снижает психическую компоненту здоровья. Взаимосвязь же психического и соматического неопровержима: существуют классы болезней — психосоматические (при которых причина соматических заболеваний находится в психической сфере) и соматопсихические (при которых причина психических заболеваний изначально заложена в телесном недуге и соответствующих переживаниях). В результате человек снижает психосоматическую компоненту собственного здоровья, а далее, следуя принципу целостности феномена здоровья, может потерять и его социальную компоненту.

С позиции психолого-педагогического дискурса здоровье — это в основе поведенческая (социально-психологическая) категория, являющаяся результатом соответствующего (здоровьесообразного) воспитания. Резервы физического здоровья генетически обусловлены (это природная данность). Условия же, способствующие мотивации к восполнению человеком утраты (биологической или социокультурной) компонентов здоровья в течение жизни, создает сфера воспитания личности, т. е. педагогика. В связи с этим многие образовательные усилия в сфере здоровья и его сохранения могут оказаться (и часто оказываются) малоэффективными или бессмысленными без выхода обучающихся на самостоятельные здоровьесообразные способы пове-

дения. Знаниевая компонента влияет на поведение весьма опосредованно. Поэтому в данном случае важен аспект внутренне мотивационной самоорганизованной активной деятельности конкретного человека.

В заключение отметим, что в педагогике, как и в медицине, существуют факторы риска для здоровья, однако здесь они менее заметны и их влияние более отдалено. Профилактика потери психосоматического здоровья, дееспособности, продолжительности жизни и т. п. входит в сферу влияния медицины. Педагогическая же сфера отвечает за формирование и самореализацию личности. Если человек не достигает в жизни потенциально возможного для него (например, уровня образования, социальной зрелости и т. п.), то это и есть педагогические риски для здоровья. Они в конечном итоге могут привести к психосоматическому травмированию, а человек стать пациентом уже с медицинской точки зрения.

В связи с вышеизложенным, учитывая реалии современного урбанизированного и нестабильного мира, вполне возможно, что необходима новая методология (возможно, и философия) здоровьесбережения. Считаем, что одним из методологических противоречий в сфере здоровьесбережения является двойственное восприятие ценности здоровья как терминальной и инструментальной ценностей. Соответственно, обнаруживается противоречие и на социально-педагогическом уровне в виде несоответствия мировоззренческой позиции по отношению к здоровью (как необходимости для всех субъектов образования) и недостаточным его сохранением в системе образования, где осуществляется в основном просветительская работа, накапливающая и передающая информацию. Далее обнаруживается противоречие на научно-методическом уровне — с одной стороны, существует острая необходимость продуктивного использования физкультурно-оздоровительного потенциала образовательных учреждений, а с другой — имеется значительное отставание в реализации данного потенциала на практике. Сущность понимания и восприятия молодежью поведения и деятельности по сохранению здоровья в методологии большинства физкультурно-оздоровительных программ и мероприятий слабо отражена. В практической педагогической деятельности внутренняя мотивация здоровьесохранного поведения зачастую не учитывается или игнорируется. Поскольку мотивация канализируется через эмоции, отслеживать и управлять которыми достаточно сложно, то многое на учебных физкультурно-оздоровительных занятиях происхо-

дит на индифферентном или неблагоприятном эмоциональном фоне. В результате молодые люди слабо связывают свою дальнейшую судьбу с двигательной деятельностью, физической культурой. Социальное же «выживание» провоцирует их на эксплуатацию собственного здоровья [2, 6]. При этом они не умеют и не желают самооздоравливаться средствами физической культуры, а нормативные представления молодежи перестраиваются в сторону оправдания своей пассивности и бездействия по самосохранению здоровья.

#### Список источников

1. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. М. : Академия, 2001. 352 с.
2. Журавлёва И. В. Здоровье подростков: социологический анализ / И. В. Журавлёва. М. : Институт социологии РАН, 2002. 240 с.
3. Змановская Е. В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения / Е. В. Змановская. М. : Академия», 2003. 288 с.
4. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. М. : Владос, 2000. 192 с.
5. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М. : Академия, 2001. 320 с.
6. Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер, 2003. 607 с.

УДК 796

**А. П. Михалкин**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**A. P. Mikhalkin**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

**М. В. Михалкина**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**M. V. Mikhalkina**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

## ВАДИМ ПАВЛОВИЧ ПОРОЗОВ — ГОРДОСТЬ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

**Аннотация.** Статья посвящена почетному мастеру спорта СССР, заслуженному тренеру РСФСР, ветерану спорта РСФСР, ветерану Уральского государственного медицинского университета (УГМУ) Вадиму Павловичу Порозову. Он работал в УГМУ 38 лет, из них 20 лет заведовал кафедрой физвоспитания, врачебного контроля и лечебной физкультуры. Под его руководством улучшилась спортивная инфраструктура университета (тогда еще института), которая до сих пор служит на благо студентов и преподавателей. В статье показаны основные этапы жизни и деятельности В. П. Порозова, его выдающиеся заслуги, профессиональные и личные качества.

**Ключевые слова:** В. П. Порозов, физическая культура, лыжный спорт, велосипедный спорт

## VADIM P. POROZOV IS THE PRIDE OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE OF THE URAL STATE MEDICAL UNIVERSITY

**Abstract.** The article is dedicated to the Honorary Master of Sports of the USSR, Honored Coach of the RSFSR, veteran of sports of the RSFSR, veteran of the USMU Vadim P. Porozov. He worked at USMU for 38 years, including 20 years as head of the Department of Physical Education, medical supervision and Physical Therapy. Under his leadership, the Medical University (then an institute) has grown an impressive sports infrastructure, which still serves for the benefit of students and teachers. The article shows the main stages of V. P. Porozov's life and work, his outstanding achievements, professional and personal qualities.

**Keywords:** V. P. Porozov, physical education, skiing, cycling

Деятельность Вадима Павловича Порозова сыграла огромную роль в развитии кафедры физической культуры Уральского государственного медицинского университета (УГМУ), и в день ее 90-летнего юбилея нельзя не вспомнить этого замечательного человека.

Вадим Павлович Порозов родился 5 апреля 1929 г. в заводском поселке Суксун Суксунского района Пермской области. В 1946 г. он начал заниматься лыжным спортом в спортивном обществе «Локомотив» Свердловской железной дороги. Первым тренером Вадима стал его преподаватель физкультуры в школе П. В. Горбачев. В 1948 г. на первенстве Свердловской железной дороги по велогонкам на 30 км юноша занял 2-е место. В этом же году Вадим поступил в Свердловский техникум физической культуры, где все годы учебы был чемпионом техникума по лыжам, и в 1950 г. на Всесоюзной зимней спартакиаде техникумов физической культуры в гонке 4 на 5 км показал лучший результат дня. В 1951 г. участвовал в велосипедной кольцевой гонке по улицам Свердловска и занял 1-е место. В эти годы успешно выступал (1–2-е места) в крупных соревнованиях по лыжам и велосипеду, начал заниматься тренерской работой.

В августе 1951 г. Вадим Порозов поступил на заочное отделение Ленинградского государственного института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, окончив его в августе 1956 г. В январе 1952 г. Вадим Павлович перешел на работу преподавателем кафедры физического воспитания и спорта Уральского политехнического института им. С. М. Кирова (УПИ). В том же году он стал чемпионом РСФСР в командной гонке на 100 км по велоспорту, в 1953 г. включен в состав сборной страны по лыжным гонкам. В 1954 г. выполнил норму мастера спорта СССР по лыжным гонкам (первым в УПИ по этому виду спорта). С 1951 по 1970 гг. он был членом, а затем председателем городской и областной федераций лыжного спорта. Звание «Мастер спорта СССР» присвоено ему в 1954 г.

В 1957 г. В. П. Порозов перешел работать в Свердловский государственный медицинский институт (СГМИ) старшим преподавателем по лыжному спорту, в этом же году он получил первую судейскую категорию. В 1961 г. Вадиму Павловичу было присвоено звание «Заслуженный тренер РСФСР», и он вошел в состав Всесоюзной федерации лыжного спорта в качестве члена организации. В 1963 г. Порозов окончил заочное отделение Омского государственного института по физической культуре и спорту и назначен председателем аттестационной

комиссии при Свердловском облспорткомитете. Вадим Павлович Порозов был членом сборной СССР, РСФСР, центрального совета (ЦС) добровольного спортивного общества (ДСО) «Буревестник», Свердловской области по лыжным гонкам. Также являлся членом сборной команды Свердловска по велосипедному спорту. Многие годы был членом тренерского совета сборных команд Свердловской области, города, ЦС ДСО и областного совета ДСО «Буревестник», председателем вузовской комиссии облсовета.

В 1964 г. Вадиму Павловичу было присвоено звание «Почетный мастер спорта СССР», в 1966 г. он был награжден юбилейной медалью ЦС ДСО «Буревестник» за активную работу, в 1968 г. назначен главным судьей эстафеты на приз газеты «Вечерний Свердловск». В июле 1970 г. В. П. Порозов был избран на должность заведующего кафедрой физвоспитания СГМИ. В этой должности он проявил себя прекрасным организатором, всегда был корректен, доброжелателен и объективен с подчиненными. Коллектив под его руководством работал сплоченно, творчески, с большим энтузиазмом. Вадим Павлович привлекал на кафедру специалистов по разным видам спорта. Также он активно занимался укреплением материальной базы медицинского института. Под руководством Порозова были построены 2 стадиона с асфальтированными беговыми дорожками, 4 футбольных поля, 4 баскетбольных площадки, 2 волейбольных площадки, 2 гимнастических городка с тренажерами, спортивный зал, восстановительный центр, студенческий оздоровительный лагерь на озере Песчаном [1, с. 9]. Использование лагеря обеспечивало круглогодичную подготовку спортсменов и способствовало повышению их мастерства. Следует отметить, что методики подготовки спортсменов высших разрядов по разным видам спорта в СГМИ были признаны лучшими в те годы на областном и республиканском уровнях, методика подготовки спортсменов по лыжным гонкам была одобрена и использовалась в вузах Министерства здравоохранения. Именно по лыжным гонкам под руководством В. П. Порозова была подготовлена плеяда мастеров этого вида спорта, что позволяло представлять СГМИ двумя командами и занимать призовые места на первенствах области [2, с. 112]. В. П. Порозов подготовил 15 мастеров спорта СССР и 11 кандидатов в мастера спорта (КМС) по лыжным гонкам. Сборная команда лыжников СГМИ под его руководством и с его личным участием в соревнованиях Министерства здравоохранения РСФСР, СССР и Министерства высше-

го образования СССР занимала первое место 15 раз, второе — 1 раз, третье — 2 раза и неоднократно становилась чемпионом Свердловска.

В 1961 г. женская сборная команда СГМИ победила в первенстве ЦС ДСО «Буревестник», обыграв все вузы страны, включая институты физкультуры. В том же году В. П. Порозов был избран членом Всесоюзной федерации лыжного спорта, а в 1962–1963 гг. — тренером женской молодежной сборной команды лыжниц СССР. В 1965 г. при СГМИ была создана детская спортивная школа по лыжным гонкам. В смотре-конкурсе на лучшую постановку спортивно-массовой работы в Министерстве здравоохранения, ЦС ДСО и областном совете ДСО «Буревестник» СГМИ неоднократно занимал призовые места, в чем огромная заслуга Вадима Павловича [3, с. 101].

В. П. Порозов имеет 10 печатных работ, неоднократно выступал на научных форумах по теории и методике физической культуры. В 1974 г. ему было присвоено ученое звание доцента. На протяжении 15 лет он подтверждал выполнение звания мастера спорта по лыжным гонкам. Дважды (в 1973 и 1975 гг.) избирался депутатом Верх-Исетского районного совета народных депутатов Свердловска.

В. П. Порозов заведовал кафедрой физической культуры УГМУ 20 лет, с 1970 по 1990 г. С октября 1989 г. он возглавил базу отдыха «Рудный» Свердловска. В 1993 г. вернулся на работу в СГМИ в должности заведующего отделом организации и содержания спортивных сооружений. В 1995 г. уволился в связи с ликвидацией этого отдела.

На протяжении 50 лет Вадим Павлович регулярно выступал в соревнованиях по лыжным гонкам и своим долголетием в спорте пропагандировал среди молодежи здоровый образ жизни. Участник ежегодного марафонского лыжного пробега «Европа — Азия», велотура «Тур-Пайпер», причем все годы был призером. За высокие спортивные достижения и успехи в тренерской и организационной работе награждался многими грамотами, дипломами, свидетельствами. Внесен в книгу почета Свердловского областного совета ДСО «Буревестник». Награжден медалями «Ветеран труда» (1984 г.) и «За доблестный труд в ознаменование 100-летия со дня рождения В. И. Ленина» (1970 г.), почетным знаком «За заслуги в развитии физической культуры и спорта» (1999 г.), нагрудным знаком «Отличнику физической культуры и спорта» (2002 г.). В 1989 г. ему было присвоено звание «Ветеран спорта РСФСР».

Всю жизнь Вадим Павлович вел большую общественную работу, он не оставлял ее и после окончательного выхода на пенсию.

С 1998 по 2004 г. В. П. Порозов был председателем Совета ветеранов войны, труда и спорта Верх-Исетского района Екатеринбурга, членом этого совета оставался до конца жизни.

Умер Вадим Павлович 8 октября 2021 г., ему шел 93-й год. Похоронен на Лесном кладбище Екатеринбурга. Достойной сменой ему стал сын Леонид Вадимович Порозов — тоже талантливый спортсмен и педагог. Он возглавлял кафедру физического воспитания и здоровья с курсом основ врачебного контроля Уральской государственной медицинской академии в 2004–2006 гг.

Память о Вадиме Павловиче Порозове бережно хранит коллектив кафедры физической культуры УГМУ, весь город Екатеринбург. Такие деятели, как Вадим Павлович Порозов, составляют цвет отечественного спорта и физической культуры, они достойны почета, подражания и вечной благодарной памяти.

#### **Список источников**

1. Ковтун О. П., Чугаев Ю. П. Вклад Уральского государственного медицинского университета в развитие здравоохранения, медицинской науки и образования // Вестник Уральского государственного медицинского университета. 2020. № 1–2. С. 3–13.
2. История Уральской государственной медицинской академии в биографиях (1930–2000 гг.) / под ред. А. П. Ястребов. Екатеринбург : УГМА, 2000. 214 с.
3. Уральская государственная медицинская академия — 75: 1930–2005 / [авт. текстов А. Антипина и др.]. Екатеринбург : Реал-Медиа, 2006. 208 с.

УДК 372.879.6

**Т. Е. Могилевская**

Уральский институт ГПС МЧС России, Екатеринбург, Россия  
Уральский государственный аграрный университет,  
Екатеринбург, Россия

**T. E. Mogilevskaya**

Ural Institute of State Fire Service of EMERCOM of Russia,  
Ekaterinburg, Russia  
Ural State Agrarian University, Ekaterinburg, Russia

## ПРОЯВЛЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРИКЛАДНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению процесса выполнения упражнения подъем по штурмовой лестнице и анализу влияния двигательных действий при его реализации на проявление координационных способностей. Также в статье приведен перечень характерных ошибок при выполнении двигательного действия.

**Ключевые слова:** координационные способности, двигательные действия, штурмовая лестница, навыки, умения, физическая культура

## MANIFESTATION OF COORDINATION ABILITIES WHEN PERFORMING APPLIED MOTOR ACTIONS

**Abstract.** The article is devoted to the consideration of the process of performing the climbing ladder exercise and the analysis of the influence of motor actions during its implementation on the manifestation of coordination abilities. The article also contains a list of typical errors when performing a motor action.

**Keywords:** coordination abilities, motor actions, assault ladder, skills, abilities, physical culture

Составной частью обучения в целом является физическая подготовка, которая в образовательных организациях высшего образования организована под руководством преподавателя и содействует формированию разнообразных двигательных умений и навыков [1, с. 38]. В современных условиях профессиональной деятельности пожарного очень важно умение рационально владеть прикладными двигательными действиями [2, с. 104]. Поэтому физическая подготовка является частью профессиональной подготовки будущих специалистов МЧС России.

Процесс формирования и совершенствования двигательных действий представляет собой последовательный переход от знаний о действии к умению, а затем от умения к навыку. Следовательно, уровень

владения двигательными действиями, выполняемыми автоматически, с высокой скоростью и неизменностью результата, называется двигательным навыком. Формирование специальных двигательных навыков в вузах МЧС России обусловлено профессиональными действиями во время пожаров в целях спасения людей, когда от скорости их выполнения зависят человеческие жизни. Поэтому при навыке сознание направлено главным образом на восприятие компонентов действий, меняющейся обстановки и конечных результатов [3, с. 97]. На решение этих двигательных задач и управление двигательными действиями влияют координационные способности [4, с. 100]. В связи с этим методика развития координационных способностей широко изучена в теории физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки и существует целый комплекс упражнений, направленный на проявление этих способностей [5, с. 32; 6, с. 554]. Одним из таких упражнений является подъем по штурмовой лестнице, которое является примером приема в пожарно-спасательном спорте. Его использование может привести к существенному повышению двигательных возможностей и позволит эффективно формировать прикладные умения и навыки. Это связано со скоростью при использовании штурмовой лестницы, а также точностью выполнения двигательных действий. В связи с этим профессионально-прикладную физическую подготовку курсантов вузов МЧС России было включено упражнение подъем по штурмовой лестнице и установлены временные нормативы его выполнения.

Рассмотрим процесс выполнения данного упражнения. После старта курсант должен пробежать небольшую дистанцию (32 м 25 см) со штурмовой лестницей. Для более ровного бега и последующей подвески в окно 2-го этажа учебной башни лестницу необходимо держать правильно — в правой руке примерно по ее центру. Крюк лестницы должен быть повернут от курсанта и располагаться позади, при беге она должна находиться под наклоном не менее  $5^\circ$  (рис. 1, а). Пробежав примерно  $2/3$  части дистанции, нужно расположить лестницу над головой так, чтобы не было перевеса в сторону крюка (рис. 1, б). Контроль над штурмовой лестницей позволяет сохранить скорость и осуществить правильное выполнение подвески. Подбегая к учебной башне, необходимо замедлить скорость для выполнения подвески в окно 2-го этажа, но при этом не останавливаться. Именно перед учебной башней происходит изменение направления движения обуча-

ющегося из так называемого горизонтального бега по прямой в вертикальный бег в окно учебной башни. Добежав до башни, нужно осуществить перевод штурмовой лестницы в вертикальное положение и ее закрепление за оконный проем. Затем происходит подъем на определенный этаж с четким распределением ступенек для ног и рук с последующей посадкой на подоконник учебной башни. После выполнения подготовительных действий, используя поочередно правую и левую руку, необходимо развернуть крюк лестницы от себя, для более безопасного последующего подъема в окно этажа, расположенного выше (рис. 2). Когда лестница поднята и ее крюк находится на уровне вышерасположенного этажа, нужно развернуть крюк и лестницу для фиксации на подоконнике. При этом обучающийся одновременно начинает выход из седа и встает правой ногой на ступеньку лестницы. После выброса выполняется подъем с подоконника. Окончанием выполнения упражнения считается финиш в окно 4-го этажа учебной башни за подоконником на полу. При этом необходимо одновременно двумя ногами встать на финишную платформу.

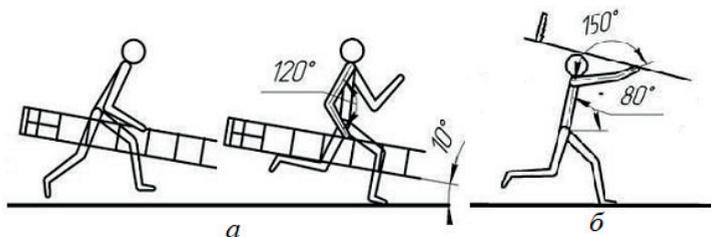


Рис. 1. Бег по дистанции и перевод штурмовой лестницы в положении над головой



Рис. 2. Выброс штурмовой лестницы на вышерасположенный этаж

Упражнение состоит из двух видов действий — бега по прямой и вертикального подъема по лестнице. Темп выполнения элементов упраж-

нения при многоповторном выполнении повышается, что позволяет совершенствовать упражнение в целом. При такой меняющейся обстановке и переключении на другой вид движений курсанту нужно перестраивать двигательную деятельность, что является одним из проявлений координационных способностей.

Выполняя это упражнение, очень важно следить за положением всех частей тела, чтобы сохранять равновесие при перемещениях. Неправильная постановка тела увеличивает время выполнения всех действий. Поэтому еще одно проявление координационных способностей — это организация всех движений в одно целое. Обучающиеся должны уметь анализировать особенности своих движений и перестраивать свою деятельность вследствие изменяющейся обстановки. Именно освоение правильной техники выполнения помогает развитию координационных способностей.

#### Список источников

1. Методика развития координационных способностей на уроках физической культуры у детей 7–9 классов / Д. Р. Гареев, Б. М. Сапаров, Т. Е. Могилевская, И. М. О. Джелиев // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2023. № 6–1. С. 37–42. DOI: <https://doi.org/10.37882/2223-2982.2023.6.05>.
2. Индивидуализированная методика физической подготовки спортсменов в пожарно-прикладном спорте / С. М. Галышева, Л. А. Боярская, А. И. Козлов // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 4. С. 103–111. EDN: <https://www.elibrary.ru/ythoci>.
3. Анализ кинематических параметров движений в упражнении «Подъем по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни» / Д. Н. Григоренко, К. К. Бондаренко, С. В. Шилько // Российский журнал биомеханика. 2012. № 2 (56). С. 95–106. EDN: <https://www.elibrary.ru/ozypbr>.
4. Двейрина О. А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012. № 7 (89). С. 148–153. EDN: <https://www.elibrary.ru/intysh>.
5. Роль и значение учебной дисциплины «Физическая подготовка» в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел / Н. Б. Кутергин, А. В. Горабатенко, А. В. Апальков // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 1 (56). С. 31–33. URL: <https://clck.ru/3FkPA9> (дата обращения: 15.01.2025).
6. Чудиновских П. В. Развитие двигательных-координационных способностей юниоров в пожарно-прикладном спорте // Молодой ученый. 2016. № 24. С. 551–554. EDN: <https://www.elibrary.ru/xaegal>.

УДК 372.879.6

**Т. Е. Могилевская**

Уральский институт ГПС МЧС России, Екатеринбург, Россия  
Уральский государственный аграрный университет,  
Екатеринбург, Россия

**T. E. Mogilevskaya**

Ural Institute of State Fire Service of EMERCOM of Russia,  
Ekaterinburg, Russia  
Ural State Agrarian University, Ekaterinburg, Russia

## СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются средства и методы физической подготовки применяемые в процессе обучения будущих специалистов по направлению подготовки «Техносферная безопасность». Приведены требования к уровню физической подготовленности будущего сотрудника МЧС России и их соответствие профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** средства, методы, сравнительный анализ, формирование умения, формирование навыка, физическая подготовка

## MEANS AND METHODS OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS IN THE FIELD OF "TECHNOSPHERE SAFETY"

**Abstract.** This article discusses the means and methods of physical training used in the process of training future specialists in the field of training "Technosphere safety". The requirements for the level of physical fitness of the future employee of the EMERCOM of Russia and their compliance with professional activity are given.

**Keywords:** means, methods, comparative analysis, skill formation, skill formation, physical training

Физическая подготовка обучающихся — это вид подготовки, содействующий формированию универсальных компетенций, специфика которого заключается в формировании двигательных умений и навыков и общем оздоровлении организма. Занятия по физической подготовке в образовательной организации высшего образования являются обязательной составляющей учебного плана и реализуются одноименной дисциплиной «Физическая подготовка» [1, с. 32]. Данная дисциплина направлена на формирование универсальных и профессиональных компетенций для обучающихся по направлению подготовки

«Техносферная безопасность». Компетенции позволяют выстраивать образовательный процесс по физической подготовке, ориентироваться на ключевые показатели, которые должны быть достигнуты в процессе обучения. Для реализации ключевых показателей применяется многообразие средств физической подготовки [3, с. 107–109]. К основной группе средств физической подготовки мы относим физические упражнения, выполняемые в различных режимах: динамический, статический, стато-динамический; с применением внешнего отягощения и без него; с применением пожарно-технического снаряжения: пожарные рукава, лестница, трехходовое разветвление, шланцевый инструмент, раздвижная трехколенная лестница и др. Вышеуказанные средства активно применяются в образовательном процессе с помощью различных методов, направленных на воспитание физических качеств [4, с. 100].

*Метод целостно-конструктивного упражнения.* Данный метод применяется при выполнении простых двигательных действий, не требующих разделения упражнения на фазы. Метод расчленено-конструктивного упражнения применяется в том случае, когда необходимо разделить сложное упражнение на фазы, изучить их и затем выполнять целостным упражнением. На отдельные фазы делятся такие упражнения, как подъем по штурмовой лестнице в окно 4-го этажа учебной башни, преодоление 100-метровой полосы с препятствиями, комплексы вольных упражнений, силовое комплексное упражнение и др.

Рассмотрим подробнее такое упражнение, как преодоление 100-метровой полосы с препятствиями. Данное упражнение является сложнокоординационным и требует перед обучением разделения на фазы — стартовый разгон и преодоление забора высотой 2 метра на расстоянии 23 м от стартовой линии; подхват пожарных рукавов, каждый из которых весом по 2,5 кг; преодоление бума высотой 1,2 м с помощью наклонных захода и схода с пожарными рукавами в руках; соединение соединительных головок пожарных рукавов между собой; подсоединение головки правого пожарного рукава с трехходовым разветвлением; соединение головки левого пожарного рукава со стволом и финиширование. По сути, все упражнение направлено на прокладку рукавной линии, по которой подается вода. Только после изучения каждой фазы упражнения можно переходить к обучению упражнения в целом.

*Метод сопряженного воздействия* применяется с использованием дополнительных средств для создания усложненных условий выполне-

ния двигательного действия. Например, бег с отягощением, плавание в одежде, подъем по штурмовой лестнице в окно 4-го этажа учебной башни в боевой одежде пожарного и т. д. Важно, чтобы у обучающихся была сформирована правильная техника выполнения двигательного действия и отягощение не искажало эту технику. Данный метод применяется строго регламентировано под контролем тренера-преподавателя.

Таким образом, для обеспечения необходимого уровня физической подготовленности будущих специалистов на занятиях можно использовать различные средства и методы, содействующие формированию не только прикладных физических качеств, так необходимых будущему специалисту МЧС России, но и повышению и сохранению здоровья.

### Список источников

1. Астафьев К. А. Проблемы развития основных физических качеств у курсантов на начальном этапе обучения в военном инженерном вузе // Физическая культура и спорт — основа здорового образа жизни : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. Тамбов : Изд-во Тамбов. гос. ун-та им. Г. Р. Державина, 2006. С. 31–36.
2. Физическая подготовка: Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность: профиль Пожарная безопасность : рабочая программа дисциплины / сост. Т. Е. Могилевская; МЧС России, Урал. ин-т ГПС МЧС России, каф. физкультуры и спорта. Екатеринбург, 2024. 32 с.
3. Индивидуализированная методика физической подготовки спортсменов в пожарно-прикладном спорте / С. М. Галышева, Л. А. Боярская, А. И. Козлов // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 4. С. 103–111. EDN: <https://www.elibrary.ru/ythoci>.
4. Сравнительный анализ результатов входного контроля физической подготовленности в образовательных организациях МЧС России / Т. Е. Могилевская, Б. М. Сапаров, Д. Р. Гареев, П. Н. Канев // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2023. № 12–1. С. 99–101. EDN: <https://www.elibrary.ru/qfkkfom>.

УДК 796

**Т. Е. Могилевская**

Уральский институт ГПС МЧС России, Екатеринбург, Россия  
Уральский государственный аграрный университет,  
Екатеринбург, Россия

**T. E. Mogilevskaya**

Ural Institute of State Fire Service of EMERCOM of Russia,  
Ekaterinburg, Russia  
Ural State Agrarian University, Ekaterinburg, Russia

## МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ УПРАЖНЕНИЮ «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»

**Аннотация.** В данной статье описываются техника и методы выполнения упражнения «полоса препятствий», которое является одним из основных для пожарного при выполнении боевых задач, а также уделено внимание важности и особенностям физической подготовки курсантов Уральского института ГПС МЧС России. Приведены технические характеристики изучаемого упражнения, его критерии, особенности при разучивании отдельных элементов.

**Ключевые слова:** методы, упражнения, физическая подготовка, полоса препятствий, обучение

## METHODS OF PHYSICAL TRAINING DURING TRAINING THE OBSTACLE COURSE EXERCISE

**Abstract.** This article describes the technique and methods of performing the obstacle course exercise, which is one of the main ones for a firefighter when performing combat missions, and also pays attention to the importance and peculiarities of physical training of cadets of the Ural Institute of State Fire Service of EMERCOM of Russia. The technical characteristics of the exercise under study, its criteria, and features when learning individual elements are given.

**Keywords:** methods, exercises, physical training, obstacle course, training

Физическая подготовка является частью профессиональной подготовки сотрудников МЧС России. Чтобы в процессе службы сотрудник мог выполнять боевые задачи и совершенствовать физическую подготовку, необходимо в период обучения создать условия для выполнения двигательных действий, направленных на совершенствование физической подготовленности, повышение показателей быстроты и координации движений [1, с. 136–164].

Для примера рассмотрим одно из прикладных упражнений — преодоление 100-метровой полосы с препятствиями, обучение которому проходит на 2-м году обучения по направлению подготовки «Техносферная безопасность».

Исходное положение обучающегося схоже с положением бегуна на короткие дистанции с высоким или низким стартом с использованием стартовых колодок. Пожарно-техническое снаряжение, которое должно быть на начало выполнения упражнения, — это боевая одежда пожарного, каска, пожарный ствол и ремень. Задача при выполнении упражнения проложить рукавную линию, преодолев все препятствия на дистанции 100 м и финишировать. Препятствиями на дистанции являются забор высотой 2 м и бум высотой 1,2 м и длиной 11 м. Рукавная линия состоит из двух рабочих рукавов, трехходового разветвления и пожарного ствола [3, с. 89–96]. При этом все полугайки должны быть соединены, ведь по замыслу рукавная линия нужна для подачи воды в место возгорания, а если соединения нет, то условная вода не может быть подана. В этом случае упражнение считается не выполненным.

При обучении данному упражнению в профессионально-прикладной подготовке используются различные методы. Метод расчлененно-конструктивного упражнения заключается в разделении упражнения «преодоление 100-метровой полосы с препятствиями» на составные отрезки для лучшей проработки каждого элемента в заданном отрезке. Например, мы предлагаем использовать разделение на 4 части. Первая часть — «старт — хват». Эта дистанция составляет 28 м и предполагает выполнение двух препятствий — преодоление забора на 23 м и хват пожарных рукавов, находящихся в скатке. Следующий отрезок для изучения — «хват — сход». Его дистанция составляет 21 м и предполагает преодоление бума со скатанными пожарными рукавами в рукавах. Следующая часть — «сход — разветвление». При обучении элементам на этом отрезке полосы необходимо сойти с бума, отпустить скатки рукавов, при этом соединив полугайки между рукавами и подсоединив к трехходовому разветвлению. И заключительный отрезок 25 м — «трехходовое разветвление — финиш», на котором необходимо выполнить уход от соединенного трехходового разветвления и соединение пожарного ствола с полугайкой рукава. Вышеуказанные 4 отрезка необходимо повторять без формирования двигательного навыка, иначе соединить эти отрезки в единое упражнение не представится возможным либо будут присутствовать сильные нарушения техники. Данные

отрезки мы предлагаем повторять до начального формирования двигательного умения, после этого из 4 отрезков сформировать 2 более крупных по 50 м длиной: «старт — сход», «сход — финиш». И только после наработки этих двух отрезков мы рекомендуем применять метод целостно-конструктивного упражнения, который предполагает выполнение упражнения «преодоление 100-м полосы с препятствиями» цельно, без разделений.

При подготовке и во время выполнения указанного упражнения, необходимо соблюдать технику безопасности и отработать эти требования так же, как и сами упражнения. Ведь в реальных трудовых условиях именно техника безопасности является гарантией спасения жизни пожарного и гражданских лиц. Соблюдение техники безопасности является одним из основных критериев оценки верности выполнения упражнения.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что добросовестное исполнение подготовительных прикладных упражнений положительно влияет на результат выполнения профессиональных элементов. Проанализировав требования к выполнению прикладного упражнения «преодоление 100-м полосы с препятствиями», технику выполнения и требования безопасности, мы можем сделать вывод, что основными методами при обучении будут следующие: метод расчленено-конструктивного упражнения, интервальный метод, повторный метод, сенсорный метод и др.

### Список источников

1. Могилевская Т. Е., Гареев Д. Р. Педагогическая технология формирования прикладных физических качеств обучающихся образовательных организаций высшего образования МЧС России в период стажировки // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 1 (166). С. 162–166. EDN: <https://www.elibrary.ru/yuwuyv>.
2. Техника выполнения нормативов по пожарно-строевой и тактико-специальной подготовке / сост. В. А. Шемятихин, А. А. Юсупов. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. 96 с.
3. Пожарно-строевая подготовка / сост. В. А. Шемятихин, Н. А. Коробова. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. 116 с.

УДК 796

**М. В. Морозов**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**О. В. Лапина**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**К. А. Рямова**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**M. V. Morozov**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

**O. V. Lapina**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

**K. A. Ryamova**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы роли, организации и реализации мер по развитию физической культуры, способствующей формированию здорового образа жизни людей, занятых в различных видах экономической деятельности, в условиях развития цифровой экономики. Показана важность и актуальность физической культуры как инструмента, направленного на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье человека, физическая культура, спорт, цифровизация общества

## THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE CONTEXT OF DIGITALIZATION

**Abstract.** The article discusses the role, organization and implementation of measures for the development of physical culture, which contributes to the formation of a healthy lifestyle of people engaged in various types of economic activities, in the context of the development of the digital economy. The importance and relevance of physical culture as a tool aimed at preserving and strengthening the health of students is shown.

**Keywords:** healthy lifestyle, human health, physical culture, sports, digitalization of society

Одной из отличительных особенностей современного этапа развития нашей страны является цифровизация общества, обусловлен-

ная развитием цифровой экономики. Правительством РФ распоряжением от 28 июля 2017 г. № 1632-р утверждена программа «Цифровая экономика Российской Федерации», основной целью которой является создание экосистемы цифровой экономики РФ, в которой данные в цифровой форме являются ключевым фактором производства во всех сферах социально-экономической деятельности и в которой обеспечено эффективное взаимодействие бизнеса, научно-образовательного сообщества, государства и граждан (включая трансграничное) [7]. В соответствии с программой развития цифровой экономики в РФ до 2035 г., предполагающей основные направления государственной политики РФ, следует, что практически все области жизнедеятельности человека будут развиваться в соответствии с этими направлениями. То есть цифровой формат становится неотъемлемой частью жизни человека в современном мире. Цифровые технологии и инновации нашли свою область применения во всех отраслях и направлениях развития человеческого общества, в частности они надежно обосновались в сфере профессиональной подготовки специалистов. В последние годы образовательная деятельность все активнее наводнялась информационными технологиями. Но, как заявляют Т. В. Никулина и Е. Б. Стариченко, сфера образования уже благополучно прошла уровень информатизации. Далее нам следует ожидать выход образовательной деятельности на новый уровень. Далее начнется цифровизация образования [8].

Доказательством этого является то, что на рынок вышли цифровые результаты профессиональной деятельности разных специалистов, а компании информационных технологий заинтересованы во внедрении и продвижении своих новых цифровых разработок. В частности сфера образования является одной из самых актуальных для введения в нее IT-технологий.

Из всего вышесказанного, мы можем сделать вывод, что жизнь абсолютного большинства граждан нашей страны приобрела прочную связь с миром информационных технологий, что повлекло за собой неминуемую смену образа жизни человека, а также к потребности формировать здоровый образ жизни в новых современных реалиях. Подтверждение этому можно увидеть в официальных документах и приказах различных уровней власти РФ, например, в федеральном законе № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», а также приказе Министерства здравоохранения РФ от 15 ян-

варя 2020 г. № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» и других нормативных документах федерального и регионального значения.

Что же такое здоровый образ жизни? Это обширное понятие, состоящее из благоприятных условий, в которых протекает жизнь человека, духовного и культурного развития, навыков гигиены, в первую очередь индивидуальной, которые помогут сохранить здоровье, а также укрепить его и профилактировать возможные проблемы, тем самым сохраняя качество жизни человека. Поддержание здорового образа жизни сопровождается обращением к осознанности человека и его мотивированности ради достижения стойкого и эффективного результата в виде оптимального состояния физического и психического здоровья [4].

Формирование здоровья гражданина России основано на формировании у населения понятия здорового образа жизни в современных условиях, а также важным элементом является популяризация образа здорового человека и занятий физической культурой. В результате информатизации и цифровизации общества изменения происходят абсолютно во всех сферах, начиная от экономики и СМИ, заканчивая образовательной деятельностью. Педагогические составы учебных учреждений с энтузиазмом воспринимают все новые возможности, которые появляются благодаря цифровизации, а также решительно готовы к изменениям, которые за этим последуют. Применение дистанционных образовательных технологий послужило катализатором развития цифровизации в образовательном процессе подготовки будущих специалистов [10].

Ученые, исследующие проблемы взаимосвязи цифровых технологий и физической культуры, отмечают, что инновации, которые предполагает цифровизация, безусловно значительно повышают эффективность всех производственных и профессиональных процессов, но отмечается существенный недостаток исследований, имеющих акцент именно на пагубное влияние цифровых, информационных технологий на поддержание здорового образа жизни человека. Однако имеющиеся исследования подтверждают, что злоупотребление и неправильное применение цифровых технологий могут оказывать негативное влияние на человека. В частности исследования говорят о вреде перегрузки количеством информации, повышенного времени ее потребления,

принятии решений в пользу использования информационных технологий, а не в пользу собственного здоровья. Регулярная и осознанная оценка эффективности новых технологий с обеих точек зрения сможет оказать помощь педагогическим сообществам и спортивным организациям более разумно подходить к вопросу внедрения инноваций в сферу образования и физической культуры для обучающихся [2].

Во избежание негативных результатов при использовании цифровых технологий человеком большое внимание в обществе уделяется физической культуре. Например, для улучшения физического воспитания и развития граждан РФ был принят закон от 12 июня 2024 г. № 139-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», а также статья № 84 федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» [6].

Особое внимание уделяется важности физической культуры для студентов, так как физическое развитие и чередование умственной и физической деятельности необходимы для полноценного обучения и развития студента. А также в процессе занятий физической культурой развивается выносливость, сила воли и концентрация. Эти качества помогают как в физическом развитии тела и поддержании здорового образа жизни, так и в умственной деятельности и процессе получения новых знаний.

Уже сейчас цифровые технологии активно используются в сфере физического развития студентов. Например, спортивные комплексы оборудованы технологиями для оценки физического состояния студента. Для этого используется техника для измерения артериального давления, частоты сердечных сокращений и другое. Это позволяет своевременно получить данные о здоровье и состоянии студента незамедлительно, что поможет предотвратить несчастные случаи, оказать необходимую помощь или же подобрать индивидуальный уровень интенсивности и характер физической нагрузки для студента. Также активно используются цифровые табло и проекторы для информирования студентов [1].

В вузах преподаватели стремятся активировать и физическую, и познавательную деятельность. Применение новых цифровых технологий дает множество возможностей. Новые техники и физические упражнения удобно показать студентам демонстрацией иллюстративного материала как в виде фотоизображений или отрисованных картинок, так и в видеоформате. Видеоформат особенно хорош для объяснения

биомеханических тонкостей выполнения движений, благодаря осведомленности о верной технике и наглядности ее объяснения у студентов снижается риск получения травмы. Информационные технологии отлично подходят для удобного мобильного хранения больших объемов данных: конспекты с занятий, теоретические лекции, демонстрационный контент, сборники, методические пособия, курсовые и дипломные работы студентов, списки литературы с проверенными надежными источниками и даже развивающие игры для повышения заинтересованности выполнения физических упражнений [9].

Даже при самостоятельных занятиях спортом в модернизированных фитнес-центрах студенты активно используют цифровые технологии: шагомеры и трекеры бега позволяют узнать количество пройденных шагов, среднюю скорость движения, затраченное время; пульсометры отслеживают пульс и предупреждают ситуации его чрезмерного учащения или урежения; жидкокристаллические мониторы помогают с контролем калорий, подсчетом их расхода в течение конкретной физической активности, а также итоговый расход калорий за всю тренировку. Многие из этих технологий сочетаются в умных часах, которые часто используются студентами. Они позволяют быстро и легко контролировать все измеряемые параметры физического состояния, а также помогают превратить физическую активность в ежедневную привычку студента.

Финская компания FAM SPORTS разработала весьма полезную новинку, призванную оказать поддержку любому спортсмену. Мобильный портативный девайс под названием Check в течение 15 секунд анализирует физическое состояние человека, используя технологию имитации специфических нервно-мышечных реакций с помощью токов низкого напряжения. Благодаря этому человек может незамедлительно узнать, когда стоит перейти к завершению тренировки для избежания повышенной усталости после нее и даже избежания повышения риска получения травмы [5].

Вслед за приходом цифровизации в современное общество неизбежно изменился и привычный уклад здорового образа жизни, и сами цели, приоритеты человека. Мобильные приложения могут быть очень актуальным способом поддержания здорового образа жизни. Они являются мощным инструментом для формирования полезных привычек путем превращения рутинных занятий физической активностью в игру с системой поощрений. Студенты являются активными пользо-

вателями мобильных устройств и приложений, так как они позволяют совместить в одном устройстве полезные свойства для учебы, отдыха и формирования здорового образа жизни. На сегодняшний день существует множество известных мобильных приложений, предназначенных для контроля и оценки физических показателей пользователей. Такие программы можно рекомендовать для продвижения здорового образа жизни в студенческой среде. Эти приложения помогают более эффективно и комфортно достигать своих целей, таких как контроль количества и качества физической активности, увеличение мышечной массы, снижение веса, обеспечивая при этом желаемые результаты.

О. Г. Жигарева провела исследование, основывающееся на опросе студентов о полезности мобильных приложений. Далее приводим наиболее важные выводы, сделанные из него:

- любой студент, имеющий желание и цель изменить свой образ жизни в сторону более здорового и активного, может пользоваться вспомогательным мобильным приложением, так как в современном мире приложения открыты и доступны для свободного скачивания и использования;
- категория мобильных приложений для поддержания здорового образа жизни становится все более популярной и модной, особая востребованность отмечается среди студентов;
- в популяризации здорового образа жизни немаловажную роль играет реклама [3].

Таким образом, любые изменения, происходящие в обществе, предполагают соответствующее влияние на людей, а значит должны быть предприняты меры для комфортной, безопасной жизнедеятельности людей, находящихся в этом обществе. Примером служит развивающаяся цифровая экономика, которая предполагает цифровизацию общества и влияет на все сферы жизни людей. Для повышения продуктивности деятельности людей в условиях цифровизации необходимо создание соответствующих условий для здорового образа жизни каждого человека. Развитие физической культуры для всех категорий граждан РФ является актуальным и действенным путем организации здорового образа жизни, а также формирования образа здорового человека.

#### **Список источников**

1. Бекетова Д. А., Савкина Н. В. Информационные технологии в физической культуре и спорте // Наука. 2019. № 2 (27). С. 78–81. EDN: <https://elibrary.ru/zcwixr>.

2. Белякова М. Ю., Дьяконов А. Д. Применение цифровых и информационных технологий в сфере физической культуры и спорта // Экономика и управление в спорте. 2021. Т. 1, № 3. С. 133–148. DOI: <https://doi.org/10.18334/sport.1.3.119785>.
3. Жигарева О. Г. Мобильные приложения как средство популяризации здорового образа жизни среди студентов // Экономические и социально-гуманитарные исследования. 2018. № 4 (20). С. 111–115. DOI: <https://doi.org/10.24151/2409-1073-2018-4-111-115>.
4. Здоровье, здоровый образ жизни, гигиеническое воспитание: термины и базовые понятия. Учебное справочное пособие / В. В. Стан, Л. Ф. Игнатова, А. С. Волчкова ; Рос. мед. академия непрерывного проф. образования. М. : ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России, 2022. 95 с.
5. Белоусова Д. А. Информационные технологии в системе «Физическая культура и спорт» // Студенческий научный форум 2015 : материалы VII Международ. студ. науч. конф. URL: <https://clck.ru/3FqdUP> (дата обращения: 19.12.2018).
6. Круглик И. И., Круглик И. П. Краткий словарь терминов по теории и методике физического воспитания и спорта для студентов физкультурных вузов // Психология, социология и педагогика. 2012. № 6. URL: <https://clck.ru/3FqdVC> (дата обращения: 15.01.2025).
7. Цифровая экономика Российской Федерации / М-во цифр. развития, связи и массовых коммуникаций РФ. URL: <https://digital.gov.ru/ru/activity/directions/858/> (дата обращения: 15.01.2025).
8. Никулина Т. В., Стариченко Е. Б. Информатизация и цифровизация образования: понятия, технологии, управление // Педагогическое образование в России. 2018. № 8. С. 107–113. DOI: <https://doi.org/10.26170/po18-08-15>.
9. Рязанова З. Г., Янов В. В. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Красноярск : Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, 2015. С. 14.
10. Стеценко Н. В., Широбакина Е. А. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. Т. 22, № 1 (22). С. 35–40. EDN: <https://elibrary.ru/zaixpv>.

УДК 796.01

**Л. Ф. Осипова**

Санкт-Петербургский университет технологий  
управления и экономики, Санкт-Петербург, Россия

**L. F. Osipova**

Saint Petersburg University of Management Technologies  
and Economics, Saint Petersburg, Russia

## ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**Аннотация.** В статье рассматривается негативное влияние психоэмоциональных нагрузок на физическое развитие студенческой молодежи. Автор исследует, как стресс, тревожность, депрессия и перегрузки, связанные с учебной, социальной адаптацией и личными проблемами, оказывают вредное воздействие на физическое состояние студентов. Психоэмоциональные нагрузки приводят к ослаблению иммунной системы, повышенной утомляемости, нарушениям сна, а также могут стать причиной хронических заболеваний, таких как болезни сердца, гастриты, расстройства нервной системы. Особое внимание уделяется тому, как стрессовые факторы нарушают обмен веществ, влияют на физическую активность и замедляют восстановительные процессы в организме. В статье также приводятся примеры, подтверждающие ухудшение физического здоровья студентов, которые переживают продолжительные психоэмоциональные перегрузки, а также предлагаются рекомендации по минимизации стресса и улучшению качества жизни через психофизиологические тренировки, управление временем и социальную поддержку.

**Ключевые слова:** физическое развитие, психоэмоциональные нагрузки, студенческая молодежь, здоровье, физическая активность

## THE NEGATIVE IMPACT OF PSYCHO-EMOTIONAL STRESS ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

**Abstract.** The article examines the negative impact of psycho-emotional stress on the physical development of students. The author explores how stress, anxiety, depression and overloads associated with study, social adaptation and personal problems have a harmful effect on the physical condition of students. Psychoemotional stress leads to a weakening of the immune system, increased fatigue, sleep disorders, and can also cause chronic diseases such as heart disease, gastritis, and nervous system disorders. Special attention is paid to how stress factors disrupt metabolism, affect physical activity and slow down the recovery processes in the body. The article also provides examples confirming the deterioration of the physical health of students who experience prolonged psychoemotional overload, as well as

offers recommendations on minimizing stress and improving the quality of life through psychophysiological training, time management and social support.

**Keywords:** physical development, psychoemotional stress, student youth, health, physical activity

Студенческий возраст — это период значительных изменений и вызовов, когда молодежь сталкивается с многочисленными стрессорами, которые могут оказывать серьезное воздействие на психоэмоциональное и физическое состояние. Современные студенты в условиях высокой академической нагрузки, социальной адаптации и неопределенности будущего часто испытывают хроническое напряжение, тревогу и стресс. Эти психоэмоциональные перегрузки не только ухудшают психическое здоровье, но и негативно сказываются на физическом состоянии организма. Невозможность должным образом справиться с эмоциональными переживаниями может приводить к физическим заболеваниям, снижению иммунитета, нарушению обмена веществ и ухудшению общего качества жизни. Понимание того, как именно психоэмоциональные нагрузки влияют на физическое развитие студенческой молодежи, становится ключевым для разработки эффективных методов профилактики и борьбы с последствиями стресса в студенческой среде. В данном эссе мы рассмотрим основные механизмы, через которые стрессы и тревожные состояния могут негативно воздействовать на здоровье и физическое развитие студентов.

**Основные причины психоэмоциональных нагрузок.** Для студенческой молодежи характерны следующие источники психоэмоционального напряжения:

- 1) учебные нагрузки: дедлайны, экзамены и высокий объем учебной информации часто вызывают хронический стресс;
- 2) тревога перед будущим: неопределенность карьерных перспектив усиливает чувство тревоги;
- 3) финансовые трудности: необходимость совмещать работу и учебу может истощать как психическую, так и физическую энергию;
- 4) социальные конфликты и изоляция: трудности в общении с окружающими и чувство одиночества увеличивают эмоциональное напряжение.

Одной из ключевых проблем является *стресс*, вызванный учебной перегрузкой. Высокие требования образовательной системы, необходимость усваивать большие объемы информации и соответствовать

ожиданиям преподавателей или родителей приводят к хроническому напряжению. Постоянный стресс нарушает работу нервной системы и стимулирует выработку кортизола — гормона, который в избытке негативно сказывается на физическом развитии.

*Тревожные расстройства* — еще одна распространенная проблема среди студентов. Неопределенность будущего, страх провала на экзаменах и давление окружающей среды могут вызывать чувство постоянной тревоги. Это состояние часто сопровождается учащенным сердцебиением, бессонницей и психосоматическими расстройствами, что вредит сердечно-сосудистой системе и ухудшает общее состояние здоровья.

*Депрессия*, нередко вызванная социальными проблемами или чувством одиночества, отрицательно влияет не только на психику, но и на тело. Апатия, вызванная депрессивным состоянием, снижает мотивацию к физической активности, приводит к нарушению питания и ослабляет иммунную систему.

Еще одной проблемой является *эмоциональное выгорание*, возникающее у студентов, которые пытаются справиться с чрезмерными нагрузками без должного отдыха. Это состояние приводит к физической истощенности, хронической усталости и увеличивает риск различных заболеваний.

Психоэмоциональные нагрузки оказывают прямое влияние на физиологические процессы в организме. Например, хронический стресс и депрессия подавляют выработку гормонов роста, что может замедлять развитие костной и мышечной тканей. Постоянное напряжение ослабляет иммунитет, делая организм уязвимым к инфекциям и замедляя восстановительные процессы.

Проблемы со сном, вызванные тревожностью или депрессией, негативно сказываются на качестве восстановления организма. Недостаток сна приводит к усталости, ухудшает концентрацию и снижает физическую выносливость.

Кроме того, эмоциональные нагрузки часто становятся причиной изменений в пищевых привычках. Некоторые студенты начинают переедать, что приводит к набору лишнего веса, в то время как другие теряют аппетит, что вызывает дефицит необходимых питательных веществ. Оба сценария препятствуют нормальному физическому развитию [2].

**Как побороть психоэмоциональные проблемы.** 1. Развитие навыков управления стрессом. Преодоление стресса начинается с осознания его источников. Эффективные методы включают:

- медитацию и дыхательные упражнения: снижают уровень тревоги и способствуют расслаблению;
- тайм-менеджмент: помогает организовать учебный процесс и избежать перегрузок;
- выражение эмоций: ведение дневника или разговоры с друзьями помогают избавиться от накопившегося напряжения.

2. Обращение за помощью. В случае серьезных эмоциональных трудностей важно не бояться обратиться за помощью:

- психологической поддержкой: консультации с психологом помогают разобраться с внутренними конфликтами и снизить тревожность;
- социальной поддержкой: друзья, семья и студенческие сообщества создают чувство принадлежности и защищенности.

3. Создание благоприятной среды:

- поддержка позитивного окружения помогает избежать чувства изоляции;
- сокращение времени, проведенного в социальных сетях, снижает давление, связанное с самооценкой.

4. Работа над самооценкой:

- развитие уверенности в своих силах помогает легче справляться с вызовами;
- постановка достижимых целей укрепляет чувство успеха.

**Как улучшить физическое развитие.** 1. Регулярная физическая активность. Физическая нагрузка — один из самых эффективных способов справиться с психоэмоциональными проблемами. Спорт способствует:

- снижению уровня кортизола (гормона стресса);
- увеличению уровня эндорфинов, что улучшает настроение;
- укреплению сердечно-сосудистой и мышечной системы.

Рекомендуются такие активности, как бег, йога, плавание или командные виды спорта.

2. Здоровое питание. Рациональное питание — основа физического и психического здоровья. Необходимо:

- увеличить потребление свежих овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов;
- обеспечить баланс белков, жиров и углеводов;
- избегать чрезмерного употребления кофеина и сахара.

3. Соблюдение режима сна. Качественный сон играет ключевую роль в восстановлении организма. Рекомендуется:

- спать не менее 7–8 часов в сутки;
- избегать использования гаджетов перед сном.

4. Снижение вредных привычек. Отказ от курения, алкоголя и других вредных привычек способствует улучшению общего состояния организма и укрепляет иммунитет.

5. Регулярные медосмотры. Контроль состояния здоровья помогает своевременно выявлять и устранять возможные проблемы.

Психоэмоциональные нагрузки оказывают значительное отрицательное влияние на физическое развитие студенческой молодежи. Хронический стресс, тревожность, депрессия и эмоциональное выгорание нарушают работу нервной, гормональной и иммунной систем, замедляют восстановительные процессы и ухудшают общее состояние организма. Такие нагрузки могут приводить к нарушениям сна, снижению физической активности, расстройствам питания и даже психосоматическим заболеваниям, что негативно сказывается на росте и развитии молодого организма [1].

Однако осознание этой проблемы и применение профилактических мер, таких как управление стрессом, регулярные занятия спортом, сбалансированное питание и обращение за психологической помощью, способны значительно снизить их влияние. Забота о психическом и физическом здоровье студенческой молодежи должна стать приоритетом, так как от этого зависит не только их текущее благополучие, но и успешное будущее.

#### **Список источников**

1. eLIBRARY. Научная электронная библиотека : официальный сайт. Москва. URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 15.01.2025).
2. Всемирная организация здравоохранения : официальный сайт. URL: <https://www.who.int/ru> (дата обращения: 15.01.2025).

УДК 796.011

**Л. Ф. Осипова**

Санкт-Петербургский университет технологий  
управления и экономики, Санкт-Петербург, Россия

**L. F. Osipova**

Saint Petersburg University of Management Technologies  
and Economics, Saint Petersburg, Russia

## АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

**Аннотация.** В статье проведен анализ влияния регулярных занятий физической культурой на снижение уровня стресса у студентов. Результаты исследования показывают, что регулярные аэробные упражнения и занятия йогой оказывают значительное положительное влияние на уровень стресса и психоэмоциональное состояние студентов. Исследование также подчеркивает важность регулярности и умеренной интенсивности физических нагрузок для достижения наилучших результатов.

**Ключевые слова:** физическая культура, стресс, студенты, аэробные упражнения, йога, психоэмоциональное состояние, когнитивные функции

## ANALYSIS OF THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON REDUCING STRESS LEVELS IN STUDENTS

**Abstract.** The article analyzes the influence of regular physical activity on reducing stress levels among students. The research results show that regular aerobic exercise and yoga significantly positively impact stress levels and the emotional well-being of students. The study also highlights the importance of regularity and moderate intensity in physical exercise to achieve optimal results.

**Keywords:** physical activity, stress, students, aerobic exercise, yoga, emotional well-being, cognitive functions

**Актуальность.** В современном мире студенты сталкиваются с множеством стрессовых факторов, включая академические нагрузки, социальные требования и профессиональные ожидания. Нарастающее чувство тревожности и стресса, обусловленное этими факторами, может привести к серьезным последствиям для психического здоровья. Согласно исследованиям, около 30–40 % студентов колледжей и университетов страдают от повышенного уровня стресса и тревожности, что негативно сказывается на их успеваемости и общем благополучии

[1, с. 1308]. Одним из эффективных методов борьбы с психоэмоциональными расстройствами является физическая активность. Многочисленные научные исследования подтверждают, что регулярные занятия физической культурой способствуют снижению уровня стресса, улучшают психоэмоциональное состояние и повышают когнитивные способности студентов.

Цель исследования — проанализировать влияние регулярных занятий физической культурой на снижение уровня стресса среди студентов высших учебных заведений. Особое внимание уделено видам физических упражнений, их интенсивности и продолжительности, а также зависимости эффекта от регулярности тренировок.

**Методы.** Для анализа использованы данные о студентах в возрасте от 18 до 25 лет, обучающихся в различных университетах и занимающихся физической активностью в различных форматах: аэробные упражнения, силовые тренировки, йога, спортивные игры. Данные собирались с использованием анкетирования и объективного мониторинга уровня стресса с помощью показателей уровня кортизола и самооценочных шкал. Длительность исследования составила 12 недель, в течение которых участники проходили различные программы физической активности.

Результаты исследования подтвердили гипотезу о положительном влиянии физической активности на снижение уровня стресса у студентов. В группах, участвовавших в программах аэробных упражнений и йоги, наблюдалось снижение уровня кортизола в среднем на 20 % по сравнению с контрольной группой, не участвовавшей в физической активности [2, с. 240]. Участники также сообщали о субъективном улучшении эмоционального состояния. Те студенты, которые выполняли аэробные упражнения не менее трех раз в неделю, отметили значительное снижение тревожности и улучшение когнитивных функций. Более интенсивные виды физической активности, такие как высокоинтенсивные интервальные тренировки, оказались менее эффективными для снижения стресса, что можно объяснить их чрезмерной нагрузкой на организм и вызовом обратного эффекта.

Интересным открытием стало то, что йога и упражнения на растяжку также продемонстрировали высокую эффективность в борьбе с психоэмоциональными расстройствами. Студенты, практикующие йогу два раза в неделю, сообщали о более выраженном снижении тревожности и улучшении качества сна. Этот результат подтверждает ги-

потезу о том, что физическая активность, направленная на расслабление и улучшение гибкости, также может быть мощным инструментом борьбы со стрессом.

Также были выявлены различия в восприятии физических упражнений студентами различных специальностей. Например, студенты естественнонаучных и технических направлений отметили большую потребность в физической активности для снижения стресса, чем студенты гуманитарных факультетов, что может быть связано с более высоким уровнем когнитивных нагрузок в их обучении [3, с. 450].

**Выводы.** Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что регулярная физическая активность оказывает значительное положительное влияние на уровень стресса у студентов. Наиболее эффективными являются аэробные упражнения средней интенсивности и занятия йогой. Высокая интенсивность физических нагрузок может приводить к обратному эффекту, усиливая стрессовую реакцию организма. Также было отмечено, что важным фактором в снижении стресса является регулярность тренировок: даже короткие, но систематические занятия физической культурой способствуют улучшению психоэмоционального состояния [4, с. 530].

Рекомендации для университетов включают активное внедрение программ по продвижению физической активности среди студентов. Это может быть организовано в виде спортивных секций, занятий йогой или внедрения активных перерывов в расписание учебных дней. Внедрение таких мер способно существенно улучшить как психическое, так и физическое здоровье студентов, повышая их способность к адаптации к учебной нагрузке и в конечном итоге их академическую успеваемость.

Таким образом, физическая активность представляет собой эффективное средство снижения уровня стресса среди студентов, что подтверждено результатами многочисленных исследований. Развитие и поддержка спортивных программ в университетах должно стать приоритетной задачей в борьбе с академическим и социальным стрессом.

#### Список источников

1. Ильгова Э. С., Кондаков В. Л. Анализ влияния занятий физической культурой на снижение уровня стресса у студентов // Вестник науки. 2023. Т. 4, № 12 (69). С. 1308–1312. EDN: <https://www.elibrary.ru/brtlxz>.

2. Рейшалов А. П. Особенности физической культуры для студентов старших курсов // Евразийская ФОРУМ. 2023. № 5 (18). С. 240–259.
3. Сантонов Н. В. Работоспособность студентов, ключевые особенности // Отношения в обществе Международная конференции. Владивосток : Издательство РПК, 2023. С. 450–456.
4. Шапкин В. С. Анализ влияния занятий физической культурой на снижение уровня стресса у студентов // Академическая публицистика. 2024. № 1. С. 530–535. EDN: <https://www.elibrary.ru/fdesyz>.

УДК 796.011.3

**М. С. Перехватов**

Уральский государственный университет путей  
сообщения, Екатеринбург, Россия

**M. S. Perekhvatov**

Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg,  
Russia

## ПРЕДСТАВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

**Аннотация.** Исследование изучает представления студентов о здоровом образе жизни, выявляя разрыв между пониманием и практикой. Большинство студентов осознают пользу здорового питания, физической активности и сна, однако сталкиваются с барьерами для их достижения. Употребление психоактивных веществ и проблемы с психическим здоровьем также распространены, но часто не решаются. Эта информация имеет решающее значение для практических работников, позволяя им разработать эффективные программы по укреплению здоровья, ориентированные на конкретные проблемы со здоровьем студентов и созданию поддерживающей среды кампуса, поощряющей здоровый образ жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, представления студентов, барьеры к здоровью, программы укрепления здоровья, благополучие студентов

## STUDENTS' IDEAS ON A HEALTHY LIFESTYLE

**Abstract.** The study examines students' ideas about a healthy lifestyle, revealing the gap between understanding and practice. Most students are aware of the benefits of a healthy diet, physical activity and sleep, but face barriers to achieving them. Substance use and mental health problems are also common, but often not solved. This information is crucial for practitioners, enabling them to develop effective health promotion programs that focus on specific student health issues and create a supportive campus environment that encourages a healthy lifestyle.

**Keywords:** healthy lifestyle, student perceptions, barriers to health, health promotion programs, student well-being

Здоровый образ жизни является неотъемлемой частью всестороннего благополучия студентов. По мере перехода к самостоятельной жизни понимание и принятие здоровых привычек становятся решающими для их общего здоровья и академического успеха. Исследование представлений студентов о здоровом образе жизни предоставляет ценную информацию о том, как стимулировать изменение поведения и способствовать положительным результатам в области здравоохранения среди этой группы населения [1].

Национальное исследование, проведенное Центрами по контролю и профилактике заболеваний США, показало, что большинство студентов понимают важность здоровых привычек, таких как употребление здоровой пищи, физическая активность и достаточный сон. Однако существует разрыв между пониманием и реализацией этих принципов. Исследование также выявило значительные различия в представлениях студентов о здоровом образе жизни в зависимости от демографических факторов, таких как возраст, раса/этническая принадлежность и социально-экономический статус [2].

Ключевые представления:

- питание. Большинство студентов знают, что фрукты, овощи и цельные зерна — одни из главных составляющих здоровой пищи. Тем не менее они часто сталкиваются с трудностями в последовательном следовании здоровому рациону из-за отсутствия времени, доступности или ценовых ограничений;
- физическая активность. Студенты понимают важность регулярных физических упражнений, но многие не считают, что они достаточно активны. Барьерами для физической активности выступают нехватка времени, отсутствие спортивных интересов и финансовые ограничения;
- сон. Студенты часто испытывают недостаток сна из-за академических требований, социальной активности и использования электроники перед сном. Они понимают важность сна, но часто откладывают его на потом;
- употребление психоактивных веществ. Хотя большинство студентов понимают риски злоупотребления психоактивными веществами, многие из них все же употребляют алкоголь, табак и марихуану. Ключевыми факторами, влияющими на употребление психоактивных веществ, являются давление со стороны сверстников, стресс и желание справиться с трудностями;
- психическое здоровье: студенты осведомлены о важности психического здоровья и считают себя психически здоровыми. Однако они часто испытывают стресс, тревогу и депрессию, но не всегда обращаются за помощью [3].

Понимание представлений студентов о здоровом образе жизни имеет решающее значение для разработки и реализации эффективных программ по укреплению здоровья. Это понимание позволяет практическим работникам:

- разработать программы, ориентированные на конкретные проблемы со здоровьем, выявленные в представлениях студентов;
- обеспечить студентов точной информацией о здоровых привычках и их преимуществах;
- сократить барьеры для реализации здоровых принципов за счет предоставления ресурсов и поддержки;
- содействовать созданию поддерживающей среды кампуса, которая поощряет здоровый образ жизни.

Представления студентов о здоровом образе жизни сложны и многогранны. Хотя они в целом понимают важность здоровых привычек, существует разрыв между пониманием и реализацией. Разработка программ по укреплению здоровья, которые учитывают уникальные потребности студентов и ориентированы на устранение барьеров, может способствовать изменению поведения и улучшению результатов в области здравоохранения среди этой группы населения. Понимание и удовлетворение потребностей студентов в области здравоохранения является ключом к обеспечению их всестороннего благополучия и успешной студенческой жизни.

#### **Список источников**

1. Школьное здоровье: продвижение здоровья и благополучия учащихся / Всемирная организация здравоохранения. 2022. URL: <https://clck.ru/3FqRrD> (дата обращения: 10.11.2024).
2. School Health / Centers for Disease Control and Prevention. URL: <https://clck.ru/3FqRsK> (date of access: 10.11.2024).
3. Mental Health Guide / NASPA. URL: <https://clck.ru/3FqRsk> (date of access: 10.11.2024).

УДК 378.147:796

**О. В. Печерина**

Кемеровский государственный университет,  
Кемерово, Россия

**O. V. Pecherina**

Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

## РЕАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТАМИ ВУЗА СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

**Аннотация.** На сегодняшний день в различных сферах деятельности личности активно применяются различные технологии, в т. ч. и в сфере физической культуры. Современные образовательные технологии позволяют совершенствовать образовательный процесс в целях развития личности. В статье акцентируется особое внимание на применение студентами вуза физической культуры и спорта современных образовательных технологий с учащимися школ Кемерово. Реализуя образовательные технологии (игровые, здоровьесберегающие, соревновательные, компьютерные, проектные), студенты применяли теоретические знания, формировали у школьников интерес к предмету и личностные качества, совершенствовали двигательные действия, решали задачи в образовательной деятельности учащихся.

**Ключевые слова:** студенты вуза, физкультурная деятельность, современные образовательные технологии, реализация, учащиеся

## THE IMPLEMENTATION OF MODERN EDUCATIONAL PROGRAMS BY UNIVERSITY STUDENTS AND THE USE OF TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES FOR SCHOOLCHILDREN

**Abstract.** To date, various technologies are actively used in various fields of personal activity, including in the field of physical education. Modern educational technologies make it possible to improve the educational process in order to develop a personality. Modern educational technologies make it possible to improve the educational process in order to develop a personality. The article focuses on the use of modern educational technologies by students of the University of Physical Culture and Sports with students of Kemerovo schools. By implementing educational technologies (gaming, health-saving, competitive, computer, project), students applied theoretical knowledge, formed students' interest in the subject, motor actions and personal qualities, solved problems in the educational activities of students.

**Keywords:** university students, physical education, modern educational technologies, implementation, students

**Актуальность.** На сегодняшний день необходимо готовить таких выпускников вуза в области физической культуры и спорта, которые были бы готовы реализовывать с учащимися образовательные технологии в общеобразовательных организациях. В. Н. Запара считает, что благодаря современным технологиям у учащихся формируется комплекс личностных и физических качеств через выполнение различных видов деятельности [1]. В своем исследовании автор А. М. Илюшин отмечает, что при реализации задач учителю необходимо ориентироваться:

- на физическое совершенствование учащегося;
- формирование конкретных мотивов и систематичности в целенаправленных занятиях физической культурой;
- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- формирование морально-волевых качеств и др.

Образовательные технологии, наполняемые формами, методами и средствами обучения, позволяющие эффективно достигать поставленную цель, являются одним из способов осуществления содержания обучения школьников. Образовательные технологии являются важным компонентом, они взаимосвязаны между собой на всех этапах обучения [2].

Осуществленные исследования [3, 4] позволили определить, что особенностью образовательных технологий на уроках физической культуры, является отношение учащегося в образовательном процессе как субъекта собственного развития. Учителю физической культуры в образовательном процессе необходимо обеспечить не только усвоение учащимися знаниями и умениями, но и развить качества личности, такие как любознательность, наблюдательность, сообразительность, моральную и эмоциональную устойчивость, необходимую при преодолении определенных трудностей. Следовательно, наша работа будет посвящена, реализации современных образовательных технологий студентами вуза физической культуры и спорта в образовательной деятельности учащихся.

Цель исследования — реализовать современные образовательные технологии студентам вуза со школьниками в процессе учебной деятельности.

**Организация и методы.** Теоретические: изучение и анализ научной педагогической литературы; эмпирические: анкетный опрос, ранжирование. Базой исследования являлись общеобразовательные организации Кемерово (базы практик студентов). Участниками экспери-

мента являлись студенты факультета физической культуры и спорта Кемеровского государственного университета.

**Результаты.** Студенты в процессе практической деятельности на базах общеобразовательных организаций организовывали и проводили различные занятия и мероприятия со школьниками под контролем учителей физической культуры, реализуя современные образовательные технологии в физкультурной деятельности учащихся.

Студенты применяли здоровьесберегающие технологии, которые позволяют сохранить здоровье школьников и сформировать потребность к здоровому образу жизни. При реализации данной технологии студенты со школьниками организовывали и проводили утреннюю гимнастику, физкультминутку, прогулки и подвижные игры на свежем воздухе. Студентами осуществлялись спортивные праздники: осенний кросс; «День бегуна»; «Здорово быть здоровым!»; спортивный месячник «Веселые старты»; «Папа, мама, я — спортивная семья!»; «Зимние потешки»; игровая спортивная программа «ЗОЖ»; спортивно-познавательная игра «Малые Олимпийские игры».

В процессе использования игровых технологий студенты проводили подвижные игры высокой и средней интенсивности, что позволяло сделать урок интересным и более увлекательным.

При применении соревновательных технологий студентами осуществлялись командные эстафеты, сдачи норм ГТО, спортивные игры (баскетбол, волейбол, пионербол) со школьниками.

Используя компьютерные технологии, студенты демонстрировали школьникам поэтапное освоение двигательного действия для обеспечения более полного усвоения учебного материала.

Применяя уровневую дифференциацию, студенты учитывали уровень физической подготовленности школьников, их индивидуальные возможности. При реализации уровневой дифференциации студенты давали задания школьникам с учетом их мышления и физического развития, оценивали динамику изменений физической подготовленности учащихся, разрабатывали отдельные задания для школьников медицинской группы, а для освобожденных составляли темы рефератов по физической культуре.

Используя информационные технологии, студенты демонстрировали тактику и технику игры в пионерболе, волейболе и баскетболе, объясняли школьникам правила игры, через видеоролик показывали комплекс общеразвивающих упражнений.

Проектная технология позволяла вовлечь школьников в познавательный процесс, развивала интерес к физической культуре и развитию способностей. Студенты подготавливали для школьников темы рефератов, проектных работ, презентаций.

Реализуя образовательные технологии, студенты применяли методы и средства обучения со школьниками, консультировались у преподавателей вуза и учителей физической культуры по возникающим вопросам.

По завершении нашего исследования на основании анкетного опроса было определено, что большинство студентов (93,4 %) научились применять здоровьесберегающие технологии через умение проводить утреннюю гимнастику, физкультминутку, подвижные игры на свежем воздухе и только 6,6 % ответили, что возможно научились применять здоровьесберегающие технологии.

На вопрос, обращенный к студентам: «В процессе совместной деятельности со школьниками, научились ли вы составлять и применять конспекты занятий?», 98,1 % ответили, что они действительно этому научились, и 1,9 % затруднились с ответом.

На вопрос, обращенный к студентам: «Учитывали ли возрастные особенности школьников при применении здоровьесберегающих технологий на занятиях?», все 100 % ответили, что учитывали возрастные особенности.

96 % студентов считают, что при реализации образовательных технологий научились применять теоретические знания с учащимися общеобразовательной организации.

89 % считают, что действительно научились использовать игровые и проектные технологии со школьниками, и 11 % отметили, что возможно.

**Заключение.** Обобщая вышеизложенное, следует отметить, что при реализации образовательных технологий студенты вуза научились формировать интерес к занятиям физической культуры у школьников, укреплять здоровье в процессе совместной деятельности, развивать физические и личностные качества личности.

#### Список источников

1. Запара В. Н. Современные образовательные технологии на уроках физической культуры и во внеурочное время // Историческая и социально-образовательная мысль. 2016. № 1. С. 98–103. URL: <https://clck.ru/3FqRqT> (дата обращения: 15.01.2025).

2. Илюшин А. М. Инновационные образовательные технологии в системе физического воспитания студентов // East European Scientific Journal. 2021. № 12 (76). С. 31–34. URL: <https://clck.ru/3FqRqi> (дата обращения: 15.01.2025).
3. Современные образовательные технологии / под ред. Н. В. Бордовской. 3-е изд., стер. М. : КНОРУС, 2022. 432 с.
4. Шаломанова А. О. Инновации в оздоровительно-физкультурной деятельности. Физическая культура, спорт, здоровье. Саратов : Наука, 2021. С. 53–55.

УДК 796.325.:612.812.2/3:378.180.6

**А. А. Ревельская**

Южно-Уральский государственный медицинский  
университет, Челябинск, Россия

**A. A. Revelskaya**

South Ural State Medical University, Chelyabinsk, Russia

## АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ВОЛЕЙБОЛА НА УМСТВЕННОЕ УТОМЛЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

**Аннотация.** В данной работе описан анализ влияния двигательной активности, в частности спортивной игры волейбол, на показатели эффективности работы, степени вработываемости и психической устойчивости обучающихся после учебной нагрузки.

**Ключевые слова:** умственное утомление, волейбол, учебная нагрузка, обучающиеся

## ANALYSIS OF THE IMPACT OF VOLLEYBALL ON THE MENTAL FATIGUE OF MEDICAL STUDENTS

**Abstract.** This paper describes the analysis of the influence of motor activity in particular the sports game volleyball on performance indicators, the degree of workability and mental stability of students after the academic load.

**Keywords:** mental fatigue, volleyball, academic load, students

Учебная деятельность как основная форма деятельности обучающихся в высшем учебном заведении сопровождается развитием умственного утомления, которое проявляется в нарушении работы вегетосоматических функций организма, затем — психофизических характеристик, и наконец страдают производственные показатели [1, с. 28].

В процессе обучения под влиянием отрицательно действующих факторов умственное утомление приводит к ухудшению внимания, увеличению двигательной реакции, снижению умственной и физической работоспособности.

Цель исследования — оценить динамику умственной работоспособности обучающихся под влиянием учебной деятельности и физкультурных занятий по волейболу.

Задачи исследования:

- 1) определить исходный уровень умственной работоспособности обучающихся до учебной нагрузки;
- 2) определить уровень умственной работоспособности обучающихся после 4 пар аудиторных занятий;
- 3) оценить срочные изменения уровня умственной работоспособности под влиянием учебного занятия по волейболу.

В исследовании приняли участие студенты Южно-Уральского государственного медицинского университета Минздрава России в количестве 9 человек (5 юношей, 4 девушки). Все обучающиеся, принимающие участие в исследовании, по состоянию здоровья относились к основной медицинской группе.

Для проведения анализа умственной работоспособности была выбрана методика таблиц Шульте [3, с. 23–29]. Испытуемым поочередно предлагалось 5 таблиц, на которых в произвольном порядке расположены числа от 1 до 25. Испытуемый искал, показывал и называл числа в порядке их возрастания. Проба повторялась с пятью разными таблицами. Таблицу открывали и одновременно засекали время. Эффективность работы обучающихся вычисляли по формуле:

$$\text{ЭР} = \frac{T_1 + T_2 + T_3 + T_4 + T_5}{5},$$

где ЭР — эффективность работы,  $T_{1-5}$  — время работы с 1–5-й таблицами.

Оценка эффективности работы (в с.): 5 баллов — 30 с. и меньше, 4 балла — 31–35 с., 3 балла — 36–45 с., 2 балла — 46–55 с., 1 балл — 56 и более.

Степень вработываемости обучающихся вычисляли по формуле:

$$\text{ВР} = \frac{T_1}{\text{ЭР}},$$

где ВР — вработываемость,  $T_1$  — время работы с 1-й таблицей, ЭР — эффективность работы.

Результат меньше 1,0 — показатель хорошей вработываемости, соответственно, чем выше 1,0 данный показатель, тем больше испытуемому требуется подготовка к основной работе.

Психическую устойчивость обучающихся вычисляли по формуле:

$$\text{ПУ} = \frac{T_4}{\text{ЭР}},$$

где ПУ — психическая устойчивость,  $T_4$  — время работы с 4-й таблицей, ЭР — эффективность работы.

Показатель результата меньше 1,0 говорит о хорошей психической устойчивости, соответственно, чем выше данный показатель, тем хуже психическая устойчивость обучающихся к выполнению задания.

На первом этапе предметом исследования стали анализ и обработка результатов тестов эффективности работы, вработываемости и психической устойчивости обучающихся по таблицам Шульте перед учебной нагрузкой, после учебной нагрузки, после игры в волейбол (табл. 1).

Таблица 1

**Результаты анализа обучающихся по таблицам Шульте**

Показатели	До учебной нагрузки	После учебной нагрузки	После игры в волейбол	Средняя разница после учебной нагрузки	Средняя разница после игры в волейбол
ЭР	34,87±2,6	34,26±2,96	32,93±2,07	-0,61±2,14	-1,33±3,12
Степень ВР	1,00±0,05	0,93±0,05	0,86±0,04	-0,07±0,06	-0,06±0,07
ПУ	1,01±0,03	1,13±0,05	1,11±0,05	0,11±0,06	-0,01±0,05

Анализ исходных результатов эффективности работы студентов перед учебной нагрузкой показал среднее значение 34,87 ( $n = 9$ ), что оценивается в 4 балла. У 33,3 % обучающихся оценивается в 5 баллов; 33,3 % — в 4 балла; 22,2 % — в 3 балла; 11,1 % — в 2 балла, это свидетельствует о низкой эффективности работы. Анализ исходных результатов степени вработываемости обучающихся перед учебной нагрузкой показал среднее значение 1,0 ( $n = 9$ ), что оценивается как хорошо. У 33 % студентов показатель равен 1,1; 22,2 % — 1,0; 11,1 % — 0,9; 22,2 % — 0,8; 11,1 % — 0,7. Анализ исходных результатов психической устойчивости обучающихся перед учебной нагрузкой показал среднее значение 1,01 ( $n = 9$ ), что оценивается как хорошо. У 11,1 % студентов показатель — 1,2; 33,3 % — 1,1; 22,2 % — 1,0; 22,2 % — 0,9; 11,1 % — 0,8. Таким образом, анализ исходных показателей не является однородным по уровню эффективности степени вработываемости и психической устойчивости обследуемых.

Анализ результатов эффективности работы обучающихся после учебной нагрузки показал среднее значение 34,26 ( $n = 9$ ), что оценивается в 4 балла. Анализ результатов эффективности работы студентов после учебной нагрузки показал, что у 77,8 % обучающихся уровень эффективности работы остался на том же уровне, положительно учебная нагрузка повлияла на 11,1 % обучающихся, у 11,1 % обследо-

емых было зафиксировано негативное влияние учебной деятельности. Анализ результатов степени вработываемости обучающихся перед учебной нагрузкой показал среднее значение 0,93 ( $n = 9$ ), что оценивается хорошо. Анализ данных степени вработываемости после учебной нагрузки показал, что у 11,1 % обучающихся показатели не изменились, на 66,6 % обследуемых учебная нагрузка сказалась негативно, у 22,2 % нагрузка повысила уровень вработываемости. Анализ результатов психической устойчивости обучающихся после учебной нагрузки показал среднее значение 1,13 ( $n = 9$ ). Анализ показателей оценки психической устойчивости после умственной нагрузки показал, что у 11,1 % студентов показатель остался на том же уровне, у 66,6 % учебная нагрузка положительно повлияла на психическую устойчивость, у 22,2 % — показатель снизился.

Анализ результатов эффективности работы обучающихся после игры в волейбол показал среднее значение 32,93 ( $n = 9$ ), что оценивается в 4 балла. Анализ результатов эффективности работы студентов после игры в волейбол показал, что у 44,4 % испытуемых показатель остался, как после учебной нагрузки, у 22,2 % студентов уровень увеличился, у 33,3 % уровень снизился. Анализ результатов степени вработываемости обучающихся перед учебной нагрузкой показал среднее значение 0,86 ( $n = 9$ ), что оценивается как хорошо. Анализ данных степени вработываемости после игры в волейбол показал, что у 33,3 % испытуемых результат остался неизменным, у 33,3 % результат уровня вработываемости улучшился, у 33,3 % показатели стали ниже. Анализ результатов психической устойчивости обучающихся после учебной нагрузки показал среднее значение 1,11 ( $n = 9$ ). Анализ исходных показателей оценки психической устойчивости после игры в волейбол показал, что у 33,3 % показатели не изменились, у 22,2 % обучающихся показатели улучшились, у 44,4 % показатели снизились.

**Вывод.** Анализ результатов исследования эффективности работы, вработываемости, психической устойчивости по таблицам Шульте показал, что физическая нагрузка в виде спортивной игры волейбол сразу после учебной нагрузки не оказала статистически важных изменений на уровень умственного утомления обучающихся.

#### Список источников

1. Бодров В. А. Профессиональное утомление: фундаментальные и прикладные проблемы / В. А. Бодров. М. : Институт психологии РАН. 2001. 560 с.

2. Буйкова О. М. Профессионально-прикладная физическая культура студентов медицинского вуза : учебное пособие / О. М. Буйкова ; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, кафедра физического воспитания. Иркутск : ИГМУ, 216. 31 с.
3. Чернобай А. Д., Федотова Ю. Ю. Методики диагностики свойств восприятия, внимания и памяти // Практические указания к курсу «Психология и педагогика» для студентов морских и психологических специальностей / А. Д. Чернобай, Ю. Ю. Федотова. Владивосток : ИПК МГУ им. адм. Г. И. Невельского, 2005. 53 с.

УДК 616.092.19

**А. С. Розенфельд**

Уральский государственный университет путей  
сообщения, Екатеринбург, Россия

**A. S. Rosenfeld**

Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg,  
Russia

**К. А. Рямова**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**K. A. Ryamova**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

## СТРЕСС КАК БАЗОВЫЙ ФАКТОР АДАПТАЦИОННЫХ ПЕРЕСТРОЕК В ОТВЕТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ

**Аннотация.** На основе теории стресса, разработанной Г. Селье, проведен анализ развития стресса, т. е. реакции организма на двигательную и психоэмоциональную нагрузку спортсменов, характерную для их учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Выделены основные особенности триады стресса. Обозначена их функциональная значимость и механизмы действия. Раскрыты понятия «стресс», «эустресс» и «дистресс».

Под воздействием регулярных физических упражнений формируется системная реакция организма, которую в спорте называют реакцией суперкомпенсации. Такая реакция приводит к расширению адаптационных возможностей атлета. В нашем случае эта реакция инициирует ряд нейро-эндокринных и морфо-функциональных процессов, характерных для стресс-стадии, именуемой Г. Селье стадией резистентности.

**Ключевые слова:** стресс, эустресс, дистресс, спорт, физическая нагрузка, гипоксия

## STRESS AS A BASIC FACTOR OF ADAPTIVE CHANGES IN RESPONSE TO PHYSICAL ACTIVITY

**Abstract.** Based on the theory of “stress” developed by G. Selye, an analysis of the development of stress, that is, the body’s reaction to the motor and psycho-emotional load of athletes characteristic of their educational, training and competitive activities, was carried out. The main features of the stress triad are highlighted. Their functional significance and mechanisms of action are indicated. The concepts of “stress”, “eustress” and “distress” are revealed.

It is shown that under the influence of regular physical exercises, a systemic reaction of the body is formed, which in sports is called the “supercompensation reaction”. This reaction leads to an expansion of the athlete’s adaptive capabilities. In our case, this reaction in-

initiates a number of neuro-endocrine and morpho-functional processes characteristic of the stress stage, referred to by G. Selye as the “resistance” stage.

**Keywords:** stress, eustress, distress, sport, physical activity, hypoxia

**Введение.** Наш педагогический опыт и анализ научной литературы показал, что специально организованную двигательную нагрузку (тренировку), преследующую развитие физических качеств человека, следует рассматривать как элемент стресс-реакции, направленной на формирование адаптивных реакций организма человека, обеспечивающих относительную стабильность работы его базовых функциональных и метаболических систем.

Цель исследования — выявить целесообразность использования стресс-реакции (по Г. Селье) на предмет эффективности функционирования адаптационно-приспособительных механизмов спортсменов к учебно-тренировочной деятельности.

**Обсуждение и анализ материалов работы.** Впервые дефиниция «стресс» была предложена канадским ученым Г. Селье в 1936 году [1]. Г. Селье, опираясь на данные своих исследований, показал, что любое мощное по интенсивности и длительности воздействие (жара, холод, страх, боль, физическая или психологическая травма, кровопотеря, химическое отравление, высокий шум, большая физическая нагрузка) вызывает сходную по своему ответу системную реакцию, мобилизующую ряд приспособительных реакций, обеспечивающих адаптацию к тому или иному патогенному фактору.



Рис. 1. Стресс — общий адаптационный синдром (по Г. Селье)

Согласно работам Г. Селье, стресс характеризуется тремя фазами: первую фазу он назвал стадией тревоги. Данный этап характеризуется мобилизацией гипоталамо-надпочечниковой системы. Увеличивается выброс катехоламинов и кортизола в кровь, что в свою очередь приводит к росту периферического сопротивления в сосудистом русле и увеличению частоты и объема систолического выброса с последующим перераспределением потоков крови в направлении работающих органов. Все это приводит к смещению энергетического обмена тканей в сторону превалирования гликолиза. Такую реакцию на внешний раздражитель У. Кэннон назвал «бей — беги» [2].

В случае, когда резервные механизмы справляются с системными функциональными отклонениями, стресс купируется, организм быстро приходит к исходному уровню. Если стресс-фактор по силе и длительности превышает имеющиеся мобилизационные резервы, в организме запускается ряд системно-приспособительных механизмов, обеспечивающих человеку адаптацию к стресс-фактору. Данная реакция организма была названа стадией резистентности (сопротивления, или адаптации). В этой фазе организм привлекает значительную часть своих функциональных возможностей с целью противостоять функциональным изменениям, сформированным под воздействием стрессогенного фактора.

В этой ситуации в кровеносное русло выбрасывается значительно большее количество кортизола, способствуя системной перестройке всех функционально-востребованных систем [3]. Впоследствии организм переключается на более экономное расходование имеющихся адаптационных ресурсов. В частности надпочечники, приспособляясь к этой ситуации, начинают использовать систему «прегненолонового захвата», что позволяет снизить уровень тестостерона. При этом гормональный профиль — кортизол/дегидроэпиандростерон — достоверно смещается в сторону кортизола.

Сопrotивляемость организма в этой фазе на все внешние раздражители (физические, химические, атмосферные и патогенные факторы) значительно возрастает. При этом морфологический и функциональный ответы организма, независимо от вида стресс-агента, будут идентичны. Именно поэтому данную реакцию организма на стресс-раздражитель Г. Селье назвал общим адаптационным синдромом [1].

В случае, когда стресс-раздражитель прекратил свое действие, гормональные и функциональные системы приходят в исходное состо-

яние. Морфологические нарушения восстановятся, рефлексорные цепочки, сформировавшиеся в этой стадии, в случае повторения возникшей ситуации запустят систему нейрогормонального «противодействия». В результате системная реакция организма перейдет на более комфортный режим функционирования, что указывает на расширение адаптационных ресурсов.

Данный постулат дает нам возможность утверждать, что фаза резистентности, формируемая в ответ на стресс-воздействие, является необходимым фактором, обеспечивающим спортсмена более мощными адаптационно-приспособительными механизмами. Именно они, в свою очередь, расширяют функциональные возможности атлета, переводя его на новый, более эффективный уровень реагирования с более экономичным режимом расходования как энергетических, так и пластических ресурсов.

В случае, если стресс-фактор чрезмерный по силе и продолжительный по времени и имеющиеся адаптационно-приспособительные механизмы не в силах корректировать возникшие проблемы, формируется третья стадия стресса — стадия истощения. Данная стадия характеризуется тем, что надпочечники в этой стадии существенно уменьшаются в размерах. Ввиду их атрофии перестает вырабатываться кортизол, снижается функция симпато-адреналовой системы, нарушается метаболизм тканей и органов. Все это приводит к резкому снижению сопротивляемости организма с последующим развитием различной патологии, вплоть до летального исхода.

В жизненной и врачебной практике дефиниция «стресс» звучит в разных интерпретациях, что обосновано его классификацией:

- физиологический стресс (обычно связан с активацией функциональных процессов посредством физической нагрузки, изменением среды обитания, циркадных ритмов и т. п.);
- психологический стресс, который имеет два подвида:
  - а) информационный стресс;
  - б) эмоциональный стресс.

Информационный стресс возникает в результате информационных перегрузок, когда индивид ввиду отсутствия должного времени не может интериоризировать необходимую информацию.

Эмоциональный стресс формируется под воздействием какой-либо опасности или угрозы. Он может проявляться в виде импульсивно-агрессивных действий («бей — беги»), тормозных реакций («замри»)

либо трансформироваться в обобщенно-генерализованную эмоциональную реакцию, что обычно приводит к нарушению нервно-психических процессов, сопровождаемых эмоциональными срывами с последующим нарушением когнитивной, речевой и координационно-двигательной деятельности [2].

Представленный материал позволяет заключить, что первые два этапа стресса — фазы тревоги и резистентности — способствуют расширению адаптационных возможностей организма, не давая ему выйти за пределы физиологических возможностей. Третья фаза обычно развивается на стресс-воздействие — мощное по силе и большое по длительности, которое существенно превосходит имеющиеся адаптационные ресурсы организма. В результате формируется фаза истощения, которая характеризуется нарушением метаболических и морфологических структур с последующими патологическими проявлениями.

Впоследствии в структуру стресса внесли такие понятия как «эустресс» и «дистресс» (рис. 2).



Рис. 2. Функциональная структура стресса

Спортивная практика предполагает в своей деятельности расширять адаптивные возможности атлетов, прибегая к использованию физических нагрузок, характерных для эустресса. Благодаря эустрессу, формируемому посредством использования регулярных физических упражнений, развивается системная реакция организма, которую в спорте называют реакцией суперкомпенсации. Именно благодаря такой реакции происходит расширение адаптационных возможностей атлета. Опираясь на классификацию Г. Селье, можно с определенной степенью погрешности заключить, что все положительные адаптационно-приспособительные сдвиги в психо-функциональном развитии спортсмена происходят под воздействием психо-двигательных действий, запускающих ряд нейро-эндокринных и морфо-функциональных процессов, характерных для стадии резистентности.

В случае, если за стадией тревоги стадия резистентности не формируется (т. е. уровень сопротивляемости организма к внешним факторам не развивается), ввиду адреналовой гиперреактивности надпочечников у спортсменов с холерическим типом высшей нервной деятельности может развиваться состояние апатии, которое проявляется в виде абсолютного равнодушия к происходящим вокруг него процессам с соответственным снижением двигательной и когнитивной работоспособности.

Особенно следует отметить, что спортивная деятельность сопровождается не только высокой физической, но и психической нагрузкой, проявляемой в период соревновательной деятельности [4]. В современных условиях в некоторых видах спорта количество соревнований в годичном цикле может достигать 80–120 дней (велоспорт, хоккей, футбол). Каждое соревнование характеризуется не только максимальной по интенсивности нагрузкой, но и высоким эмоционально-волевым напряжением. Зачастую для спортсменов предсоревновательные и соревновательные дни (дни экзаменов его спортивной зрелости) становятся главным стресс-фактором. В этот период у спортсмена может возникать чувство неуверенности в себе, страх не оправдать доверие команды и тренера, боязнь опозориться, что формирует излишнюю тревожность с последующим выбросом гормонов стресса, которые запускают ряд гормональных и метаболических реакций, выхолащивающих энергетические ресурсы атлета. Такую реакцию в спорте называют предсоревновательной лихорадкой, которая может сопровождаться эмоциональным выгоранием с последующим снижением работоспособности. По классификации Г. Селье такой ответ на стресс-фактор можно назвать обобщенно-генерализованной реакцией. С нашей точки зрения такой ответ на сочетанную психоэмоциональную и физическую нагрузку не может создать базовых предпосылок для расширения адаптационных резервов атлета.

Соответственно, пребывание атлета в таком состоянии может привести к выхолащиванию психо-функциональных и субстратных резервов с последующими негативными последствиями для его здоровья. Такая реакция организма характерна для дистресса или стадии истощения, когда надпочечники истощены и не могут синтезировать в необходимых количествах кортизол. При этом значительно снижается иммунитет, что чревато инфекционными заболеваниями [5, с. 9].

В спортивной практике такая реакция на избыточную психо-эмоциональную нагрузку не является редкостью, тренеры называют такой ответ организма спортсмена на чрезмерную как внешнюю, так и внутреннюю нагрузку спортивным перенапряжением, или перетренированностью. В результате снижаются спортивные результаты, мотивация к занятиям, общая и специальная работоспособность, может возникать апатия [6].

Весь этот негатив можно избежать, если учитывать, что основными факторами, влияющими на характер и интенсивность стартовых реакций, является тип высшей нервной деятельности спортсмена и, конечно, уровень его психологической, физической и технико-тактической подготовки. Если перечисленные виды подготовки в процессе учебно-тренировочного процесса выполнялись в адекватном режиме (тренер учитывал уровень психофизического развития спортсмена, тип его высшей нервной деятельности и уровень мотивации к поставленной цели), то стресс-реакция будет проходить в режиме резистентности (адаптивности), т. е. будет расширять действие адаптационных механизмов, тем самым эффективно противодействуя возникающим психоэмоциональным и двигательно-гипоксическим проявлениям, происходящим под воздействием учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. В спортивной практике такое состояние атлета обычно называют боевой готовностью.

**Заключение.** Анализ научной литературы показал, что стресс — это ни что иное как термин, отражающий реакцию организма, проявляющуюся в виде системного, однотипного, трехфазного ответа на различные по своему действию раздражители. Будь то физическая нагрузка, отравляющие вещества, природные катаклизмы, эмоциональные перегрузки и т. п. Каждая фаза характеризуется своими особенностями, которые находят свое отражение в нейро-эндокринных, метаболических, регуляторных и поведенческих проявлениях. В первой фазе — фазе тревоги — организм экстренно мобилизует свои резервы и на базе анализа ситуации предпринимает определенные действия по предотвращению угрозы. Зачастую эту фазу называют «бей — беги», или фазой «стой — замри». Вторая фаза — фаза резистентности — характеризуется значительной перестройкой всех регуляторных систем с целью противодействовать возникающим нарушениям в регуляторной и метаболической системе с целью удержать функции организма в рамках физиологических параметров. Эту фазу можно назвать адаптационной

в связи с тем, что в ответ на возникшие функциональные нарушения в организме происходит модификация всех систем противодействия дистрессу, в результате чего мощности адаптационно-приспособительных механизмов существенно расширяются.

Для спортивной практики фаза резистентности особо важна, так как она является неотъемлемым условием для формирования процесса суперкомпенсации, который стоит во главе угла всей учебно-тренировочной деятельности. В тренировочной деятельности главное не переусердствовать с психо-физическими нагрузками и не формировать условия, создающие предпосылки для формирования в организме атлета стресс-фазы истощения или перенапряжения (перетренированности).

Это позволяет заключить, что первые две фазы стресса являются базовым и необходимым фактором в расширении адаптационных возможностей спортсмена и человека в целом.

Стресс является тем базовым фактором, который способствовал эволюционному развитию человечества, т. е. формированию новых адаптационно-приспособительных механизмов, эффективно противостоящих нарушению функций, вызванных индустриализацией и быстро меняющимися социокультурными взаимоотношениями.

### Список источников

1. Selye H. A. Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. Nature. 1936. Vol. 138, Iss. 32.
2. Cannon W. B. Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage. N. Y. : Appleton, 1929.
3. Анохин П. К. Теория функциональной системы // Успехи физиологических наук. 1970. Т. 1, № 1. С. 19–54.
4. Попов Д. В. Взаимосвязь предстартовых состояний тренера и спортсмена (на материале единоборств) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2002. 17 с.
5. Алёшичева А. В., Самойлов Н. Г. Влияние специфики экстремальности спортивной деятельности на психологическое здоровье спортсменов // Вестник Тверского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». 2016. № 4. С. 6–14. EDN: <https://www.elibrary.ru/viorkk>.
6. Kenttä G. and Hassmé P. Overtraining and recovery // Sports medicine. 1998. Т. 26, No. 1. P. 1–6.

УДК 796.06

**Ю. О. Сенина**

Санкт-Петербургский университет технологий  
управления и экономики, Санкт-Петербург, Россия

**Y. O. Senina**

Saint Petersburg University of Management Technologies  
and Economics, Saint Petersburg, Russia

**Л. Ф. Осипова**

Санкт-Петербургский университет технологий  
управления и экономики, Санкт-Петербург, Россия

**L. F. Osipova**

Saint Petersburg University of Management Technologies  
and Economics, Saint Petersburg, Russia

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

**Аннотация.** Физические нагрузки имеют большое значение в нашей жизни, однако их воздействие на психику часто недооценивается. Здоровье тела и эмоциональное благополучие тесно связаны между собой. Систематические занятия спортом положительно влияют на психологическое состояние человека, обеспечивая общее благополучие, укрепление иммунной системы и профилактику различных заболеваний. В статье рассматривается вопрос о плюсах и минусах физической культуры в студенческой жизни, а также затрагивается тема влияния физической нагрузки на психическое состояние человека. Авторы анализируют взаимосвязь физического здоровья и психического состояния, подчеркивая положительное влияние регулярных физических нагрузок на самооценку, стрессоустойчивость и когнитивные функции.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье студентов, физическая активность, работоспособность, психика, стресс

## THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE PSYCHOPHYSICAL STATE

**Abstract.** Physical activity is of great importance in our lives, but its impact on the psyche is often underestimated. Body health and emotional well-being are closely linked. Systematic exercise has a positive effect on the psychological state of a person, ensuring overall well-being, strengthening the immune system and preventing various diseases. The article discusses the pros and cons of physical culture in student life, and also touches on the topic of the impact of physical activity on a person's mental state. The authors analyze the relationship between physical health and mental state, emphasizing the positive effect of regular physical activity on self-esteem, stress tolerance, immunity and cognitive functions.

**Keywords:** physical culture, student health, physical activity, performance, psyche, stress

**Актуальность.** Влияние физических нагрузок на психику человека обусловлена тем, что физическая культура играет важную роль в нашей жизни, а ее влияние на психическое состояние часто недооцени-

вается. Регулярные физические упражнения способствуют повышению самооценки, укреплению иммунитета, улучшению когнитивных функций и снижению стресса. Во время обучения в высшем учебном заведении особенно актуально уделять особое внимание здоровью и физическому развитию студентов, так как именно на это время приходится большое количество умственных, физических и психоэмоциональных нагрузок, что приводит к снижению адаптационных возможностей организма.

Цель исследования — изучение влияния физических нагрузок на психическое состояние студентов, а также определение их роли в повышении самооценки, улучшении стрессоустойчивости.

**Методы:**

- теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы по проблеме исследования;
- анкетирование и опрос студентов в целях выявления занятий физической культурой на психофизическое состояние;
- анализ показателей физического развития студентов.

Результаты исследования будут использованы для создания методик и повышения мотивации для занятий физической культурой у студентов для улучшения эмоционального благополучия и снижения стресса.

Было проведено анкетирование 837 студентов Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики в возрасте от 18 до 23 лет. Вопросы касались частоты и предпочитаемых видов физической активности, ее значимости для респондентов, самооценки физического состояния, переживания стресса и тревоги, а также преимуществ и барьеров регулярных занятий.

Исходя из представленных результатов исследования, можно сделать следующие выводы:

1) физическая активность распространена среди респондентов, однако приверженность к регулярным занятиям неоднородна: около 50 % занимаются 2–3 раза в неделю, 40 % — реже раза в неделю, и лишь 10 % ежедневно. Это свидетельствует о понимании важности физической активности для здоровья и благополучия;

2) наиболее популярные виды физической активности — прогулки (30 %), командные виды спорта (20 %), растяжка и йога (20 %), кардиотренировки (20 %), тренировки в спортивном зале (10 %);

3) для большинства респондентов (70 %) поддержание физической формы имеет большое значение, но для 30 % это не является приоритетом;

4) самооценка физического состояния варьируется: 40 % стремятся к его улучшению, 30 % считают его удовлетворительным, 30 % — плохим;

5) проблема стресса и тревоги актуальна для большинства респондентов (70 %), они часто испытывают эти состояния;

6) физическая активность помогает справляться со стрессом и тревогой для половины опрошенных (50 %), 30 % предпочитают другие способы. Данные расхождения могут быть связаны с индивидуальными психофизиологическими особенностями;

7) мнения респондентов разделились относительно влияния физической активности на настроение и эмоциональное состояние: 40 % отмечают позитивный эффект, 30 % — незначительный, 30 % — отрицательный;

8) основные преимущества физической активности, по мнению респондентов, — снижение веса (40 %), улучшение физической формы (20 %), позитивное влияние на здоровье и стресс (20 %), развитие самодисциплины (20 %);

9) основные барьеры для регулярных занятий — большая загруженность (40 %) и недостаток сил (20 %), также отмечается недостаток знаний (15 %) и мотивации (15 %). Это свидетельствует о существовании серьезных барьеров, препятствующих регулярным занятиям физической культурой;

10) большинство респондентов (50 %) хотели бы улучшить свое психофизическое состояние с помощью физической активности, 30 % рассматривают такую возможность, 20 % не рассматривают улучшение своего психофизического состояния с помощью физической активности;

11) для восстановления после физических нагрузок респонденты используют в основном сон (60 %), а также водные процедуры (20 %), здоровое питание (10 %) и проведение времени в лежачем положении (10 %);

12) помимо физической активности, респонденты применяют и другие способы улучшения психофизического состояния — сон (40 %), прогулки на свежем воздухе (20 %), общение с близкими (20 %), горячая ванна (10 %) и смена обстановки (10 %).

Комплексный подход к оздоровлению может обеспечить синергетический эффект и способствовать повышению качества жизни студентов.

Полученные результаты отражают актуальность проблемы вовлечения современной студенческой молодежи в физическую активность

и необходимость разработки эффективных стратегий ее популяризации. Ключевыми задачами в этом направлении должны стать устранение выявленных барьеров, повышение мотивации, расширение знаний и навыков, а также интеграция физической активности в комплексные программы поддержания психофизического благополучия.

Результаты демонстрируют, что физическая активность является значимым фактором для многих респондентов, но уровень вовлеченности, осведомленности и доверия к ней варьируется. Существенную роль играют барьеры, связанные с загруженностью, мотивацией и недостатком знаний. Вместе с тем, большинство респондентов осознают потенциал физической активности для улучшения состояния и готовы развивать эту практику, но не имеют возможности из-за высокого уровня занятости и утомляемости на основных видах деятельности. Например, усталость, апатия сопровождаются изменением ряда физиологических функций (мышечной болью) так же, как физиологические признаки определенного состояния сопровождаются чувством усталости, апатии [2, с. 250].

Проведенное исследование демонстрирует важность и нереализованный потенциал физической активности для поддержания психофизического состояния современных студентов. Выявленные особенности восприятия и барьеры должны учитываться при разработке эффективных стратегий популяризации физической культуры.

Полученные данные могут быть использованы для разработки программ популяризации физической активности среди студентов, учитывающих выявленные особенности отношения. Это будет способствовать повышению психофизического благополучия и их активному вовлечению в здоровый образ жизни.

**Вывод.** Поддержание и укрепление здоровья и самочувствия студенческой молодежи является одной из важнейших задач, стоящих перед высшим учебным заведением. Это обусловлено тем, что именно на это время приходится высокие психоэмоциональные нагрузки, связанные с учебной деятельностью, а также становлением личности студентов. В настоящее время вопрос соблюдения правильного режима образовательной деятельности в контексте восстановления нервно-эмоционального состояния, а также повышения функциональных резервов приобретает особую актуальность [1, с. 840].

Физическая культура положительно влияет на психоэмоциональное состояние, помогает бороться со стрессом, апатией, депрессией, тре-

возможностью студентов, это особенно актуально в настоящее время, так как сейчас набирает обороты особенное внимание к эмоциональному состоянию, самопознанию и саморазвитию. Также нельзя забывать о количестве учебных нагрузок, возложенных высшим учебным заведением, тревожности и страха перед будущим. Физические нагрузки благотворно влияют и на протекание психологических процессов, способствуют снятию эмоционального и умственного напряжения. Занятия спортом помогают избавиться от чувства тревоги, устанавливают мысли в нужном порядке, нередко выводят из депрессивного состояния, в результате исчезают признаки стрессового поведения [3, с. 1].

Организация физической культуры и спорта в системе высшего учебного образования реализуется при помощи разного формата проведения занятий, а также обучения разнообразным видам спорта и упражнениям. Большинство вузов оснащены спортивными залами, тренажерами, инвентарем, необходимыми для выполнения разнообразных упражнений, а также возможностью выбора студентом наиболее интересующих и необходимых ему спортивных упражнений. Лекционные материалы, изучаемые студентами, прохождение тестирований и сдача нормативов помогают обрести необходимые навыки и знания для правильной техники выполнения упражнений.

В вузах популярны спортивные секции, такие как волейбол, футбол, баскетбол, шахматы, при помощи них студенты имеют возможность не только заниматься спортом, но и развиваться как профессионалы, реализовывать свой потенциал, получать навыки работы в команде, развивать навыки коммуникации, воспитание командного духа. Участие студентов в соревнованиях различного уровня не только способствует укреплению их здоровья, но и вносит вклад в формирование корпоративной культуры, развитие коммуникативных навыков, воспитание командного духа и дисциплины.

### **Список источников**

1. Перевозкин В. М. Физическая культура как фактор развития эмоционально-волевых качеств личности студента вуза // Вестник Башкирского университета. 2011. Т. 16, № 3. С. 840–843. URL: <https://clck.ru/3FqRn3> (дата обращения: 15.01.2025).
2. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2012. 352 с.
3. Как физическая активность влияет на психическое здоровье? // ГБУ РО «Областная клиническая психиатрическая больница имени Н. Н. Баженова». URL: <https://clck.ru/3FqRo3> (дата обращения: 15.01.2025).

УДК 796

**А. С. Смирнова**

Уральский государственный юридический университет  
имени В. Ф. Яковлева, Екатеринбург, Россия

**A. S. Smirnova**

Ural State Law University named after V. F. Yakovlev,  
Ekaterinburg, Russia

**Е. М. Соловьёва**

Уральский государственный юридический университет  
имени В. Ф. Яковлева, Екатеринбург, Россия

**E. M. Solovyova**

Ural State Law University named after V. F. Yakovlev,  
Ekaterinburg, Russia

**Т. В. Капланова**

Уральский государственный юридический университет  
имени В. Ф. Яковлева, Екатеринбург, Россия

**T. V. Kaplanova**

Ural State Law University named after V. F. Yakovlev,  
Ekaterinburg, Russia

**ЭТИКА В СПОРТЕ: ДОПИНГ И ЧЕСТНАЯ ИГРА**

**Аннотация.** Спортивная этика включает в себя систему принципов и норм, регулирующих отношения в спортивной среде. Этот набор неписаных правил служит для ограничения нечестных практик, которые могут привести к манипуляциям с результатами. Этические стандарты высоко ценятся не только потому, что они способствуют честной игре, но и потому, что они формируют атмосферу доверия в спортивном сообществе. Дух спорта, заключающийся в стремлении к совершенству и честности, становится основой для устойчивого процветания как отдельных спортсменов, так и спорта в целом.

**Ключевые слова:** этика, мораль, допинг, честная игра, спортсмены, спорт

**ETHICS IN SPORT: DOPING AND FAIR PLAY**

**Abstract.** Sport ethics comprises a system of principles and norms that govern relationships in the sporting environment. This set of unwritten rules serves to limit dishonest practices that can lead to manipulation of results. Ethical standards are highly valued not only because they promote fair play, but also because they foster an atmosphere of trust within the sporting community. The spirit of sport in the pursuit of excellence and integrity becomes the foundation for the sustained prosperity of both individual athletes and sport as a whole.

**Keywords:** ethics, morality, doping, fair play, athletes, sport

Влияние профессионального спорта на разные возрастные группы в России является значительным, интерес питают не только болельщики, но и тренеры в отставке, дети и спортсмены, ушедшие из спорта

по самым разным причинам. Подростки часто берут пример с известных спортсменов, и случаи употребления допинга могут неправильно сформировать их представления о том, что такое успешность и какие способы достижения результата допустимы. Необходимость формирования правильных моделей поведения и установления норм честной игры становится особенно важной. Этические стандарты в спорте не только повышают уровень соревнований, но и укрепляют доверие со стороны зрителей и спонсоров. Обсуждение различных подходов к этике, правилам и программам подготовки может помочь формировать культуру честной игры, которая, в свою очередь, будет способствовать долгосрочному успеху спорта как сообщества.

Для начала считаем необходимым разобраться с основополагающими понятиями, такие как этика в спорте, допинг и честность.

Под спортивной этикой понимается система принципов, норм и ценностей мнений, регулирующих отношения в сфере спорта, в обыденном понимании — это неписанные нормы поведения людей, причастных к спорту. Она создана, чтобы ограничить возможность применения нечестных способов получения победы. При этом победа, полученная обманным путем, не несет в себе той радости и гордости, а также осознания собственной важности и возможности реализации целей и задач. Этика в спорте же регулирует понятия честности и справедливости в жизни спортсмена, регламентирует правила поведения и моральные принципы в спортивной деятельности.

Ценность спорта, которую часто называют духом спорта, заключается в стремлении к совершенству посредством самоотверженного совершенствования природных талантов, качеств и возможностей каждого спортсмена. Чистый и честный спорт — это среда, в которой здоровье спортсменов защищено и где им предоставляется возможность добиваться высоких результатов без использования запрещенных веществ и методов.

В мире спорта допингом называют запрещенные препараты, которые помогают спортсменам расширить предел возможностей и поставить новые рекорды. В основном такие вещества ускоряют набор мышечной массы, улучшают выносливость и скорость. Кроме того, принято считать и медицинские манипуляции, которые проводятся для того, чтобы скрыть применения запрещенных лекарств. К нарушению антидопинговых правил принято относить следующее: наличие запрещенной субстанции, использование или попытка использования запрещенной

субстанции или метода, уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы, обладание запрещенной субстанцией или методом, соучастие в распространении допинга, а также профессиональное сотрудничество.

Использование в спорте различных допинговых средств и методов ставит под угрозу не только принципы честной спортивной борьбы, но и самое главное — здоровье самих спортсменов. Это касается не только самых опытных спортсменов, но и юниоров. Основная проблема кроется в том, что большинство спортсменов не считают применение допинга аморальным. Особенно молодые атлеты, которые готовы на все ради победы на соревнованиях или популярности, красивой фигуры у девушек и массы мышц у представителей мужского пола. В связи с этим довольно негативная ситуация сложилась среди российской спортивной молодежи. Характерным показателем являются форумы на некоторых интернет-сайтах, занимающихся незаконным распространением запрещенных препаратов и пропагандирующих применение допинга [1, с. 28].

За нарушение антидопинговых стандартов предусмотрены строгие санкции, включая временные дисквалификации и пожизненное исключение, в зависимости от серьезности нарушения. Это создает угрозу как для отдельных спортсменов, так и для целых команд и стран. Ярким примером является ситуация с Россией: руководители 28 антидопинговых агентств из разных стран всего за несколько месяцев до Олимпиады-2018 обратились к Международному олимпийскому комитету с призывом отстранить Россию от участия в играх. В итоге, в декабре 2017 года, Россию отстранили от Олимпийских игр в Пхёнчхане, что произошло всего за два месяца до их начала. Это стало первым случаем в истории, когда целая страна была оштрафована за нарушение антидопинговых норм; однако это не означало автоматическое отстранение ее спортсменов — у них сохранилось право участия в Олимпийских играх, но уже без флага Российской Федерации.

Спортсмены сталкиваются с постоянными вызовами в отношении выбора между честным поведением и соблазном использовать краткосрочные преимущества недобросовестных методов. Честный путь к победе включает в себя:

- самодисциплину: поддержание моральных и этических норм требует внутренней силы и устойчивости. Честность формирует привычку к дисциплине, необходимую для достижения высоких результатов;

- ответственность: выбор следовать принципам честности подразумевает осознание ответственности за свои действия. Спортсмены должны осознавать, что их поступки оказывают влияние не только на их карьеру, но и на всех, кто их поддерживает.

Честность в спорте также влияет на общество, поскольку вдохновляет людей следовать примеру спортсменов. Молодое поколение учится ценить честность и труд как важные качества на пути к достижениям, как в спорте, так и в жизни. Широкое распространение ценностей честности способствует высокому стандарту поведения не только в спорте, но и в других сферах деятельности, включая бизнес, образование и личные отношения.

Для увеличения показателей честной игры мы считаем необходимым соблюдать следующие меры:

- обучение спортсменов: программы, объясняющие опасности и последствия использования допинга, должны быть обязательными для всех спортсменов, тренеров и членов команды;
- информация о правилах: спортсмены должны быть осведомлены о текущих правилах и списках запрещенных веществ и методов. Регулярное обновление этой информации имеет важное значение;
- четкие правила и последствия: спортивные советы и федерации должны иметь ясно определенные правила и последствия за нарушения, включая обязательные дисциплинарные меры за использование допинга;
- прозрачность в проверках: процессы тестирования на допинг должны быть прозрачными и справедливыми, чтобы все спортсмены знали, что их права защищены;
- медицинская поддержка: обеспечить квалифицированную врачебную помощь и медицинское наблюдение для спортсменов, чтобы они могли получать необходимую помощь для поддержания здоровья без применения запрещенных веществ;
- взаимоотношения между соперниками: этическое поведение подразумевает уважение к соперникам не только в момент соревнования, но и за его пределами. Например, проявление поддержки после поражения или призывы к честной игре создают атмосферу взаимного уважения;
- ответственные тренеры: тренеры играют важную роль в формировании этической среды в спорте. Они должны быть образца-

ми для подражания, соблюдая высокие моральные стандарты, наставляя своих подопечных на честное выполнение задач и соблюдение норм поведения;

- социальная ответственность: спорт имеет мощное влияние на общество, и его участники должны осознавать свою социальную ответственность. Это включает в себя участие в благотворительных акциях, поддержку местных сообществ и работу над улучшением имиджа спорта;
- образование и воспитание: этические нормы могут быть интегрированы в образовательные программы для спортсменов, тренеров и судей. Воспитание моральных ценностей с раннего возраста поможет обеспечить здоровое спортивное будущее.

Допинг в спорте — это серьезная проблема, которая требует комплексного подхода для своего решения. Устранение практики использования запрещенных веществ возможно через увеличение прозрачности, ужесточение наказаний, образовательные программы и создание поддерживающей среды для честной игры. В конечном итоге, борьба с допингом не только способствует восстановлению доверия к спорту, но и защищает здоровье спортсменов, обеспечивая надежное будущее для следующего поколения.

### **Список источников**

1. Бадрак К. А. Проблема нравственного воспитания молодых спортсменов // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2012. № 5. С. 27–31. EDN: <https://www.elibrary.ru/pbcskx>.
2. Белов М. С., Кисляков П. А., Силаева О. А. Исследование моральных и просоциальных норм в спорте // Теория и практика физической культуры. 2023. № 7. С. 108–110. EDN: <https://www.elibrary.ru/qsypnq>.
3. Бурко В. А., Зубков А. Е., Ноговицина Е. М. Особенности осуществления нравственной функции спорта в современных социокультурных условиях // Вестник ПНИПУ. Социально-экономические науки. 2021. № 2. С. 51–65. DOI: <https://doi.org/10.15593/2224-9354/2021.2.4>.
4. Кочетова С. В., Прянишникова Д. Н. Спортивная этика в условиях профессионализма // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 6–1. С. 37–39. DOI: <https://doi.org/10.24411/2500-1000-2019-11241>.

5. Хиневич К. И. Проблемные аспекты предупреждения склонения спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (допинг) // Криминологический журнал. 2019. № 2. URL: <https://clck.ru/3FqRjh> (дата обращения: 15.01.2025).
6. Щербак А. П., Семёнова О. Н. Правовые основы осуществления антидопингового воспитания в детско-юношеском спорте // Национальная ассоциация ученых. 2016. № 4–1 (20). С. 94–96. EDN: <https://www.elibrary.ru/xvnwyl>.

УДК 371.78

**М. А. Тарасова**

Кемеровский государственный университет, Кемерово,  
Россия

**Р. С. Жуков**

Кемеровский государственный университет, Кемерово,  
Россия

**M. A. Tarasova**

Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

**R. S. Zhukov**

Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОДУКТИВНОГО ВЛИЯНИЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Аннотация.** Авторами предпринята попытка изучить педагогические условия продуктивного влияния игровой деятельности на уровень двигательной активности детей младшего школьного возраста. В процессе проведенных исследований использовался комплекс с объективных методов исследования.

**Ключевые слова:** игровая деятельность, двигательная активность, младший школьный возраст, физическая подготовленность

## PEDAGOGICAL CONDITIONS OF THE PRODUCTIVE INFLUENCE OF GAME ACTIVITIES ON THE LEVEL OF MOTOR ACTIVITY OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

**Abstract.** The authors attempted to study the pedagogical conditions of the productive influence of play activities on the level of motor activity of children of primary school age. In the course of the conducted research, a complex of objective research methods was used.

**Keywords:** play activities, motor activity, primary school age, physical fitness

Школа является основным источником знаний для ребенка, фундаментом его дальнейшей жизни. Сохранение и укрепление здоровья школьника играет немаловажную роль в организации образовательного процесса [1].

Младший школьный возраст является переходным для ребенка от игры к обучению, но по-прежнему игры занимают не последнее место в жизни школьника. Поэтому, чтобы удовлетворить потребность младшего школьника в двигательной активности, игры различной на-

правленности и интенсивности должны быть включены во все формы физического воспитания ребенка [2]. С каждым годом значение активных, развивающих двигательные навыки игр возрастает.

В настоящее время подвижные игры все решительнее завоевывают симпатию не только учителей физической культуры, но и педагогов-организаторов, педагогов-психологов, вожатых в детских оздоровительных лагерях и других педагогических работников, работающих с детьми разного возраста. Игра является условием для развития двигательной активности младшего школьника [3].

В связи с этим была определена цель исследования — изучить педагогические условия продуктивного влияния игровой деятельности на уровень двигательной активности детей младшего школьного возраста.

Экспериментальная работа была условно разделена на 4 этапа: 1 этап — изучение научно-методической литературы по проблеме исследования, 2 этап — проведение диагностики уровня физической подготовленности экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ), 3 этап — реализация предложенной программы «Подвижные игры» в рамках внеурочной деятельности в ЭГ, 4 этап — контрольная диагностика в ЭГ и КГ, определение темпов прироста уровня физической подготовленности учащихся, формулирование выводов.

В ходе исследования была изучена научная, педагогическая и учебно-методическая литература, непосредственным образом связанная с темой исследования. Многие ученые физиологи, психологи, педагоги рекомендуют включать подвижные игры в процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста как один из наиболее эффективных методов повышения двигательной активности.

В теоретической части работы на основе изучения специальной литературы мы рассмотрели, выявили и охарактеризовали:

- двигательную активность и ее влияние на функциональные возможности организма и формирование здоровья младших школьников;
- анатомо-физиологические особенности младших школьников;
- классификацию подвижных игр и их применение в организации физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности.

В ходе изучения научной, методической и специальной литературы, было выявлено, что влияние игровой деятельности на двигательную

активность детей младшего школьного возраста, довольно изученный вопрос. Но, в свою очередь, реализация программ внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления в целом как фактора развития физических качеств и двигательной активности школьника находится в процессе детального изучения современными педагогами, психологами, социологами. Современные требования к ведению образовательного процесса заставляют искать все более новые методы и формы работы с детьми.

В качестве контингента испытуемых была выбрана группа школьников в количестве 26 человек. 13 человек были выбраны в качестве ЭГ и 13 человек в качестве КГ. Возраст испытуемых 8–9 лет. Отбор испытуемых проводился методом случайной выборки. ЭГ учеников в качестве внеурочной деятельности в течение учебного года посещала занятия по программе «Подвижные игры», КГ учеников в течение учебного года посещала занятия по декоративно-прикладному искусству. Школьники контрольной и экспериментальной групп занимались по рабочей программе по физической культуре для учащихся 1–4 классов [Лях В. И., Зданевич А. А., 2014]. Занятия в обеих группах проводились 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Занятия по программе «Подвижные игры» проводились 1 раз в неделю по 40 минут во внеурочное время.

В школе проводится работа по укреплению и сохранению здоровья учащихся различными доступными средствами и методами, одним из которых является реализация программы внеурочной деятельности «Подвижные игры». Для реализации данной программы имеются все необходимые условия: инвентарь и оборудование, зал и педагогические кадры, осуществляющие образовательный процесс.

Для получения материала для исследования ученикам было предложено 5 контрольных испытаний для определения уровня их физической подготовленности. Испытания проводились в 2 этапа: в начале учебного года и по окончании эксперимента для выявления темпов прироста уровня физической подготовленности. Так же во время проведения занятий по программе проводились измерения общей и моторной плотности занятия для определения степени двигательной активности учащихся.

По завершению опытно-экспериментальной работы, направленной на изучение условий продуктивного влияния игровой деятельности на уровень двигательной активности детей младшего школьного

возраста, наблюдаются изменения в уровне их физической подготовленности и двигательной активности.

Для определения темпов прироста показателей физической подготовленности была проведена контрольная диагностика уровня физической подготовленности по исследуемым физическим качествам.

Анализ результатов свидетельствует о более высоких темпах прироста уровня физической подготовленности в экспериментальной группе, чем в контрольной, что обусловлено рациональным использованием методов физического воспитания.

По окончании эксперимента была проведена контрольная диагностика и анализ темпов прироста уровня физической подготовленности. Оценка уровня прироста физической подготовленности в КГ:

физическое качество	сила	координация	скоростно-силовые	выносливость	гибкость
уровень прироста %	11,1	10,1	11,1	14,0	41,6

По всем показателям, кроме гибкости, уровень прироста хороший, что является результатом естественного роста и целенаправленного физического воспитания. По гибкости уровень прироста составил — 41,6 %, что является отличным показателем. Это объясняется тем, что возраст испытуемых — 8–9 лет — входит в границы сенситивного периода развития гибкости, следовательно, это физическое качество развивается у детей в большей мере, особенно под воздействием рационально организованного процесса физического воспитания.

Оценка уровня прироста физической подготовленности в ЭГ:

физическое качество	сила	координация	скоростно-силовые	выносливость	гибкость
уровень прироста %	21,5	21,5	21,3	26,7	53,2

Сохранение и укрепление здоровья школьника является неотъемлемой задачей организации образовательного процесса. Целенаправленное и эффективное использование физических упражнений помогает повысить уровень физического развития школьников.

В свете данной проблемы подвижные игры являются эффективным средством развития физических качеств, тем самым способствуя повышению уровня двигательной активности школьников. В процессе занятий заметно улучшается уровень моторной активности детей.

Занятия, где ведущей деятельностью является игра гармонично вписываются в жизнь младшего школьника, поэтому для развития физических качеств и в целях сохранения и укрепления здоровья целесообразно использовать игру.

Оценка результатов, полученных в ходе эксперимента, еще раз доказывает, что реализация программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» оказывает продуктивное влияние на уровень двигательной активности детей младшего школьного возраста, что несомненно позволяет ускорить процесс физического развития и физической подготовленности, а также способствует сохранению и укреплению здоровья школьников.

Исходя из поставленных задач, можно сделать следующие выводы:

1) процесс игры зачастую связан с новыми двигательными действиями, ощущениями и эмоциями. Игра оказывает формирующее влияние на личность ребенка. Не зря многие ученые физиологи, педагоги считают целесообразным включение игры в процесс физического воспитания детей;

2) в каждом возрастном периоде уровень обменных процессов, формирования органов и систем определяется объемом двигательной активности. Недостаточная двигательная активность, как и избыточная, может оказать негативное влияние на физическое состояние ребенка. Для достижения оптимального уровня двигательной активности, а также для ускорения процесса совершенствования двигательных качеств в рамках образовательного процесса была предложена реализация программ внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры». В ходе нашего эксперимента было выявлено положительное влияние занятий по предложенной программе на уровень развития физических качеств и на повышение уровня двигательной активности школьников. Был соблюден оптимальный двигательный режим. В программу были включены игры различной интенсивности и направленности. Эксперимент проводился на основе уже разработанной программы «Подвижные игры», но для более эффективного влияния была проведена корректировка ее содержания. Были включены игры, преимущественно направленные на развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости.

### **Список источников**

1. Можаров А. И., Мастерова Е. В., Максимова А. Ю. Межпредметная связь в подвижных играх на уроках физической культуры младших школьников // Воспитание, образование, спортивная тренировка: опыт, проблемы и перспектива : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием. Пенза : Пенз. гос. ун-т, 2019. С. 113–116.
2. Денисюк Г. М., Пожиленкова Н. Ф. Подвижная игра, как средство реализации развития физических качеств младших школьников // Вестник научных конференций. 2019. № 8–1 (48). С. 45–47. EDN: <https://www.elibrary.ru/isdrtw>.
3. Одинцов А. С. Подготовка младших школьников к сдаче нормативных испытаний ВФСК ГТО с помощью подвижных игр // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2024. № 3 (229). С. 181–185.

УДК 79

**Т. Л. Трушина**

Санкт-Петербургский университет технологий  
управления и экономики, Санкт-Петербург, Россия

**T. L. Trushina**

Saint Petersburg University of Management Technologies  
and Economics, Saint Petersburg, Russia

**А. С. Лукинских**

Санкт-Петербургский университет технологий  
управления и экономики, Санкт-Петербург, Россия

**A. S. Lukinskikh**

Saint Petersburg University of Management Technologies  
and Economics, Saint Petersburg, Russia

## ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Аннотация.** В данной статье рассматривается актуальная проблема повышения стрессоустойчивости и снижение тревожности у студентов средствами физкультурно-спортивной деятельности. Статья представляет интерес для всех, кто заинтересован в формировании стрессоустойчивости у студентов.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, студенты, здоровый образ жизни, спорт

## INCREASING STRESS TOLERANCE AND REDUCING ANXIETY AMONG STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES

**Abstract.** This article discusses the actual problem of increasing stress tolerance and reducing anxiety among students by means of physical culture and sports activities. The article is of interest to anyone who is interested in the formation of stress tolerance in students.

**Keywords:** stress tolerance, students, healthy lifestyle, sports

**Введение.** В жизни студентов сегодня присутствует множество стрессовых ситуаций, связанных с учебным процессом, социальными контактами и адаптацией к новым условиям. Повышенный уровень тревожности может негативно влиять на академическую успеваемость и общее эмоциональное состояние учащихся.

Спортивная деятельность имеет важное значение, действуя не только как средство поддержания физической формы, но и как эффективный способ повышения устойчивости к стрессам и снижения тревожности. Регулярные занятия спортом способствуют выработке эндорфинов, что положительно отражается на настроении и психоэ-

моциональном фоне. Кроме того, спорт развивает навыки работы в команде, дисциплины и самоконтроля, что помогает студентам лучше справляться с жизненными сложностями. Исследования подтверждают сильную связь между физической активностью и психическим здоровьем. В данной статье рассматривается, как физкультурно-спортивная деятельность может служить эффективным средством для повышения стрессоустойчивости и снижения тревожности у студентов.

**Стресс и тревожность: причины и последствия.** Стресс — это ответ организма на внешние или внутренние раздражители, который может проявляться через физические, эмоциональные и когнитивные симптомы.

Тревожность — это устойчивое состояние беспокойства и страха, которое может быть вызвано различными факторами, такими как учебные нагрузки или социальные отношения.

Примерно 30 % студентов сталкиваются с высоким уровнем тревожности, что может привести к ухудшению здоровья, снижению успеваемости и даже развитию психических расстройств. Однако физическая активность может служить эффективной стратегией для борьбы с этими негативными проявлениями [1].

**Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние человека.** Воздействие физической активности на психоэмоциональное состояние студентов является важной темой для исследований. Регулярные занятия спортом оказывают положительное влияние на психику и общее самочувствие:

- выработка эндорфинов: физическая активность способствует выделению эндорфинов, известных как гормоны счастья. Эти вещества улучшают эмоциональное состояние и помогают справляться с негативными чувствами, тем самым способствуя улучшению общего тонуса;
- качество сна: регулярные тренировки способствуют улучшению качества сна, что уменьшает тревожность. Хороший сон повышает концентрацию и работоспособность;
- социальные связи: спортивные занятия помогают формировать социальные связи и укреплять дух команды. Это особенно важно для студентов, так как поддержка коллектива помогает им чувствовать себя более уверенно.

Четверть студентов ведет малоподвижный образ жизни, что отрицательно сказывается на здоровье. Исследования показывают, что сту-

денты, занимающиеся спортом хотя бы несколько раз в неделю, имеют значительно более низкие уровни тревожности и депрессии. Это подчеркивает важность интеграции физкультуры в повседневную жизнь для повышения их здоровья и эмоционального благополучия [2]

**Практические рекомендации по внедрению физкультурно-спортивной деятельности.** Прежде всего образовательные учреждения могут создавать спортивные секции в различных направлениях, чтобы студенты могли выбирать наиболее подходящие для них виды активности. Также возможно увеличение обязательных часов физкультуры в учебных планах, что поможет интегрировать спорт в повседневную жизнь. Организация спортивных мероприятий, таких как турниры и фестивали, не только способствует физическому развитию, но и улучшает эмоциональное состояние студентов. Поддержка инициатив студентов в организации спортивных мероприятий также важна, поскольку это повышает их значимость и вовлеченность студентов в спорт.

**Заключение.** Физкультурно-спортивная деятельность занимает важное место в повышении стрессоустойчивости и снижении тревожности среди студентов. Регулярные занятия спортом позитивно влияют на психоэмоциональное состояние, усиливают социальные связи и увеличивают общее удовлетворение жизнью. Образовательные учреждения должны активно интегрировать физическую активность в учебный процесс для создания благоприятной среды для комплексного развития студентов.

#### **Список источников**

1. Тревожность среди молодежи: статистические данные и анализ / Росстат. URL: <https://www.gks.ru> (дата обращения: 04.12.2024).
2. Тревожность студентов: влияние на здоровье и учебную деятельность / Роспотребнадзор. URL: <https://www.rosпотребнадзор.ru> (дата обращения: 04.12.2024).

УДК 159.942:796

**С. Л. Усольцева**

Уральский государственный университет путей  
сообщения, Екатеринбург, Россия

**S. L. Usoltseva**

Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg,  
Russia

**М. В. Морозов**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**M. V. Morozov**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

## ВЛИЯНИЕ АГРЕССИИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Аннотация.** В статье рассмотрен поведенческий компонент, проявляющийся в конкретных поступках, регламентированных способностями личности, т. е. в поведении. Именно спортивное поведение служит своеобразным индикатором сформированности спортивной культуры личности. Актуальность данного исследования связана с тем, что современное понимание особенностей спортивного поведения позволит осознанно выбрать способы коррекции индивидуального уровня спортивной культуры и достичь наилучших спортивных результатов избранном виде спорта. В данной работе мы более подробно проанализируем черту характера агрессивность, ее плюсы и минусы в достижении спортивных результатов.

**Ключевые слова:** спортивная деятельность, спортивное поведение, виды и формы агрессии и агрессивности, влияние на спортивный результат

## THE INFLUENCE OF AGGRESSION ON THE PERFORMANCE OF AN ATHLETE IN THE PROCESS OF SPORTS ACTIVITY

**Abstract.** The article considers the behavioral component manifested in specific actions regulated by the abilities of the individual, i. e. in behavior. It is sports behavior that serves as a kind of indicator of the formation of a sports culture of a personality. The relevance of this study is due to the fact that a modern understanding of the peculiarities of sports behavior will allow you to consciously choose ways to correct the individual level of sports culture and achieve the best sports results in your chosen sport. In this paper, we will analyze in more detail the character traits of aggressiveness, its pros and cons in achieving athletic results.

**Keywords:** sports activity, sports behavior, types and forms of aggression and aggressiveness, influence on sports performance

Спортивная деятельность представляет собой специфический вид деятельности в избранном виде спорта, направленный на формирование специальных качеств и свойств, присущих данному виду спорта, а также достижение спортсменом максимального результата. В процессе спортивной деятельности формируются социальные отношения, охватывающие разные уровни социума. Это позволяет определить понятие «спорт» как собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфичные межличностные отношения, регламентированные нормы поведения и стремление к получению максимального результата. На результат в спортивной деятельности большое влияние оказывают полученные знания, качество подготовки, работа тренерского состава, накопленный опыт, личностные характеристики спортсмена, динамика психического развития, проявляющаяся в сформированности психических качеств и свойств личности. Понятие личности многогранно и включает в себя представление каждого человека о ценностях, его готовность к действию в соответствии со своими понятиями моральных норм и правил. Личность спортсмена следует рассматривать с позиции наличия устойчивых характеристик, отражающих его отношения к самому себе, социуму и окружающей среде, т. е. сформированность его спортивной культуры.

По мнению В. И. Столярова, спортивная культура включает в себя полученные знания, умения, владения и целый ряд культурных моделей поведения [1, с. 17]. В зависимости от уровня спортивной культуры спортсмен воспринимает спортивную деятельность с позиции ценностных ориентаций, что позволяет ему осмыслить достигнутые результаты, оценить их влияние на его личностные качества, поведение и образ жизни.

В представленной Л. Л. Серовой модели «Личность спортсмена» были выделены следующие компоненты: мотивационный, интеллектуальный, эмоционально-волевой, коммуникативный, гендерный, поведенческий [2, с. 75].

В рамках нашего исследования рассмотрим более подробно поведенческий компонент, проявляющийся в конкретных поступках, регламентированных способностями личности, т. е. в поведении. Именно спортивное поведение служит своеобразным индикатором сформированности спортивной культуры личности.

Актуальность данного исследования связана с тем, что современное понимание особенностей спортивного поведения позволит осознан-

но выбрать способы коррекции индивидуального уровня спортивной культуры и достичь наилучших спортивных результатов избранном виде спорта.

В поведенческом компоненте выделены такие элементы как черты характера, темперамент, тип нервной системы [2, с. 75]. Основными чертами характера спортсмена, наиболее часто встречающимися, психологи считают агрессивность, экстраверсию, мотивацию достижения, твердость характера [3, с. 1]. В данной работе мы более подробно проанализируем агрессивность, ее плюсы и минусы в достижении спортивных результатов.

Цель — раскрыть формы проявления агрессии и агрессивности, определить их значение в процессе спортивной деятельности.

Понятие «агрессия» с точки зрения психологии раскрывается как качество личности, направленное на причинение вреда окружающим либо самому себе, проявляющееся в конкретных поступках. Ученые до сих пор спорят о статусе агрессии, является она характеристикой поведения или непосредственно поведением. Для одних — это эмоция, намерение, установка, а другие определяют ее как структуру, связанную с эмоционально-волевым компонентом личности.

Некоторые ученые связывают агрессию с такими волевыми качествами как мужество, решительность, храбрость, смелость, напористость, спортивная злость и др.

Однако в публикациях часто под понятием «агрессия» говорят об «агрессивности» и наоборот. Е. П. Ильин описывает агрессивность как свойство личности, отражающее склонность человека к агрессивной реакции на возникновение конкретной ситуации [4, с. 79]. По мнению А. А. Реана, это устойчивая личностная особенность, отвечающая за агрессивное восприятие и последующую агрессивную реакцию, т. е. готовность человека к агрессивным поступкам по отношению к другим [5, с. 3].

Э. Фромм в своем исследовании выделял разрушительную (деструктивную) и доброкачественную (способ выживания, противодействующий личностному росту) агрессию [6, с. 22].

По мнению Б. Хузмана, Дж. Силвы, Р. Берона, Д. Ричардсона агрессия представлена двумя видами — инструментальным и враждебным, проявляющимися как сознательно, так и неосознанно. Цель агрессии в обоих случаях — нанести вред сопернику. Инструментальный вид агрессии выражается в стремлении к победе, мотивацией, которой яв-

ляется достижение наилучшего результата в своей профессиональной деятельности. Враждебный вид агрессии включает в себя злость, выражается в виде реакции неудовлетворенности результатами, сопровождается с желанием нанести сопернику травму.

По направленности агрессия бывает прямой или косвенной, по способу воздействия выделяют физическую и вербальную.

Формы агрессивных реакций:

- физическая;
- косвенная;
- вербальная;
- склонность к раздражению;
- обида;
- подозрительность;
- негативизм и др. [7, с. 1].

Рассматривая агрессивность как психическое состояние личности, А. Басс и А. Дарки выделили в ее структуре следующие взаимосвязанные компоненты: когнитивный, аффективный, инструментальный.

Учитывая вышесказанное, возникает вопрос — может ли агрессия быть оправданной в спорте? На этот счет существуют две противоположные точки зрения. В первом случае ученые считают, что за счет агрессии увеличивается мобилизация функциональных возможностей спортсмена, влияющих на достижения цели и повышение спортивного результата [8, с. 10]. Другая точка зрения связана с тем, что агрессия сама по себе вызывает высокий уровень возбуждения, который непосредственно влияет на поведение спортсмена и влечет за собой нарушение спортивной этики, т. е. действия направлены на нанесение физического или психологического ущерба сопернику [9, с. 86]. Для более точного понимания существующих точек зрения нужно обратиться в физиологических основах возникновения агрессии.

Механизм появления агрессии. Изначально импульс возникает в подкорковых структурах мозга, а точнее в миндалевидном теле и заднем ядре гипоталамуса. Именно данные отделы мозга отвечают за поведенческие реакции, проводят оценку угрозы и вызывают реакции самозащиты как у людей, так и у животных. В миндалине происходит оценка ситуации, после этого информация поступает в гипоталамус. Далее через нейромедиаторы и вегетативные реакции сигнал поступает в надпочечники, где и происходит выработка гормонов адреналина и норадреналина. Эти гормоны отвечают за подготовку организма к защите

от возникшей угрозы посредством ускорения сердцебиения, повышением артериального давления, стимулированием мышечного тонуса. Далее происходит концентрация внимания непосредственно на источнике угрозы, перекрывая «помехи» в виде посторонних звуков, движений. Впоследствии в работу включаются ассоциативная лобная кора и поясная извилина, отвечающие за мышление и принятие решения.

Учитывая единый механизм возникновения агрессии, особенно важным в процессе спортивной подготовки является формирование у спортсменов умения ее регулирования. По мнению Д. А. Жукова, перед выбором действия у человека изначально возникает потребность, которая перерастает в мотивацию и формируется в программу действий. Эту схему он обозначил как комплекс действий, имеющий свойство накапливаться и реализовываться в соответствии с полученными результатами, подкрепленными в процессе осуществления действия пережитыми эмоциями. Такое накопление опыта продолжается в течение жизни человека и ограничено индивидуальным восприятием морали и общечеловеческих ценностей [10, с. 286]. В соответствии с этим на первое место выходит уровень сформированности социально значимых нравственных ценностных ориентаций, являющихся регулятором его агрессивных проявлений.

В данном случае для того, чтобы агрессия выступала в положительном ключе, необходимо формировать у спортсменов специфический набор ценностей и нравственных качеств, т. е. формировать у них культуру спортивного поведения.

Таким образом, агрессию и агрессивность ученые в первую очередь связывают с незрелостью и несформированностью морально-нравственных ценностей, отсутствием положительного опыта, хотя данная связь недостаточно полно изучена.

В заключение хотелось бы отметить важность разработки концепции культуры спортивного поведения как значимой структурной единицы в подготовке спортсмена. Это окажет существенное влияние на самореализацию, самоидентификацию личности спортсменов и их результативность.

### **Список источников**

1. Столяров В. И., Баринов С. Ю. Понятие и формы спортивной культуры личности // Вестник спортивной науки. 2009. № 6. С. 17–21. EDN: <https://www.elibrary.ru/lmaefh>.

2. Серова Л. Л. Личностные качества спортсмена // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2006. № 20. С. 75–78. URL: <https://clck.ru/3FqRds> (дата обращения: 15.01.2025).
3. Овчинникова А. А., Кузнецов И. А. Взаимосвязь личностных характеристик спортсмена и его достижений // Актуальные исследования. 2024. № 2–3 (184). С. 74–78. EDN: <https://www.elibrary.ru/jyfpfly>.
4. Типологические модели поведения подростков с различными формами аддиктивного поведения / Д. Д. Исаев, И. И. Журавлёв, В. В. Дементьев, С. Д. Озерецковский. СПб., 1997. 284 с.
5. Реан А. А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. 1996. № 5. С. 3–18.
6. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М. : АСТ, 2016. 618, [3] с.
7. Энциклопедия психологических тестов. Общение, лидерство, межличностные отношения. М. : АСТ, 1997. 303 с.
8. Афиногенова С. В. Биологический и психологический пол в связи с профессиональными и спортивными интересами в подростковом и юношеском возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2007. 35 с.
9. Александров Ю. В., Сигал Н. С., Штых В. А. Агрессия в спортивной деятельности // Слобожанский научно-спортивный вестник. 2014. № 3 (41). С. 86–89. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2014-3.017>.
10. Жуков Д. А. Стой, кто ведет? Биология поведения человека и других зверей. В 2 т. М. : Альпина нон-фикшн, 2016. Т. 1. 428 с.

УДК 796/799

**Е. В. Фризоргер**

Уральский институт ГПС МЧС России, Екатеринбург, Россия

**E. V. Frizorger**

Ural Institute of State Fire Service of EMERCOM of Russia,  
Ekaterinburg, Russia

**М. Г. Чикуров**

Уральский институт ГПС МЧС России, Екатеринбург, Россия

**M. G. Chikurov**

Ural Institute of State Fire Service of EMERCOM of Russia,  
Ekaterinburg, Russia

## ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ МЧС СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**Аннотация.** Физическая подготовка является важным аспектом профессиональной деятельности сотрудников МЧС. Регулярные спортивные занятия способствуют развитию физических качеств, воспитанию уверенности в себе и повышению адаптационных возможностей организма к воздействию негативных факторов. В статье рассматриваются цели и задачи физической подготовки сотрудников МЧС, ее влияние на здоровье и работоспособность.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, спасатели, выносливость, физическая подготовка, здоровье

## FORMATION OF THE HEALTH CULTURE OF THE MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS EMPLOYEES BY MEANS OF PHYSICAL TRAINING

**Abstract.** Physical training is an important aspect of the professional activities of employees of the EMERCOM of Russia. Regular sports activities contribute to the development of physical qualities, fostering self-confidence and increasing the body's adaptive capabilities to the effects of negative factors. The article discusses the goals and objectives of the physical training of emergency workers, its impact on health and performance.

**Keywords:** sports, physical education, rescuers, endurance, physical fitness, health

**Введение.** В современном мире, где чрезвычайные ситуации становятся все более частыми и разнообразными, сотрудники МЧС играют ключевую роль в обеспечении безопасности населения. Их профессиональная деятельность требует не только высокой квалификации и психологической устойчивости, но и отличного физического здоровья. Физическая подготовка является важным аспектом профессиональной деятельности сотрудников МЧС. Она способствует развитию физиче-

ских качеств, воспитанию уверенности в себе и повышению адаптационных возможностей организма к воздействию негативных факторов. В данной статье мы рассмотрим цели и задачи физической подготовки сотрудников МЧС, ее влияние на здоровье и работоспособность.

**Физическая подготовка сотрудников МЧС: цели и задачи.** Физическая подготовка сотрудников МЧС направлена на развитие выносливости, скорости, силы и ловкости. Это необходимо для успешного выполнения служебных обязанностей и поддержания высокого уровня работоспособности. Регулярные спортивные занятия способствуют развитию физических качеств, воспитанию уверенности в себе и повышению адаптационных возможностей организма к воздействию негативных факторов [1, с. 280].

**Влияние физической активности на организм.** Регулярные физические упражнения оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма. Они способствуют увеличению мышечной массы, укреплению связочного аппарата и повышению общей физической выносливости [3, с. 194]. Физическая активность также улучшает усвоение питательных веществ, способствует детоксикации организма и повышению его защитных функций.

**Цели и задачи физической подготовки.** Формирование культуры здоровья сотрудников МЧС средствами физической подготовки преследует ряд важных целей:

- развитие и совершенствование основных физических качеств: скорость, сила, ловкость и выносливость;
- формирование уверенности в своих силах и повышение адаптации организма к воздействию негативных факторов;
- повышение уровня мастерства в видах спорта, имеющих практическое применение в служебной деятельности;
- широкое внедрение различных форм физической активности в рабочие, учебные и досуговые часы;
- приобретение теоретических знаний и практических навыков самоконтроля за состоянием здоровья во время индивидуальных и групповых занятий физическими упражнениями.

**Виды физической подготовки.** Физическая подготовка сотрудников МЧС включает в себя несколько видов [2, с. 25]:

- общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости;

- специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, необходимых для выполнения служебных обязанностей: силы, выносливости и быстроты;
- профессионально-прикладная физическая подготовка направлена на формирование и совершенствование профессионально важных физических и психических качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

**Заключение.** Физическая подготовка сотрудников МЧС играет важную роль в формировании культуры здоровья и повышении уровня работоспособности. Она способствует развитию физических качеств, необходимых для успешного выполнения служебных обязанностей, и повышению адаптации организма к воздействию негативных факторов. Регулярные физические упражнения также оказывают положительное влияние на здоровье и работоспособность сотрудников МЧС.

Важно проводить физические упражнения под руководством опытных тренеров с учетом индивидуальных особенностей каждого сотрудника. Также необходимо соблюдать правильный режим дня и питания. Это позволит достичь максимального эффекта от физической подготовки и сформировать культуру здоровья среди сотрудников МЧС.

Кроме того, физическая подготовка сотрудников МЧС должна быть адаптирована к специфике их профессиональной деятельности. Она должна включать в себя упражнения, направленные на развитие выносливости, силы и ловкости, необходимых для выполнения служебных обязанностей. Также важно учитывать возрастные и гендерные особенности сотрудников.

Однако, несмотря на важность физической подготовки, она не всегда получает должное внимание в системе подготовки сотрудников МЧС. Это может быть связано с нехваткой времени, отсутствием мотивации или недостаточным пониманием важности физической подготовки.

Для повышения эффективности физической подготовки сотрудников МЧС необходимо:

- разработать и внедрить программы физической подготовки, адаптированные к специфике профессиональной деятельности;
- обеспечить доступность спортивных сооружений и оборудования;
- повысить мотивацию сотрудников к занятиям физической культурой и спортом;

- проводить регулярные медицинские осмотры сотрудников для оценки их физического здоровья.

Соблюдение этих рекомендаций позволит сформировать культуру здоровья среди сотрудников МЧС и повысить их уровень работоспособности.

В заключение можно сказать, что физическая подготовка сотрудников МЧС является важным фактором обеспечения их здоровья и работоспособности. Она способствует повышению адаптационных возможностей организма к воздействию негативных факторов и формированию уверенности в своих силах.

### **Список источников**

1. Кузнецов Б. В., Сморгачев В. А. О необходимости совершенствования системы физической подготовки сотрудников Государственной противопожарной службы // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. 2019. № 10. С. 280–282. EDN: <https://www.elibrary.ru/wmqyel>.
2. Крюкова М. Л. Профессиограмма спасателя поисково-спасательной службы МЧС России. М. : Защита, 2000. 140 с.
3. Караулов С. В. Здоровый образ жизни студентов. М. : Советский спорт, 2013. 128 с.

УДК 378.096

**А. Р. Хайрулин**

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

**A. R. Khairulin**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

## СЛАВНЫЙ ПУТЬ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ДЛИНОЙ В 90 ЛЕТ

**Аннотация.** В статье описана история возникновения, становления и развитие кафедры физической культуры за 90 лет своего существования. Затронуты основные вехи ее развития от основания до настоящего времени.

**Ключевые слова:** история, физическая культура, медицинское образование, учебная и спортивная деятельность

## THE GLORIOUS PATH OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE THE URAL STATE MEDICAL UNIVERSITY IS 90 YEARS OLD

**Abstract.** The article describes the history of the emergence, formation and development of the Department of Physical Culture over the 90 years of its existence. The main milestones of its development from the foundation to the present are touched upon.

**Keywords:** history, physical education, medical education, educational and sports activities

**Истоки.** С самого первого дня работы Свердловского государственного медицинского института (СГМИ) в 1931 г. до основания самостоятельной кафедры преподавание физической культуры осуществлялось в виде отдельного курса врачебной (лечебной) физкультуры. Датой основания кафедры принято считать 1 декабря 1934 г. — день назначения первого заведующего кафедрой физического воспитания и врачебной физкультуры В. Я. Яремчук, до этого работающей доцентом физкультуры. Учебные планы кафедры первоначально строились по курсу физической подготовки студентов и врачебной физкультуры.

В 1938 г. произошла реорганизация кафедры и ее учебных планов; преподаватели физвоспитания и врачебной физкультуры были переведены в подчинение кафедры военно-санитарной и физической подготовки в виде самостоятельного курса физической культуры, которым руководил молодой врач, окончивший наш институт, В. П. Комаров,

в 1942 г. мобилизованный в ряды рабоче-крестьянской Красной армии. В военные и послевоенные годы (1943–1948 гг.) физическую подготовку студентов и врачебную физкультуру осуществляли на кафедре под руководством начальника кафедры А. Ф. Демьянова, врача и военного хирурга.

**«Взростление» кафедры.** Восстановление кафедры как самостоятельного структурного подразделения под названием кафедры физкультуры и спортивной медицины, связано с именем врача с «физкультурным» образованием В. В. Скрябина, кандидата биологических наук, доцента, автора 25 научных работ.

Рабочие программы кафедры в этот период строились с учетом основных направлений преподавания предмета с обязательным врачебным контролем при занятиях физкультурой; учебный процесс осуществлялся под руководством старших преподавателей Г. А. Мельниковой (1940–1971 гг.), Н. К. Банных (1952–1955 гг.), Н. В. Васечкиной (1952–1961 гг.), А. Р. Забродина и др.

Н. В. Васечкина преподавала курс врачебного контроля и одновременно с 1952 по 1955 г. исполняла обязанности заведующего кафедрой.

С марта 1955 г. заведующим кафедрой становится Н. В. Крохин. Благодаря хорошему подбору преподавательского состава и тренерского коллектива он сумел значительно улучшить учебный процесс и повысить уровень спортивных достижений студентов по отдельным видам спорта — легкой атлетике, гимнастике, лыжным гонкам; команды студентов-спортсменов института стали успешно участвовать и занимать призовые места в соревнованиях на первенстве города, области, Министерства здравоохранения и студенческого добровольного спортивного общества (ДСО) «Буревестник».

Коллектив преподавателей и тренеров под руководством Н. В. Крохина активно включился в разработку системы методических подходов к подготовке «значкистов» комплекса ГТО и спортсменов-разрядников. В эти годы на кафедре плодотворно трудились старшие преподаватели, успешно совмещавшие учебный процесс с тренерской работой, такие как И. С. Эрлихман (1956–1962 гг.) и М. А. Ющенко (1959–1996 гг.) — легкая атлетика; С. А. Порошина (1957–1967 гг.), заслуженный тренер РСФСР, — спортивная гимнастика; Ф. В. Петрашень (1960–1996 гг.) и С. А. Порошина (1957–1967 гг.), заслуженный тренер РСФСР, — конькобежный спорт; В. П. Порозов (1957–1990 гг.), заслуженный тренер РСФСР, — лыжные гонки.

С 1955 г. благодаря хорошему подбору тренерско-преподавательского коллектива значительно повысился уровень спортивных достижений студентов по легкой атлетике, гимнастике, лыжным гонкам, конькам.



Так сборная команда легкоатлетов под руководством И. С. Эрлихмана, М. А. Ющенко, К. А. Иванова неоднократно побеждала на соревнованиях Министерства здравоохранения РСФСР, СССР и Министерства высшего образования. Неоднократно выигрывала первенство города.

В эти годы медицинский институт стал центром по спортивной гимнастике в Свердловске. За 10 лет работы в нашем вузе С. А. Порошина (1957–1967 гг.) подготовила 4 мастеров спорта СССР по спортивной гимнастике, 5 КМС, 10 перворазрядников. За свою деятельность она стала «Отличником физической культуры». В 1963 г. ей присвоено почетное звание «Заслуженный тренер РСФСР».

Р. В. Петрашень (1960–1967 гг.) подготовил 5 мастеров спорта СССР по конькобежному спорту, 182 перворазрядника. Сборная команда под его руководством 4 раза выигрывала первенство Министерства здравоохранения РСФСР. Он стал «Отличником физической культуры», награжден медалью «За доблестный труд в ознаменование 100-летия со дня рождения В. И. Ленина». В 1961 г. ему присвоено почетное звание «Заслуженный тренер РСФСР».



В. П. Порозов (1957–1990 гг.) отвечал за лыжные гонки. Подготовил 11 мастеров спорта СССР, 11 человек стали КМС. Сборная команда лыжников института под его руководством и личным участием

в соревнованиях Министерства здравоохранения РСФСР, СССР и Министерства высшего образования занимала первое место 15 раз, второе место — 1 раз, третье место — 2 раза и неоднократно была чемпионом города. В 1961 г. женская сборная команда института была первой на центральном совете (ЦС) ДСО «Буревестник», обыграв все вузы страны, включая и институты физкультуры, в том же году Порозов был избран членом всесоюзной организации лыжных гонок, в 1962–1963 гг. был тренером женской молодежной сборной команды СССР. В 1965 г. им создана детская спортивная школа при медицинском институте и 2 отделения по лыжным гонкам (юноши и девушки — 40 человек).



С 1970 г. он стал заведующим кафедрой (1970–1990 гг.). Для подготовки высококвалифицированных спортсменов в эти годы он уделял большое внимание созданию материально-технической базы. Силами студентов и сотрудников кафедры были построены стадион на «Контрольной» и восстановительный центр с сауной, спортивный лагерь на озере Песчаном, стадион при 5-м учебном корпусе, реконструирован спортзал для тяжелой атлетики. В. П. Порозов был избран членом методического совета Министерства здравоохранения РСФСР и СССР и постоянным председателем спортивной комиссии. Награжден юбилейной медалью в честь 100-летия В. И. Ленина, юбилейной медалью ЦС «Буревестник», «За активную работу», значком «Почетный член» ДСО «Буревестник», знаками «Ветеран спорта РСФСР», «Отличник физической культуры», занесен в книгу почета «Буревестника» [1].

Достижениям в спортивной деятельности кафедры во многом способствовали администрация и общественные организации института, а в частности профкомы студентов и сотрудников, на балансе которых содержались спортивный клуб и летний оздоровительный лагерь на озере Песчаном; использование лагеря обеспечивало круглогодичную подготовку спортсменов и способствовало повышению их мастерства. Следует отметить, что методики подготовки спортсменов высших разрядов по видам спорта в СГМИ были признаны лучшими в те годы на областном и республиканском уровнях, в частности методика подготовки спортсменов по лыжным гонкам была одобрена и использовалась в вузах Министерства здравоохранения.

**На рубеже веков.** Перестроечный процесс не лучшим образом отразился в спортивно-массовом движении в целом по стране и в студенческой среде в частности; перестало существовать ДСО «Буревестник», упразднен комплекс ГТО и ликвидированы спортивные клубы. Однако программа подготовки специалистов с высшим образованием предусматривает предмет «физическая культура»; новый образовательный стандарт подготовки врача первого уровня также включает «физическое воспитание», преподавание которого предусмотрено при кафедре физвоспитания и здоровья. В связи с этим кафедра физвоспитания, которую возглавил доктор медицинских наук, профессор А. Г. Васильев (1991–1995 гг.), в 90-е годы начала претер-

певать структурные и кадровые изменения, что потребовало пересмотра методических основ преподавания предметов «физвоспитание» и курса врачебного контроля и лечебной физической культуры (ЛФК).

В 1995 г. вузу был присвоен статус Уральской государственной медицинской академии (УГМА). В это время разработанная примерная учебная программа по физическому воспитанию Министерства здравоохранения РФ обязывает коллектив кафедры сосредоточить усилия именно на учебно-воспитательной работе со студентами УГМА. От кафедры отделяется и преобразуется в отдельную кафедру цикл врачебного контроля и ЛФК. Кафедра начинает заниматься только образовательным процессом.

В 1995 г. кандидат медицинских наук, доцент К. Ч. Шарипов (1995–2000 гг.) избран заведующим кафедрой. Под его руководством и при его непосредственном участии переработаны основные учебно-методические пособия в соответствии с требованиями впервые разработанной и утвержденной Всероссийским учебно-научно-методическим центром Минздрава России «Примерной учебной программой по физическому воспитанию», предусматривающей преподавание предмета в общей системе медицинских знаний в целях привития навыков и умений для самостоятельных занятий физическими упражнениями в будущей профессиональной деятельности врача.

В эти сложные годы для страны и вуза кафедру последовательно возглавляли врач Ю. А. Степанов (2000–2004 гг.) и Л. В. Порозов (2004–2006 гг.). Начался новый расцвет спортивной деятельности на кафедре, значительно увеличилось количество секций, игровые виды спорта достигли высоких соревновательных успехов, в частности сборная команда по баскетболу неоднократно становилась чемпионом и призером соревнований высокого, вплоть до всероссийского, уровня. Был возрожден созданный еще в 1970 году спортивный клуб «Уральский медик».

**«Наш паровоз вперед летит...».** Заведующим кафедрой физической культуры становится кандидат педагогических наук Т. В. Белобородова (2007–2011 гг.). В это время директором спортивного клуба назначается В. В. Блинков.



*В. В. Блинков* — доцент кафедры физической культуры Уральского государственного медицинского университета (УГМУ), заслуженный тренер России по пауэрлифтингу (Национальная Ассоциация пауэрлифтинга (НАП) — Россия), мастер спорта международного класса, судья международной категории по пауэрлифтингу, офицер допинг-контроля федерации НАП — Россия, чемпион и рекордсмен чемпионатов Мира, Европы, России, обладатель абсолютных рекордов [2].

Будучи студентом медицинской академии, он начал активно заниматься пауэрлифтингом. В 1998 г. выполнил нормативы мастера спорта России в составе юношеской сборной «Буревестник» под руководством заслуженного тренера России Р. Шаганова. Окончив академию, молодой перспективный спортсмен стал заниматься тренерской деятельностью. За один год он подготовил команду студентов-медиков, которая вышла на чемпионат Свердловской области и заняла третье место. Этот молодой тренер в период с 2002 по 2007 г. воспитал порядка 20 КМС и трех мастеров спорта: А. Денисова, К. Резникова, серебряного призера чемпионата России Е. Медельцова, а также мастера спорта международного класса К. Пальшина.

В дальнейшем из студентов УГМА были воспитаны чемпионы России, Европы и Мира по пауэрлифтингу: А. Осиповский (мастер спорта России), Р. Зейналов (мастер спорта России), Р. Щипанов (мастер спорта международного класса), И. Власов (чемпион Мира, мастер спорта международного класса), А. Батурина (пятикратная чемпионка Мира, мастер спорта международного класса) и т. д.

Некоторые ученики В. В. Блинкова до сих пор успешно работают на кафедре — Е. А. Бызов (мастер спорта по жиму штанги лежа), А. И. Ревенько (мастер спорта международного класса), О. Н. Браславец (мастер спорта международного класса).



Е. А. Бызов



А. И. Ревенко



О. Н. Браславец

В 2013 г. вузу был присвоен статус УГМУ.

Семимильными шагами развивается научная деятельность на кафедре. Количество публикаций растет из года в год. Впервые начинают проводиться научные конференции. Как следствие, на ежегодном смотре — конкурсе «Вуз здорового образа жизни» среди медицинских и фармацевтических вузов России — в 2022 г. кафедра физической культуры УГМУ в номинации научно-методическая деятельность заняла 1-е место. На кафедре работают 7 кандидатов наук: С.Л. Усольцева, Л.В. Лагунова, К.А. Рямова, К.Ю. Крохалев, О.Ю. Малоземов, Д.Р. Гареев и А.Р. Хайрулин.

На кафедру приходят именитые спортсмены:

*М. П. Боярских* — мастер спорта России, чемпион Европы, чемпион Мира по боксу;

*Ф. Ф. Башаров* — мастер спорта, чемпион СССР по спортивной гимнастике;

*И. Ю. Лапиньш* — неоднократная чемпионка России в составе команды «Уралочка», чемпионка СССР 1979 г.



М. П. Боярских



Ф. Ф. Башаров



И. Ю. Лапиньш

Спортивно-массовая деятельность в университете вновь становится одним из приоритетных направлений в стратегии развития воспитательной работы УГМУ. На Всероссийские спортивно-массовые мероприятия (Кросс нации, Лыжня России) кафедра ежегодно выводит более тысячи участников.



Разрабатывается и внедряется в учебную деятельность лекционный курс «Теоретические основы физической культуры», имеющий направление именно для медицинского образования.

Возрожденная в 2013 г. после долгого перерыва Спартакиада Минздрава в форме фестиваля спорта среди медицинских и фармацевтических вузов России под девизом «Физкультура и спорт — вторая профессия врача» успешно существует до сих пор и объединяет более 70 учебных заведений. С самых первых фестивалей сборная команда УГМУ регулярно находится в лидерах. В разное время чемпионами и призерами данных соревнований становились команды по настольному теннису, бадминтону, шахматам, баскетболу. Волейбольная команда нашего вуза практически каждый год поднимается на пьедестал почета и под руководством Ш. Г. Абасова бесспорно считается лучшей командой как в мужском, так и в женском волейболе среди медицинских вузов.

С 2011 г. и до сегодняшнего момента кафедру возглавляет А. Р. Хайрулин — кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта России, черный пояс 5-го дана по тхэквондо ВТ, 1-й дан по хапкидо, судья международной категории, член учебно-методической комиссии Минздрава России по физической культуре и спорту, автор более 70 научных работ. Под его руководством только в стенах медицинского университета было воспитано 5 мастеров спорта и более 10 КМС.



Невозможно в одной статье описать все успехи кафедры за 90-летнюю историю. Из числа студентов, выпускников вуза, пятеро стали заслуженными мастерами спорта: А. Воробьев — неоднократный олимпийский чемпион, чемпион мира, Европы и СССР по тяжелой атлетике; Н. Саксонов — неоднократный чемпион и рекордсмен мира, Европы и СССР по тяжелой атлетике; Е. Виноградский — прославленный альпинист; Н. П. Гурвич и Н. И. Столярова — чемпионки мира по стрельбе; Л. Жадаева победила в чемпионате мира среди студентов по лыжным гонкам.

По результатам проведенной научно-исследовательской работы на кафедре защищали диссертации: В. В. Скрыбин (1950 г.), О. И. Орлова (1961 г.), Н. А. Кудрявцев (1969 г.), А. П. Берсенева (1971 г.), В. С. Кузин (1971 г.), С. Г. Сесюнин (1974 г.), В. А. Наседкин (1974 г.), А. Р. Хайрулин (2007 г.), Т. В. Белобородова (2009 г.).

Докторами медицинских наук, профессорами стали легкоатлеты А. П. Ястребов, В. В. Скрыбин, гимнаст М. Ф. Лемясев.

С юбилеем, родная кафедра!

### Список источников

1. История кафедры // Уральский государственный медицинский университет. URL: <https://clck.ru/3FqRV8> (дата обращения: 02.11.2024).
2. Кутепов С. М. Уральский государственный медицинский университет // Лига выпускников Казанского государственного медицинского университета. URL: <https://clck.ru/3FqRVU> (дата обращения: 08.11.2024).

УДК 614

**С. О. Цекунов**

Дальневосточный юридический институт МВД России  
имени И. Ф. Шилова, Хабаровск, Россия

**S. O. Tsekunov**

Far Eastern Law Institute of the MIA of Russia  
named after I. F. Shilov, Khabarovsk, Russia

**С. С. Тараева**

Дальневосточный юридический институт МВД России  
имени И. Ф. Шилова, Хабаровск, Россия

**S. S. Taraeva**

Far Eastern Law Institute of the MIA of Russia  
named after I. F. Shilov, Khabarovsk, Russia

## ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ КАК НОВЫЙ ВЫЗОВ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние курения электронных сигарет на здоровье студенческой молодежи, а также влияние употребления табачных изделий на физическую и мозговую активность человека. Проведено социологическое исследование курсантов Дальневосточного юридического института МВД России.

**Ключевые слова:** здоровье, молодежь, курение, табачные изделия, электронные сигареты

## ELECTRONIC CIGARETTES AS A NEW CHALLENGE TO THE HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

**Abstract.** This article examines the impact of smoking electronic cigarettes on the health of students, as well as the impact of tobacco use on human physical and brain activity. A sociological study of cadets of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia was conducted.

**Keywords:** health, youth, smoking, tobacco products, electronic cigarettes

Среди молодого поколения в последнее время вошли в моду электронные курительные системы различного вида. Молодежь привлекает в них то, что такие сигареты находятся в красивой упаковке с привлекательным дизайном, имеют большое разнообразие вкусов, у них отсутствует неприятный запах после курения, и самый распространенный миф среди молодого поколения — это то, что они оказывают минимальный вред организму. Электронная сигарета — это электронное устройство, генерирующее высокодисперсный аэрозоль, который вдыхает

хает человек. Отличие от обычных сигарет состоит в том, что в открытом огне сгорает табак, а в устройствах нового типа нагревается жидкость, и человек вдыхает не дым, а пар.

Как уже было сказано ранее существует мнение о том, что электронные сигареты не наносят вреда здоровью. Это большое заблуждение, которое придумано и продвигается создателями и производителями электронных систем. Электронные сигареты наносят большой вред здоровью организма человека. Пар, который попадет в легкие человека не выводится из организма, со временем при курении в легких накапливается жидкость, которая может привести к развитию пневмонии и туберкулеза, происходит слипание легких, они видоизменяются [1, с. 34]. Также курение может привести к разрыву альвеол, так как вдыхаемые микрочастицы аэрозоля могут привести к астме. Иммунная система человека начинает снижаться из-за аэрозоля электронных сигарет, что снижает иммунитет, и повышается риск к заболеванию респираторных и вирусных инфекций. При курении повышается артериальное давление, что может привести к развитию инфаркта и инсульта. Ну и одно из самых главных последствий курения — это никотиновая зависимость, которая является заболеванием, характеризующимся патологическим влечением к употреблению табака.

В американской кардиологической ассоциации в 2019 г. было проведено исследование о вреде электронных сигарет, и ученые сопоставили их с последствиями традиционного курения. Они отметили одинаковые результаты: у людей были заметны поврежденные кровеносные сосуды, низкий уровень кислорода в клетках крови и повышенная жесткость сосудистой стенки, данные изменения могут способствовать развитию онкологических заболеваний. Исследователи пришли к выводу, что при курении развивается «попкорновость легкого» — это опасное воспаление дыхательных органов, которое приводит к кашлю, одышке и разрыву легких. Таким образом, курение электронных сигарет оказывает сильное негативное влияние на организм, а также влияет на физическое развитие молодежи [2, с. 137].

Для изучения данного вопроса был проведен социологический опрос среди курсантов 3-го курса факультета правоохранительной деятельности Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова.

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод, что курение электронных сигарет является актуальной и очень серьезной про-

блемой, так как регулярно курят электронные сигареты 80 % опрошенных, 20 % респондентов электронные сигареты не курят. В то же время большинство (95 %) считают, что курение вредит здоровью, 5 % респондентов думают, что курение не влияет на здоровье; 98 % опрошенных считают, что курение влияет также на физическое развитие молодежи, 2 % респондентов думают наоборот. Исходя из показателей, становится очевидным, что люди знают о вреде курения здоровью и понимают, какие последствия это может иметь, но, несмотря на это, продолжают курить. Исходя из сложившейся ситуации, можно сделать вывод, что люди не совсем осведомлены, насколько сильно курение влияет на их здоровье. Присутствие никотина в жидкостях для электронных сигарет оказывает негативное влияние на когнитивные функции подрастающего поколения. Отмечается снижение уровня мозговой активности, ухудшение физических показателей. Курящие люди становятся более раздражительными, наблюдаются резкие колебания настроения. Кроме того, существенно страдает система органов дыхания. Следует отметить, что вредное воздействие курения электронных сигарет может проявиться практически при первом употреблении никотиновой жидкости.

Таким образом, электронные сигареты оказывают большое влияние как на организм человека в целом, так и на его физическое развитие. Ухудшаются функции органов дыхания, мозговая активность, мышцы ослабевают, при длительном курении человеку сложно выполнять элементарные движения, так как происходит торможение центральной нервной системы, что в конечном итоге может привести к различным заболеваниям, в т. ч. и летальному исходу.

Для предотвращения распространения курения электронных сигарет среди молодежи необходимо проводить информационную работу, рассказывать о негативных последствиях этой привычки. Полученные данные свидетельствуют о том, что курение электронных сигарет является достаточно серьезным вызовом здорового образа жизни студенческой молодежи. Большая и постоянно растущая популярность данной пагубной привычки должна иметь достойный ответ как со стороны законодательства РФ, так и профилактикой вредных привычек, в т. ч. во всех учебных заведениях. Также стоит предоставлять молодежи альтернативы, например, спортивные мероприятия, где они могут заниматься физической активностью и избежать контакта с табачным дымом. Занятия физической культурой и спортом могут стать причи-

ной отказа от пагубных привычек и привить интерес к здоровому образу жизни.

### **Список источников**

1. Антитабачная пропаганда среди студенческой молодежи как направление государственной политики противодействия потреблению табака и иной никотинсодержащей продукции в РФ / И. Р. Паливода, И. Д. Третьякова, А. В. Чухарева, Л. И. Воронина // Стратегии развития социальных общностей, институтов и территорий : материалы IX Международ. науч.-практ. конф. В 2 т. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2023. Т. 1. С. 207–212. EDN: <https://www.elibrary.ru/qnmpyh>.
2. Цекунов С. О. Социально-ценностные аспекты двигательной активности и здорового образа жизни курсантов Дальневосточного юридического института МВД России / С. О. Цекунов, И. Ю. Знаменский, А. А. Романов // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : материалы X международ. науч.-практ. конф. Хабаровск : Дальневосточ. юрид. ин-т МВД РФ им. И. Ф. Шилова, 2023. С. 50–57. EDN: <https://www.elibrary.ru/ehcgyu>.

УДК 796.011.1

**Д. А. Чагин**

Тюменский государственный медицинский университет,  
Тюмень, Россия

**С. Г. Хикматова**

Тюменский государственный медицинский университет,  
Тюмень, Россия

**Г. У. Байгиреева**

Тюменский государственный медицинский университет,  
Тюмень, Россия

**D. A. Chagin**

Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

**S. G. Khikmatova**

Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

**G. U. Baygireeva**

Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

## МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ И ОБРАЗОВАНИИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ

**Аннотация.** В статье обобщаются принципы физического воспитания в семье и образовании, приводятся примеры передовых практик в области физического воспитания, а также опыт за последние 5 лет.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, воспитание в семье, социализация, спорт, образование, практики воспитания

## METHODS OF UPBRINGING IN THE FAMILY AND EDUCATION THAT INFLUENCE THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE IN CHILDREN

**Abstract.** The article summarizes the principles of physical education in the family and education, provides examples of best practices in the field of physical education, as well as experience over the past 5 years.

**Keywords:** physical culture, physical education, family upbringing, socialization, sports, education, parenting practices

Современный человек сталкивается с серьезными проблемами, связанными со здоровьем, и его сохранение становится жизненно важным. Физическое воспитание играет ключевую роль, помогая развивать физическую культуру, которая является неотъемлемой частью общей культуры личности. Физическая культура — это не просто набор упражнений, а целостная система, которая объединяет тело и дух,

формирует представления об идеальном гармоничном человеке и учит сохранять здоровье. Однако, несмотря на то, что около 75 % российских семей с детьми школьного возраста имеют как минимум одного ребенка, занимающегося в спортивной секции [1], современный образ жизни, связанный с сидячей работой, урбанизацией и развитием технологий, приводит к серьезной проблеме — гиподинамии. Гиподинамия — это нарушение функций организма из-за недостатка движения. Она становится причиной многих заболеваний, в т. ч. и детского ожирения. Статистика показывает, что проблема детского ожирения и гиподинамии становится все серьезнее. Все больше детей ведут сидячий образ жизни, что приводит к росту количества травм во время занятий спортом — 2,6 млн посещений молодыми людьми в возрасте от 5 до 24 лет травматологических диспансеров и клиник в год [1]. Это говорит о том, что, несмотря на видимую активность в спортивных секциях, состояние физического здоровья населения РФ остается актуальной проблемой.

Цель: рассмотреть и проанализировать передовые практики, описанные в литературных источниках, по включению семьи в физическое воспитание детей дошкольного и школьного возраста. Обобщить способы вовлечения родителей в формирование физической культуры у детей.

Методы и организация исследования: были проанализированы литературные источники и выявлено, что большой вклад в физическое воспитание детей вносит взаимодействие между учебными заведениями и семьями детей, которое может осуществляться в следующих формах:

- 1) индивидуальные;
- 2) групповые;
- 3) коллективные.

Профессор А. Н. Аббасов в своем учебнике «Педагогика: краткие конспекты и схемы» останавливается на каждой из этих групп. Обратим внимание: «I. Формы индивидуальных связей. 1. Посещение преподавателем семьи. 2. Приглашение родителей в школу. 3. Консультационные часы для родителей. II. Формы групповых связей. 1. Конференции отцов (матерей). 2. Выполнение родителями тех или иных общественных поручений в связи с воспитанием физической культуры детей. 3. Встреча определенной группы учеников с родителями. III. Формы коллективных связей. 1. Родительские собрания.

2. Родительские конференции. 3. Родительские недели. 4. Лектории педагогических знаний. 5. Университет педагогических знаний. 6. Факультет педагогических знаний. 7. Родительское собрание параллельных классов. 8. Показ фильмов для родителей. 9. Вопросно-ответные, тематические вечера» [2]. Многие исследователи отмечают, что семья — это коллектив, который должен закладывать основы правильного формирования режима работы и отдыха. По данным авторов, в грамотно составленном расписании должно учитываться следующее:

- 1) режим труда и отдыха;
- 2) регулярный прием пищи;
- 3) отбой и подъем в определенное время каждый день;
- 4) комплекс гигиенических мероприятий;
- 5) достаточное пребывание на открытом воздухе при занятиях спортом, профилактические прогулки [3].

Кроме того, для формирования здоровой личности человек нуждается в гармоничных взаимоотношениях с семьей, и физические занятия в семье могут стать отличным способом для укрепления взаимоотношений между родителями и детьми [4]. Была разработана анкета для родителей о физическом воспитании, режиме труда и отдыха и характере питания детей дошкольного и школьного возрастов. Проведено анкетирование 31 родителя, дети которых посещают школу и дошкольные учреждения.

По данным анкетирования определено, что из 31 семьи одного ребенка имеют 45,2% ( $n = 14$ ), двух детей — 38,7% ( $n = 12$ ), трех и более детей — 16,1% ( $n = 5$ ), рис. 1.

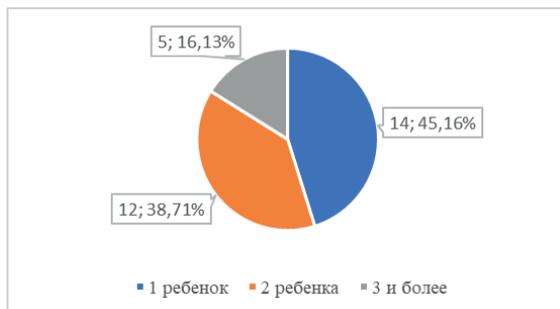


Рис. 1. Соотношения количества детей в семьях анкетированных родителей

Школу посещают 61,29% ( $n = 19$ ), дошкольные учреждения — 29,03% ( $n = 9$ ), школу и дошкольные учреждения — 9,68% ( $n = 3$ ), рис. 2.

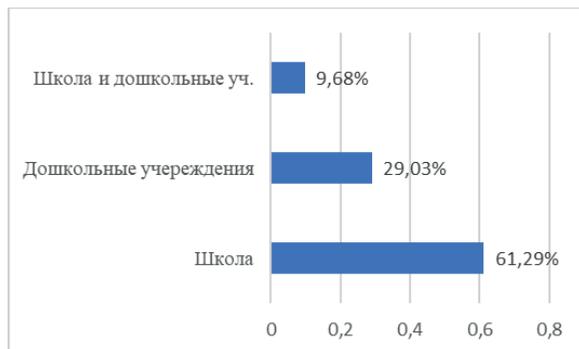


Рис. 2. Соотношение родителей, у которых дети посещают школьные и дошкольные учреждения

Было выявлено, в какое время дети ложатся спать: 20:00–21:00–6,5% ( $n = 2$ ), 21:00–22:00–22,6% ( $n = 7$ ), 22:00–23:00–61,3% ( $n = 19$ ), 00:00 и позже — 9,7% ( $n = 3$ ), рис. 3.

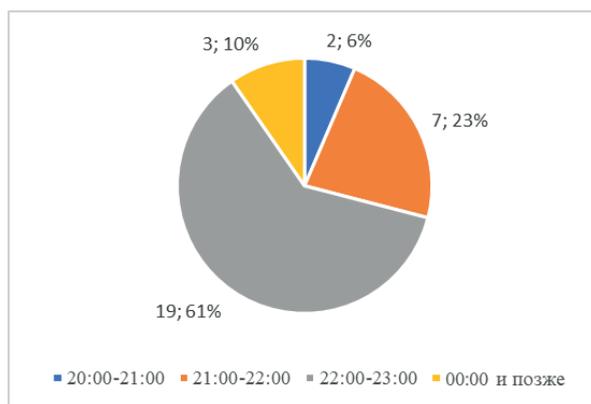


Рис. 3. Диаграмма среднего времени, в которое дети ложатся спать

Было выявлено, сколько в среднем спят дети: 6 и менее часов — 3,2% ( $n = 1$ ), 7 часов — 25,8% ( $n = 8$ ), 8 часов — 58,1% ( $n = 18$ ), 9 часов — 12,9% ( $n = 4$ ), рис. 4.

Было определено, что 48,4% ( $n = 15$ ) посещают спортивные секции, 51,6% ( $n = 16$ ) не посещают спортивные секции (рис. 5).

Было выявлено, сколько приемов пищи в день у детей: 1 прием—3,2% ( $n = 1$ ), 2 приема — 3,2% ( $n = 1$ ), 3 приема — 32,3% ( $n = 10$ ), 4 приема — 45,2% ( $n = 14$ ), 5 и более — 16,1% ( $n = 5$ ), рис. 6.

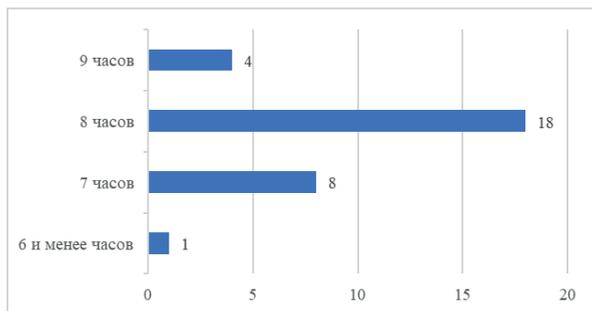


Рис. 4. Среднее время сна детей в день

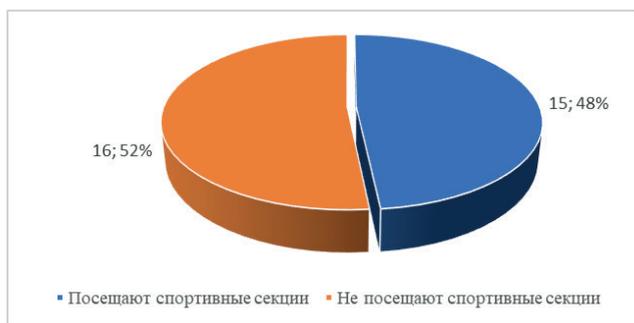


Рис. 5. Соотношение детей, посещающих и не посещающих спортивные секции

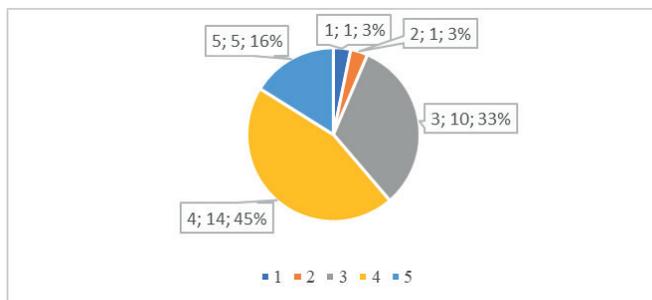


Рис. 6. Количество приемов пищи у детей

Виды физической активности, которой занимаются родители совместно с детьми:

физический труд дома и на даче	8 (47,1%)
лыжные прогулки	1 (5,9%)
пешие прогулки	9 (52,9%)

рыбалка и охота	4 (23,5%)
плавание	4 (23,5%)
спортивные подвижные игры	3 (17,6%)
аэробика	2 (11,8%)
утренняя гимнастика	2 (11,8%)
занятия на тренажерах	2 (11,8%)
занятие в спортивных секциях	3 (17,6%)

Причины, которые могли бы побудить к совместным занятиям физической культурой с детьми:

поддержание и укрепление здоровья	16 (51,6%)
улучшение фигуры, оптимизация своего веса, похудение	15 (48,4%)
улучшение самочувствия, настроения	15 (48,4%)
снятие усталости, активизация своей деятельности	11 (35,5%)
укрепление своих волевых способностей	6 (19,4%)
общение и возможность быть среди единомышленников	6 (19,4%)
совершенствование своих физических способностей	8 (17,6%)

Причины, препятствующие совместным занятием физической культурой с детьми:

недостаток свободного времени	24 (77,4%)
лень, несмотря на пользу от спорта	12 (38,7%)
сильная усталость после работы	12 (38,7%)
отсутствие желания и интереса	2 (6,5%)

Также, проанализировав литературные данные и данные анкетирования, авторы данной научно-исследовательской работы предлагают следующие советы по вовлечению семьи в физическое воспитание детей дошкольного и школьного возрастов: в первую очередь следует уделить внимание режиму дня родителя и ребенка, а также режиму работы и отдыха в целом. Режим дня должен быть составлен в соответствии с возрастом и потребностями ребенка и включать в себя режим сна в соответствии с возрастной нормой (сон должен составлять от 8 до 10 часов в сутки), часы пробуждения и засыпания должны быть в одно и то же время ежедневно. Также при отдыхе рекомендуется смена деятельности с умственной на физическую активность (раз-

минки, прогулки на свежем воздухе, занятия в спортивных секциях). Для формирования физических и умственных способностей ребенку необходимо полноценное питание (сбалансированное питание с учетом возрастной потребности в белках, жирах, углеводах, микро- и макроэлементах), по данным литературных источников, питание ребенка должно быть пятиразовым и включать в себя 3 основных приема пищи и 2 перекуса. Родители должны формировать интерес и вовлекать детей в физическую культуру путем совместного времяпрепровождения, которое может быть организовано в виде утренней гимнастики, пеших прогулок на свежем воздухе, совместных туристических походов, закаливания, хорошим способом является совместное участие в спортивных играх, так как это, во-первых, формирует большой интерес у ребенка, во-вторых, благоприятно влияет на внутренние взаимоотношения в семье, в-третьих, может стать методом формирования целеустремленности и систем внутренней мотивации у ребенка. Также важным аспектом являются взаимоотношения между родителями и учебными заведениями, так как педагог может помочь в формировании правильных связей в системе «родитель — ребенок». Родителям необходимо посещать встречи с преподавателями для обсуждения вопросов о повышении физической активности детей и создавать пути достижения данных целей. Это могут быть как индивидуальные встречи, так и коллективные собрания.

Проанализировав данные анкеты, было выявлено, что самыми популярными видами физической активности, которой занимаются родители совместно с детьми, являются физический труд дома и на даче — 47,1 % ( $n = 8$ ), рыбалка, охота и плавание — 23,5 % ( $n = 5$ ). Из причин, которые препятствуют совместным занятиям физической активностью, являются недостаток свободного времени — 77,4 % ( $n = 24$ ), сильная усталость после работы — 38,7 % ( $n = 12$ ). Из причин, которые могли бы побудить к совместным занятиям физической культурой с детьми, являются поддержание и укрепление здоровья — 51,6 % ( $n = 16$ ), улучшение фигуры, оптимизация своего веса, похудение и улучшение самочувствия, настроения — 48,4 % ( $n = 15$ ). На основании литературных источников и результатов анкетирования предложены способы и пути включения родителей и педагогов в физическое развитие детей. Когда родители и дети занимаются спортом вместе, это не только укрепляет их физическое здоровье, но и помогает им лучше общаться и проводить время вместе.

### Список источников

1. Диагностика функционального состояния населения разных возрастных групп на основе методики «Esteksystemcomplex» / Л. Б. Андриющенко, И. М. Бодров, В. А. Зайцев, Т. В. Буянова, С. М. Носов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 9. С. 16–18.
2. Дадашев Дж В. Формы связи школы и семьи в сфере формирования физической культуры подростков // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2009. № 8. URL: <https://clck.ru/3FqRMW> (дата обращения: 15.01.2025).
3. Ермакова Е. Г., Паршакова В. М., Романова К. А. Физическое воспитание в семье. Формы и виды активного семейного отдыха // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 1. URL: <https://clck.ru/3FqRMX> (дата обращения: 15.01.2025).
4. Хусаинова М. И. Роль семьи в физическом воспитании от младенца до подростка // Вестник науки. 2023. № 12 (69). С. 1450–1451. URL: <https://clck.ru/3FqRMk> (дата обращения: 15.01.2025).

УДК 378.4

**Я. В. Чуб**

Уральский государственный университет путей  
сообщения, Екатеринбург, Россия

**Y. V. Chub**

Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg,  
Russia

## ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

**Аннотация.** Условия жизнедеятельности в современном обществе имеют двоякую сторону влияния на состояние здоровья человека. Зафиксированное нами снижение уровня физической подготовленности студентов как показателей физического здоровья показало существенный сдвиг в сторону негативного воздействия окружающей среды и общества.

**Ключевые слова:** физическое здоровье, молодежь, физическое воспитание

## FEATURES OF THE FORMATION OF THE PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS IN MODERN SOCIETY

**Abstract.** Living conditions in modern society have a twofold impact on human health. The decrease in the level of physical fitness of students recorded by us, as indicators of physical health, showed a significant shift towards the negative impact of the environment and society.

**Keywords:** physical health, youth, physical education

Интенсивное развитие цифровых и информационных технологий в социальной и производственной сфере, ускорение темпа жизни, высокая ответственность человека в принятии решений характеризуют современное общество. Повышаются требования к освоению и применению знаний выпускников старших классов общеобразовательных учреждений, акцентируется внимание и силы школьника на подготовку к сдаче экзаменов. Обеспечение должного объема двигательной активности при этом уходит на второй план. Особую тревогу в этих условиях вызывает состояние здоровья молодежи. Высокий уровень стресса, сложные психологические перестройки подрастающего поколения, доступность огромного потока информационной среды, в т. ч. ее негативных течений, встают на пути традиционного классического воспитания [2].

Кроме техногенных причин, вызывающих гиподинамию, современный человек вынужден бороться с часто возникающими массовыми инфекционными заболеваниями, приносящими немалый вред организму. Примером тому может стать недавняя коронавирусная инфекция (COVID-19), последствия которой ощущаются до сих пор.

Анализ развития социальной среды и современного общества показал серьезные изменения в условиях жизнедеятельности человека, которые существенно повлияли на образ его жизни и профессиональную деятельность. Причем эти изменения не всегда благоприятно действуют на физическое развитие человека и могут существенно повлиять на состояние его здоровья.

Цель нашего исследования — выявление динамики формирования физического здоровья студентов первого курса вуза в изменяющихся условиях современного мира.

Физическое здоровье выражается в реакции функциональных систем организма на физическую нагрузку и способности проявлять физические качества в процессе выполнения социальных и профессиональных обязанностей. Система кровообращения и система дыхания связывает все системы и органы друг с другом. За счет них происходит насыщение клеток питательными веществами и вывод продуктов обмена. Кроме того, система кровообращения регулирует температуру тела, обеспечивает организм защитными веществами. А процесс дыхания обеспечивает доставку кислорода из легких в ткани и углекислый газ из тканей в легкие. Удовлетворительное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем определяет работу всех органов и систем организма, определяя показатели его жизнеспособности.

Занятия физическими упражнениями существенно влияют на объем движущейся крови, изменяют газообмен, что в значительной степени улучшает снабжение клеток кислородом и питательными веществами [1]. От качества работы дыхательной и кровеносной систем зависит общее состояние организма.

Формирование физического здоровья происходит на протяжении всего периода роста человека. К юношескому возрасту работа функциональных систем организма в основном стабилизируется и достигает стадии функциональной зрелости. Сформированные к этому пе-

риоду физические показатели становятся базовыми для поддержания здоровья на протяжении всей жизни.

Кроме того, в юношеском возрасте не возникает причин задумываться о негативных планах функционирования организма. Организм молодого человека еще растет и развивается. Физическое здоровье формируется в безусловном порядке, как бы само собой, вследствие природных закономерностей онтогенеза человека и под влиянием окружающей среды. Сознательное отношение к собственному здоровью еще не сформировано.

Снижение количества и качества двигательной активности влечет ухудшение работы всех функциональных систем и органов организма человека. Все труднее становится проявлять на должном уровне такие физические качества, как сила, выносливость, быстрота, ловкость, чтобы быть мобильным и легко перестраиваться под новые условия жизни и деятельности.

В нашем исследовании мы поставили задачу прослеживания динамики физических показателей студентов до активного изменения среды и общества (периода с 2006–2009 гг.) и физических показателей современных студентов (2021–2024 гг.).

Для установления разницы в показателях физической подготовленности студентов первого курса нами был проведен сравнительный анализ данных периода с 2006 по 2008 годов поступления (контрольная группа (КГ)) и периода с 2021 по 2023 годов поступления (экспериментальная группа (ЭГ)) в Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС).

В выборку испытуемых вошли студенты мужского пола основной группы здоровья различных специализаций (баскетбол, волейбол, общая физическая подготовка) прошедшие обучение на первом курсе по дисциплине «Физическая культура и спорт» (ФКиС). Для оценивания физических качеств — сила, выносливость, быстрота и ловкость нами выбраны следующие контрольные упражнения — бег на 3000 м, бег на 100 м, подтягивание из виса на высокой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Численность студентов КГ составила 1791 человек. Численность студентов ЭГ — 1514 человек. Подсчет результатов проводился по средним значениям показателей каждого из физических качеств по годам обучения выбранного периода и представлен в таблице.

**Уровень физической подготовленности студентов УрГУПС  
по итогам обучения на первом курсе по дисциплине ФКиС  
в периоды 2007–2009 гг. и 2022–2024 гг.**

№	Упражнение	Средние значение результатов контрольного тестирования студентов первого курса ( $M \pm \sigma$ )		Разница показателей физической подготовленности студентов (КГ – ЭГ)
		КГ, $n = 1791$	ЭГ, $n = 1514$	
1	Бег на 3000 м (мин. : с.)	14 : 00±	15 : 05±	<b>+01 : 05±</b>
2	Бег на 100 м (с.)	14,00±0,60	14,20±0,52	<b>+0,20±0,04</b>
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9,80±1,43	8,50±1,51	<b>-1,20±0,04</b>
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	234,50±3,90	228,00±3,40	<b>-6,40±0,25</b>

Средние показатели результатов контрольных испытаний и их среднеквадратичное отклонение находятся в пределах допустимых значений на уровне статистически достоверного различия  $P < 0,05$  и могут считаться статистически значимыми.

Несмотря на то, что за обозначенный период проводимого исследования (с 2006 по 2024 г.) программа и организационно-методические условия дисциплины ФКиС в УрГУПС (количество часов, материально-техническая база, профессорско-преподавательский состав) практически не изменились, уровень физической подготовленности студентов в заявленных контрольных испытаниях из двух сравниваемых периодов трехлетней выборки снизился.

Причем снижение показателей происходит по всем четырем выбранным нами для эксперимента контрольным испытаниям: время в беге на 3000 м увеличилось на 1 мин. 5 с.; время в беге на 100 м увеличилось на 0,2 с.; количество подтягиваний уменьшилось на 1,2 раза; прыжок в длину уменьшился на 6,4 см.

Результаты нашего исследования показали, что состояние физической подготовленности молодежи на текущем этапе развития общества имеет тенденцию к ухудшению. Следовательно, можно сделать вывод о негативном влиянии применения современных технологий и устройства общества в целом на физическое здоровье современной молодежи.

### **Список источников**

1. Лобараева А., Салтыкова К., Шейко Г. А. Влияние физических упражнений на кровь и органы кровообращения // Теория и практика современной науки. 2022. № 5 (83). С 91–93. URL: <https://clck.ru/3FqRMv> (дата обращения: 15.01.2025).
2. Чуб Я. В., Козлова Л. В. Досуговая двигательная активность в сохранении показателей здоровья студентов // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций : сб. ст. XII Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием / Рос. гос. проф.-пед. ун-т ; под общ. ред. С. В. Комлевой. Екатеринбург, 2022. С. 180–183.

УДК 375.2

**С. В. Чубыкина**

Тюменский государственный медицинский университет,  
Тюмень, Россия

**S. A. Chubykina**

Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ И ОБРАЗОВАНИИ: ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ И ОПЫТ

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные аспекты, которые популяризируют физическое воспитание в семье и образовании; приводятся результаты анкетирования в среднеобразовательной школе; обосновываются принципы ведения здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, семья, образование, учащиеся

## PHYSICAL EDUCATION IN THE FAMILY AND EDUCATION: BEST PRACTICES AND EXPERIENCE

**Abstract.** The article examines the main aspects that popularize physical education in the family and education; provides the results of a survey in a secondary school; substantiates the principles of a healthy lifestyle.

**Keywords:** physical education, health, family, education, students

**Актуальность.** Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания как общественного явления определялось бытием и сознанием народа, являлось целенаправленным, а эффективность использования людьми физических упражнений зависела как от организации педагогического процесса, так и от уровня материального и научного обеспечения, совершенства органов руководства и контроля. Целенаправленное взаимодействие всех этих частей и создало ту целостную социальную организацию, которая называется системой физического воспитания [1, 7].

В системе ценностей общества здоровье человека занимает особое место. Проблема здоровья возникает вместе с рождением человека и видоизменяется соответственно движению его культуры, которая должна закладываться изначально в семье. В то же время общеизвест-

но, что физическая культура является одним из наиболее действенных факторов формирования здоровья и здорового образа жизни [2, 7].

Актуальностью представленной статьи является идея единого физкультурно-образовательного пространства «семья — школа» для решения проблем здоровья подрастающего поколения и успешного решения задач по физическому воспитанию, возможных лишь при условии общих, согласованных действий школы и семьи.

Цель — анализ передовой практики и опыта успешного воплощения физического воспитания в семье и образовании, а также результаты опроса родителей и педагогов для выявления актуальных проблем и перспективных направлений развития; важность физического воспитания для гармоничного развития личности ребенка.

**Методы и организация исследования.** Для оценки проблемы было проведено анкетирование и опрос родителей и педагогов о физическом воспитании в семье и школе, его действенности, сложностях и формировании желания изменений.

Физическое воспитание в семье включает в себя основные аспекты:

- прививание любви к движению: раннее знакомство с различными видами физической активности, такими как игры на свежем воздухе, танцы, плавание, велосипедные прогулки, формирует устойчивый интерес к спорту и закладывает фундамент для здорового образа жизни;
- создание семейных традиций: регулярные семейные прогулки, занятия спортом вместе, участие в спортивных соревнованиях укрепляют семейные связи, воспитывают ответственность, дисциплину и любовь к движению;
- личный пример: родители являются главными образцами для подражания, поэтому их собственная физическая активность и здоровый образ жизни оказывают значительное влияние на формирование положительных привычек у детей;
- создание домашней спортивной зоны: обустройство специального уголка для физических упражнений, оснащение его спортивным инвентарем позволяет ребенку заниматься спортом в любое время.

Опыт:

- семейные спортивные клубы: специализированные клубы предлагают программы, где семьи могут заниматься спортом вместе, участвуя в активностях с учетом возраста и физических возможностей членов семьи;

- проекты «Активная семья»: организация спортивных мероприятий и конкурсов для семей позволяет повысить мотивацию к здоровому образу жизни.

#### Физическое воспитание в образовании:

- интеграция физической активности в учебный процесс: включение двигательных упражнений в уроки различных предметов (математика, русский язык) позволяет улучшить концентрацию внимания, память и повысить эффективность обучения;
- разнообразие спортивных секций и кружков: предоставление широкого выбора спортивных направлений позволяет детям найти свое увлечение и заниматься спортом с удовольствием;
- использование инновационных технологий: внедрение интерактивных тренажеров, приложений для физических упражнений, онлайн-платформ для занятий спортом делает физическое воспитание более интересным и доступным;
- формирование здоровых привычек: включение в учебный процесс программ по здоровому питанию, личной гигиене, профилактике травм и заболеваний воспитывает у детей ответственность за свое здоровье.

Также важную роль в развитии физического воспитания играют различные мероприятия, организуемые школой или университетом, например, школьные спортивные фестивали: организация спортивных мероприятий с участием всех учащихся способствует повышению мотивации к физической активности и развитию командного духа.

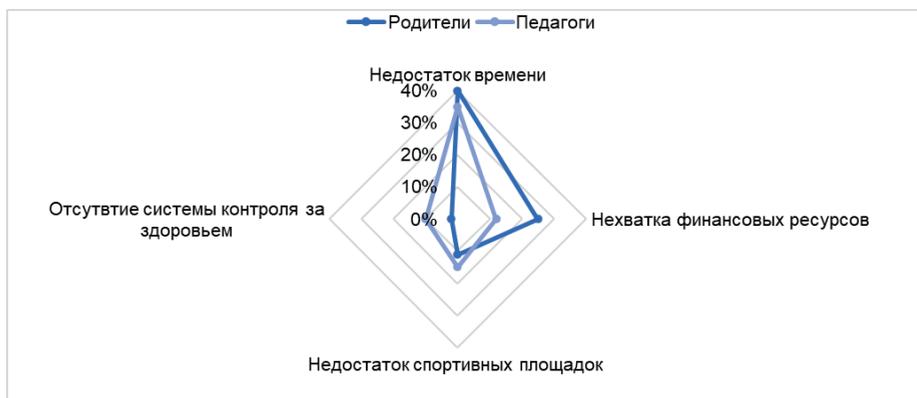


Рис. Результаты анкетирования\*

\* Предоставлен автором.

В анкетировании приняли участие 80 родителей и 30 педагогов. Результаты анкетирования у родителей и педагогов\*:

основные проблемы недостатка физического воспитания	родители, %	педагоги, %
недостаток времени	40	35
отсутствие системы контроля за здоровьем	2	10
нехватка финансовых ресурсов	25	12
недостаток спортивных площадок	11	15

Результаты анкетирования подтверждают необходимость реализации комплексных мероприятий по развитию физического воспитания в семье и образовании. Необходимо:

- создать условия для доступности спортивных секций и кружков для всех детей: увеличить количество бесплатных секций, предоставить финансовую поддержку нуждающимся семьям;
- разработать программы по пропаганде здорового образа жизни для родителей и детей: провести семинары, лекции, публиковать информационные материалы в СМИ;
- ввести в школьную программу обязательные уроки физической культуры: обеспечить достаточное финансирование на закупку спортивного инвентаря и оборудования.

Физическое воспитание в семье и образовании является ключевым фактором формирования здорового образа жизни и развития потенциала личности. Результаты анкетирования показали необходимость реализации комплекса мер по улучшению ситуации в сфере физической культуры. Создавая благоприятные условия для занятий спортом, мы вкладываем инвестиции в здоровье и благополучие будущих поколений.

Таким образом, совместные согласованные действия семьи и школы позволяют интегрировать усилия в формировании у родителей и детей ценности здорового образа жизни, укреплении здоровья и повышении уровня физического развития и физических способностей.

Физическая культура — составляющая жизни каждого человека, она помогает ему во многом, начиная от физического состояния и заканчивая духовными аспектами [4].

---

\* Составлено автором.

### **Список источников**

1. Теория и методики физического воспитания : учебник / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина [и др.] ; под ред. Б. А. Ашмарина. М. : Просвещение, 1990. 287 с.
2. Ким Т. К. Научные основы физического воспитания в системе «семья — школа». М. : МПГУ, 2016. 494 с.
3. Кузнецов В. С. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у школьников. М. : АCADEMA, 2018.
4. Короткевич Д. С. Роль физической культуры в жизни человека и общества // Актуальные исследования: международный научный журнал. 2022. № 22. URL: <https://clck.ru/3FqRND> (дата обращения: 07.12.2024).
5. Физическая культура как средство влияния на формирование личности / под ред. О. П. Андропова. М. : Мир, 1992. 121 с.
6. Жданов В. П. Теория и методика физического воспитания // Советский спорт. 2009. № 2.

---

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

---

---

**Азаренкова Нэлли Рауфовна** — старший преподаватель кафедры физической культуры, Южно-Уральский государственный медицинский университет, Челябинск, Россия.

**Андреева Елена Евгеньевна** — преподаватель кафедры физической культуры, Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики, Санкт-Петербург, Россия.

**Ахматова Надежда Александровна** — кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры физкультуры и спорта, Тюменский государственный медицинский университет, Тюмень, Россия.

**Байгиреева Гульшет Урозбаевна** — старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Тюменский государственный медицинский университет, Тюмень, Россия.

**Бенин Владислав Львович** — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой культурологии и социально-экономических дисциплин, Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы, Уфа, Россия; старший научный сотрудник, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия.

**Блинков Владимир Владимирович († 2022)** — доцент кафедры физической культуры, Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург, Россия.

**Борисова Маргарита Викторовна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания, Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия.

**Боярских Михаил Павлович** — старший преподаватель кафедры физической культуры, Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург, Россия.

**Браславец Олеся Николаевна** — доцент кафедры физической культуры, Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург, Россия.

**Бызов Евгений Аркадьевич** — доцент кафедры физической культуры, Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург, Россия.

**Васковская Юлия Сергеевна** — студент института истории и международных отношений, Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия.

**Волков Александр Николаевич** — кандидат педагогических наук, начальник кафедры физической подготовки, Нижегородская академия МВД России, Нижний Новгород, Россия.

**Галайда Анна Владимировна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Уральский государственный юридический университет имени В. Ф. Яковлева, Екатеринбург, Россия.

**Гареев Дмитрий Ринатович** — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург, Россия.

**Граборова Юлия Константиновна** — студент института образования, Кемеровский государственный университет.

**Донец Виктория Игоревна** — магистрант факультета физической культуры и спорта, Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия.

**Жданова Юлия Сергеевна** — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Уральский государственный лесотехнический университет, Екатеринбург, Россия.

**Жуков Родион Сергеевич** — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивно-оздоровительных технологий, Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия.

**Жукова Елена Дмитриевна** — доцент кафедры культурологии и социально-экономических дисциплин, Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы, Уфа, Россия.

**Капланова Татьяна Валерьевна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Уральский государственный юридический университет имени В. Ф. Яковлева, Екатеринбург, Россия.

**Кокшаров Евгений Владимирович** — доцент кафедры физической культуры и спорта, Уральский институт ГПС МЧС России, Екатеринбург, Россия.

**Колупаев Виталий Анатольевич** — доктор биологических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, Южно-Уральский государственный медицинский университет, Челябинск, Россия.

**Кормин Владимир Георгиевич** — преподаватель кафедры профессиональной служебной подготовки, Дальневосточный юридический институт МВД России имени И. Ф. Шилова, Хабаровск, Россия.

**Котова Надежда Викторовна** — старший преподаватель кафедры физической культуры, Южно-Уральский государственный медицинский университет, Челябинск, Россия.

**Крохалев Константин Юрьевич** — доцент кафедры физической культуры, Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург, Россия.

**Кузнецов Сергей Вячеславович** — кандидат психологических наук, доцент, заместитель начальника кафедры физической подготовки, Нижегородская академия МВД России, Нижний Новгород, Россия.

**Курсин Владислав Дмитриевич** — студент, Тюменский государственный медицинский университет, Тюмень, Россия.

**Лагунова Любовь Владимировна** — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург, Россия.

**Лапина Оксана Витальевна** — старший преподаватель кафедры физической культуры, Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург, Россия.

**Леонов Никита Алексеевич** — студент института прокуратуры, Уральский государственный юридический университет имени В. Ф. Яковлева, Екатеринбург, Россия.

**Лукинских Анастасия Сергеевна** — студент кафедры менеджмента и государственного и муниципального управления, Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики, Санкт-Петербург, Россия.

**Луцык Анастасия Васильевна** — аспирант, Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия.

**Малозёмов Олег Юрьевич** — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург, Россия.

**Медведева Светлана Адольфовна** — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики, Санкт-Петербург, Россия.

**Михалкин Антон Павлович** — ассистент кафедры физической культуры, Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург, Россия.

**Михалкина Марина Владимировна** — ассистент кафедры анатомии, топографической анатомии и оперативной хирургии, Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург, Россия.

**Могилевская Татьяна Евгеньевна** — кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической культуры и спорта, Уральский институт ГПС МЧС России, Екатеринбург, Россия; доцент кафедры физического воспитания и спорта, Уральский государственный аграрный университет, Екатеринбург, Россия.

**Морозов Михаил Владимирович** — старший преподаватель кафедры физической культуры, Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург, Россия.

**Осипова Лариса Федоровна** — старший преподаватель кафедры физической культуры, Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики, Санкт-Петербург, Россия.

**Павлова Екатерина Андреевна** — студент, Уральский государственный юридический университет имени В. Ф. Яковлева, Екатеринбург, Россия.

**Перехватов Максим Сергеевич** — студент электротехнического факультета, Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург, Россия.

**Печерина Оксана Владимировна** — старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры факультета физиче-

ской культуры и спорта, Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия.

**Пролубников Олег Николаевич** — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Уральский государственный юридический университет имени В. Ф. Яковлева, Екатеринбург, Россия.

**Ревельская Анастасия Антоновна** — преподаватель кафедры физической культуры, Южно-Уральский государственный медицинский университет, Челябинск, Россия.

**Ревенько Алия Исхаковна** — доцент кафедры физической культуры, Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург, Россия.

**Розенфельд Александр Семенович** — доктор биологических наук, профессор, профессор кафедры физвоспитания, Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург, Россия.

**Рямова Ксения Александровна** — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург, Россия.

**Сапаров Байрамгельды Муджевурович** — кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Уральский государственный аграрный университет, Екатеринбург, Россия.

**Сенина Юлия Олеговна** — старший преподаватель кафедры физической культуры, Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики, Санкт-Петербург.

**Сметанина Алёна Алексеевна** — студент института клинической медицины, Тюменский государственный медицинский университет, Тюмень, Россия.

**Смирнова Анна Сергеевна** — студент института прокуратуры, Уральский государственный юридический университет имени В. Ф. Яковлева, Екатеринбург, Россия.

**Тараева Снежана Сергеевна** — адъюнкт адъюнктуры, Дальневосточный юридический институт МВД России имени И. Ф. Шилова, Хабаровск, Россия.

**Тарасова Мария Александровна** — магистрант факультета физической культуры и спорта, Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия.

**Трегубова Анастасия Викторовна** — преподаватель кафедры физической культуры, Южно-Уральский государственный медицинский университет, Челябинск, Россия.

**Трушина Татьяна Леонидовна** — старший преподаватель кафедры физической культуры, Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики, Санкт-Петербург, Россия.

**Усольцева Светлана Леонидовна** — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физвоспитания, Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург, Россия.

**Филиппов Андрей Рудольфович** — старший преподаватель кафедры физической культуры, Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург, Россия.

**Фризоргер Екатерина Витальевна** — курсант кафедры физической культуры и спорта, Уральский институт ГПС МЧС России, Екатеринбург, Россия.

**Хайрулин Александр Раухатович** — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург, Россия.

**Хикматова София Григорьевна** — студент института клинической медицины, Тюменский государственный медицинский университет, Тюмень, Россия.

**Цекунов Сергей Олегович** — доцент, профессор кафедры физической подготовки, Дальневосточный юридический институт МВД России имени И. Ф. Шилова, Хабаровск, Россия.

**Чагин Данил Александрович** — студент института клинической медицины, Тюменский государственный медицинский университет, Тюмень, Россия.

**Чикуров Михаил Геннадьевич** — старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Уральский институт ГПС МЧС России, Екатеринбург, Россия.

**Чуб Яна Владимировна** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физвоспитания, Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург, Россия.

**Чубыкина Светлана Александровна** — преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Тюменский государственный медицинский университет, Тюмень, Россия.

*Научное издание*

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции,  
посвященной 90-летию кафедры физической культуры  
Уральского государственного медицинского университета

Редакторы П. О. Долинская, К. А. Поташев  
Верстка Е. В. Ровнушкиной

*Электронное сетевое издание  
размещено в научном архиве УГМУ  
<https://elib.usma.ru>*

Подписано к публикации 30.01.2025. Формат 70×100 1/16.  
Уч.-изд. л. 14,5. Объем данных 8,5 Мб.

Уральский государственный медицинский университет  
Редакционно-издательский отдел УГМУ  
620028, Екатеринбург, ул. Репина, 3  
+7 (343) 214-85-65  
[rio@usma.ru](mailto:rio@usma.ru)



9785001680819