

Ванькова Н.М.

Научный руководитель: ст. преподаватель С.А. Николаев
*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный
университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
natasavankova6660@gmail.com*

Развитие зеленых зон и спортивных площадок в городской среде

Во многих современных городах наблюдается недостаток общественных пространств, предназначенных для отдыха, физической активности и рекреации. Большинство мегаполисов сталкиваются с проблемой ограниченного доступа к зеленым зонам и спортивным площадкам, что в свою очередь ухудшает качество жизни горожан. Недостаток физической активности и отсутствие возможностей для отдыха воздействуют на здоровье городского населения, вызывая проблемы, такие как сниженная физическая форма, стресс и плохое психическое состояние. Развитие зеленых зон и спортивных площадок играет важную роль в улучшении качества жизни городского населения. Наличие общественных пространств для активного отдыха способствует улучшению физического и психического здоровья, содействует формированию здорового образа жизни и повышению общественной активности. Кроме того, создание зеленых зон и спортивных площадок способствует формированию общественных пространств, укреплению социальных связей и созданию благоприятной городской среды для проживания.

Зеленые зоны и спортивные площадки играют важную роль в поддержании здорового образа жизни горожан. Физическая активность, которую предоставляют эти места, способствует укреплению физического состояния, снижению уровня стресса, а также улучшению общего самочувствия. Большое количество исследований подтверждает, что наличие зеленых зон в городах влияет на уровень общей физической активности, что в свою очередь связано с улучшением здоровья горожан.

Оценка влияния на формирование общественных пространств и укрепление социальных связей. Создание зеленых зон и спортивных площадок способствует формированию общественных пространств, которые могут служить местом для встреч, общения, проведения семейного времени и социальной активности. Эти места могут способствовать укреплению социальных связей, содействовать обмену опытом и информацией, а также формированию сообществ и коллективов с общими интересами.

В многих городах существует проблема недостатка доступных зеленых зон и спортивных площадок. Это создает дефицит мест для активного отдыха и занятий спортом для местных жителей. Отсутствие общественных пространств для рекреации и физической активности оказывает негативное влияние на качество жизни горожан, а также может приводить к увеличению уровня стресса и плохого физического состояния жителей. Выявление потребностей горожан в обустройстве городской среды для занятий спортом и отдыха. Местные жители испытывают растущую потребность в наличии общественных пространств для занятий спортом, проведения активного отдыха и рекреации. Опросы показывают, что большинство горожан желают иметь доступ к зеленым зонам и спортивным площадкам в пределах своего района, чтобы поддерживать активный образ жизни, проводить время на свежем воздухе и улучшать свое физическое и психическое здоровье. Важно удовлетворить эти потребности через создание новых и улучшение существующих общественных пространств для физической активности и отдыха.

Рассмотрение важности учета зеленых зон и спортивных площадок в городских планах развития. Городское планирование играет ключевую роль в развитии зеленых зон и спортивной инфраструктуры. Важно включать в городские планы увеличение зеленых зон, создание общественных пространств для отдыха и занятий спортом, а также разработку мер по улучшению доступности общественных зон для горожан. Обсуждение мер и программ, направленных на создание и обустройство зеленых зон и спортивной инфраструктуры в городах.

Инфраструктурные проекты должны включать создание новых зеленых зон, общественных парков, спортивных площадок, велосипедных дорожек, пешеходных зон, а также оборудование уличных тренажеров и спортивных площадок. Финансирование и поддержка таких проектов также играют важную роль в развитии зеленых зон и спортивной инфраструктуры в городах. Эти меры могут способствовать улучшению качества городской среды, удовлетворению потребностей горожан в активном отдыхе и спортивной активности, а также усилению социальной и экологической значимости городских общественных пространств.

Предложение мер и идей для улучшения ситуации и стимулирования развития зеленых зон и спортивной инфраструктуры в городах. Включение в городские планы развития стратегий по увеличению зеленых зон и обустройству спортивных площадок. Проведение общественных консультаций и опросов для выявления потребностей местных жителей в создании новых общественных пространств. Поощрение общественных инициатив и партнерств с неправительственными организациями для реализации проектов по созданию зеленых зон и спортивной инфраструктуры. Развитие финансовых механизмов и программ государственной поддержки для инвестирования в обустройство зеленых зон и спортивных площадок. Вовлечение местных сообществ, школ и молодежных организаций в процесс создания и поддержания общественных пространств для активного отдыха и спортивной активности.

Эти меры могут способствовать созданию более здоровой, приятной для проживания и устойчивой городской среды, способствуя улучшению качества жизни горожан.

Литература

1. Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич ; Национальный исследовательский Томский политехнический университет. — Томск : Изд-во ТПУ, 2011. <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m54.pdf>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. <https://urait.ru/bcode/488898>
3. Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс : учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько. — Новосибирск : НГТУ, 2016. — 128 с. <https://e.lanbook.com/book/118472>
4. Сарычева, Т. В. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Т. В. Сарычева ; Национальный исследовательский Томский политехнический университет. — Томск : Изд-во ТПУ, 2013. <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m201.pdf>
5. Интернет ресурс (<https://infourok.ru/statya-rol-ozeleneniya-v-zhizni-cheloveka-2693532.html>)

Виноградова А.А., Пятугина Д.А.
Научный руководитель – ст. преподаватель С.Е. Колонцов
*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный
университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
stasya11.02@mail.ru
dpatugina2002@gmail.com*

Проблема допинга в современном спорте

Что такое допинг? Почему тема допинга так актуальна в последнее время и что же побуждает спортсменов пойти на такой необдуманный шаг? Этими и многими другими вопросами задаются не только профессиональные спортсмены, но и обычные граждане и болельщики. Согласно Федеральному закону от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в статье 26 части 1 говорится, что допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод). По мнению Холопова А.В. допингом признаются лекарственные средства и препараты, которые применяются спортсменами для принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. В зависимости от вида спорта они могут обладать совершенно различными и даже противоположными фармакологическими действиями: от психостимулирующего до транквилизирующего, от мочегонного до кардиотропного влияния. Исходя из вышесказанного не стоит сомневаться в том, что допинг приносит ряд негативных последствий в современном спорте, в том числе как часто можно увидеть это на практике, может доходить как до санкций, так и до судебных разбирательств.

Прежде чем перейти к рассмотрению проблемы допинга в современном спорте, изучим виды запрещенных препаратов. Их можно разделить на несколько групп в зависимости от характера и способа их воздействия. Выделяют пять групп препаратов, относящиеся к допинговым средствам:

1. стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики). Они оказывают воздействие на центральную и периферическую нервную систему. К ним относятся: кофеин, эфидрин, амфетамин и фенотропил. Важно отметить, что многие из этих соединений могут входить в состав противостудных средств. Следовательно, любой спортсмен прежде чем принимать какой-либо стимулятор, обязан проверить состав лекарственного препарата на наличие запрещенных ингредиентов.

2. наркотики (наркотические анальгетики). К данным средствам относят героин, петидин, морфин, метадон. Данная группа является самой сильнодействующей разновидностью болеутоляющих средств. Перечисленные препараты повышают болевой порог, способствуют тренироваться дольше и значительно интенсивнее, снижают или полностью устраняют боль. Соответственно спортсмены могут продолжать тренировку или состязание, не в зависимости от травмы и болезни. Однако, как никак, применение наркотика пагубно сказывается на здоровье спортсмена в будущем.

3. анаболические стероиды, и другие гормональные анаболизирующие средства. Указанные средства направлены на увеличение мышечной массы, выносливости и силы. Они способствуют увеличению агрессивности и чувства соперничества. К ним относятся: станозолол, андростенедион, нандролол, тетрагидрогестрион. Считается, что действие этих препаратов аналогично мужскому гормону – тестостерону.

4. бетаблокаторы. Ими являются: алпронолол, атенолол, ацебутолол и другие. Данные вещества способствуют снижению активности симпатической нервной системы, уменьшают частоту сердечных сокращений и возбудимость. Чаще всего используется в тех видах спорта,

где необходима четкая концентрация, точность и твердость рук (например, в стрельбе или в прыжках в воду).

5. диуретики. Среди них выделяют: ацетазоламид, хлор, талидон, триамтерин. Спортсмены используют эти препараты для того, чтобы попасть в нужную весовую категорию, так как они активно выводят воду из организма. Некоторые спортсмены употребляют их для того, чтобы скрыть прием других допингов, которые выводятся вместе с мочой.

Таким образом, употребление всех выше указанных допинговых средств может привести не только к длительной дисквалификации или завершению карьеры в спорте, но и к пагубному отражению на здоровье спортсмена. Это подтверждает наличие того факта, что организм получает серьезный удар при использовании стимуляторов и не может долго справляться с подобными нагрузками. В связи с этим часто как у спортсменов, так и у их педагогов возникает дилемма: применение допинговых средств – запрещено, а добиться высоких результатов без их употребления – невозможно.

Что же побуждает спортсменов употреблять допинговые препараты? Для примера приведем известный случай из России. Наиболее громким стало дело Марии Шараповой в 2016 году. Она является многократной чемпионкой турниров «Большого шлема». На Открытом чемпионате Австралии у теннисистки был взят допинг-тест, который в последствии оказался положительным. В ее организме был найден мельдоний, который попал под запрет ВАДА с 1 января 2016 года. Указанный препарат Мария Шарапова принимала много лет и продолжила его употреблять даже после того как он попал в «черный список» ВАДА. Как сама прокомментировала Мария данную ситуацию, что еще в молодости она заметила, что ее здоровье не в порядке. Врач, основываясь на ее анализах выписал ей лекарство, одним из которых являлся милдронат. В России – этот препарат продавали без рецепта и принимали наравне с обычным аспирином. Она отметила, что с 2006 года принимала мелдронат практически регулярно и раз за разом тестировалась на допинг пробу, но ничего запрещенного в его организме не находили. После дополнительных разбирательств, Шараповой сократили срок дисквалификации с 24 месяцев до 15 месяцев. Исходя из выше сказанного, сделаем вывод о том, что приведенный случай ярко показывает, что спортсмены, стремясь вылечить свое здоровье, часто не замечают, что в тех лекарственных препаратах, которые они употребляют, содержатся запрещенные вещества, содержащиеся в списке ВАДА. Соответственно, как уже отмечалось выше, любому спортсмену, будь он начинающий или уже профессионал в своем деле, необходимо сначала ознакомиться с инструкцией и составом лекарственного препарата, проконсультироваться со спортивным врачом, и уже после этого делать вывод и его применения.

В последнее время допинг все чаще называют «чумой современного спорта». Он коснулся практически всех уголков мира. В связи с этим, второй актуальной проблемой является проблемавозвращения спортсменов после допинговой дисквалификации в спорт. В пример приведем Юлию Ефимову, являющуюся спортсменкой по водным видам спорта. В октябре 2013 года тест на допинг показал положительный результат, после чего ее дисквалифицировали до конца февраля 2015 года (16 месяцев дисквалификации и 4 месяца отстранения) и лишили пяти медалей, выигранных в 2015 году. Спортсменка сама признала тот факт, что она употребляла препарат для снижения веса, который как оказалось содержал запрещенные вещества. После истечения срока дисквалификации, Юлия Ефимова вернулась в спорт и выиграла золотую медаль в Казани на чемпионате мира по водным видам спорта. А также приняла участие в Олимпийских играх в Рио, где завоевала два серебра и одну бронзу. Другим ярким примером является дисквалификация российской лыжницы Натальи Матвеевой в 2009 году. По прошествии двух лет, Наталья Матвеева снова вернулась в большой спорт, неоднократно была в тройке Кубка мира. Однако, как она впоследствии рассказывала, это ей далось нелегко. Наталья часто слышала в свой адрес шутки про допинговую ситуацию, издевки, чувствовала, как ее сверлили взглядом. А сами коллеги по спорту не хотели садиться с ней за один стол. Но, несмотря на такие обстоятельства, Наталья Матвеева все же вернулась в большой спорт и занимала призовые места. Таким образом, дисквалификация спортсменов пагубно влияет не только на физическое состояние спортсмена, но и на его психологическое здоровье. Как показывает практика, спортсмены, прошедшие через дисквалификационные

меры, затем преодолев травлю, буллинг и негативные взгляды со стороны болельщиков и их коллег, с большим и упорным трудом возвращаются в спорт.

Подводя итог всему вышесказанному, сделаем вывод о том, что проблема допинга остается актуальной и на сегодняшний день. Причиной широкого распространения допинга в современном спорте является мнение многих тренеров и спортсменов о том, что без использования запрещенных веществ, трудно добиться высоких результатов. Однако их употребление пагубно влияет на здоровье спортсменов, так как несет в себе не только воздействие на организм, но и на будущее карьеры. Но, стоит отметить, что каждый год ВАДА редактирует список запрещенных препаратов и вносит туда новые поправки. Это необходимо для борьбы с допингом, а также для обеспечения честности спортивных соревнований или сохранения здоровья спортсменов. Поэтому следует призвать всех спортсменов к тому, что состав лекарственного препарата перед употреблением необходимо проверять, не лишним будет консультация со специалистом. Что касается тренеров, то им нужно быть внимательнее к своим подопечным, так как тренер – это не только хороший педагог, но и психолог.

Литература

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция);
2. Приказ Министерства спорта РФ от 24.06.2021 г. № 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил";
3. Всемирный антидопинговый кодекс от 2021;
4. Общероссийские антидопинговые правила, вступившие в силу с 24.06.2021 года;
5. Холопов А.В., Сумина В.В. «Допинг в спорте», журнал: Электронный научно-методический журнал ГАУ, №3, 2017 г., С. 1-3;
6. Васюшкина Н.Е., Мостовая Т.Н. «Проблема допинга в российском спорте и пути ее решения», журнал: Наука -2020, № 5 (59), 2018 г., С. 33-38.

Карбаева С.С.

Научный руководитель: ст. преподаватель С.С. Кириллов
*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный
университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
karbaevasveta76@gmail.com*

Исследование темы «Как занятия спортом могут помочь открыть новые грани путешествий?»

Тема «Как занятия спортом могут помочь открыть новые грани путешествий» является актуальной в современном мире, где все больше людей стремятся к активному образу жизни и открытию новых мест для путешествий. Занятия спортом могут стать не только здоровой привычкой, но и способом расширения границ своих путешествий.

Цель статьи направлена на то, чтобы рассмотреть доступные виды занятия спортом во время путешествий, разобрать связанные с этим проблемы и предложить их решения.

Туризм и физическая культура - две сферы, которые могут дополнять друг друга и создавать незабываемые впечатления. Занятия спортом могут помочь открыть новые грани путешествий, так как они позволяют увидеть мир с другой стороны и насладиться природой и красотами мест, которые не доступны обычному туристу.

Физическая культура - это органическая часть общечеловеческой культуры, которая воздействует на жизненно важные стороны человека и формирует его личность [1].

Туризм - отрасль, связанная с организацией поездок и обеспечением туристов необходимой инфраструктурой [2].

Физическая культура интегрирована во многие виды туризма, такие как экстремальный туризм, велотуризм, туризм на лыжах и сноубордах, горный туризм и другие. Эти виды туризма позволяют туристам не только наслаждаться красотами природы, но и получать удовольствие от занятий спортом.

Экстремальный туризм может включать в себя такие виды спорта, как скалолазание, парашютизм и другие.

Велосипедный туризм может предоставить возможность путешествовать на велосипеде по различным маршрутам, наслаждаясь красотами природы и занимаясь активным отдыхом [3].

Горный туризм может включать в себя такие виды спорта, как альпинизм, горные лыжи и другие. Эти виды туризма позволяют туристам покорять вершины гор, наслаждаться горной природой и получать новые впечатления [3].

Все эти виды спорта в основном для профессионалов, которые занимаются этим делом уже давно. Но и для обычных людей эти занятия полностью доступны, потому что в большинстве случаев все площадки для проведения каких-либо спортивных активностей хорошо оборудованы и перед началом вам проведут инструктаж и если нужно научат, как использовать транспортное средство или какой-либо предмет.

Существует множество проблем, связанных с развитием туризма с помощью физической культуры.

Одной из главных является недостаточная инфраструктура для занятий спортом и активного отдыха. Во многих интересных и необычных местах, где хотелось бы побывать многим, не хватает специально оборудованных спортивных зон, из-за чего люди могут нанести себе вред во время занятия каким-либо спортом [4].

Второй не маловажной проблемой является то, что люди не проходят инструктажи и им не выдают снаряжение для определенного вида занятия.

Еще одной проблемой является недостаточное количество профессиональных тренеров и инструкторов, которые могут обучать туристов [4].

Для решения этих проблем можно предложить:

Создание специализированных тренажерных залов, спортивных площадок, бассейнов и других объектов, которые могут привлечь туристов в различных местах.

Также необходимо обеспечить безопасность туристов во время занятий физической культурой. Это может быть достигнуто через обучение туристов правилам поведения во время занятий спортом и предоставление им правильной экипировки.

Также нужно проводить курсы повышения квалификации для местных жителей и создавать условия для привлечения профессиональных тренеров из других регионов, чтобы на разных спортивных зонах хватало тренеров.

Наконец, необходимо продвижение туризма с помощью физической культуры на международном уровне. Это может быть достигнуто через проведение международных соревнований и фестивалей, а также через создание специальных туристических маршрутов для любителей активного отдыха.

Таким образом, занятия спортом могут помочь туристам открыть новые грани путешествий, расширить свой кругозор и узнать больше о местной культуре и истории.

Литература

1. Физическая культура, как часть общечеловеческой культуры. [Электронный ресурс]<https://studfile.net/preview/1971301/page:16/#:~:text=Физическая%20культура%20-%20органи-ческая%20часть,воспитания%2C%20деятельности%20и%20окружающей%20среды>
2. Туризм: польза, классификация, особенности и советы начинающим туристам [Электронный ресурс]<https://rsport.ria.ru/20230125/turizm-1847090271.html>
3. Приключенческий туризм — что это, виды, популярные места [Электронный ресурс]<https://travels4you.ru/priklyuchencheskij-turizm/>
4. Проблемы современного спортивного туризма [Электронный ресурс]https://studbooks.net/607138/turizm/problemy_sovremennogo_sportivnogo_turizma

Ключникова С.Д.

Научный руководитель: ст. преподаватель И. Н. Юренков
Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный
университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
klyuchnikova.sofiya@mail.ru

Влияние физической активности на деятельность мозга

Физическая активность влияет на организм человека, как на молекулярном, так и на клеточном уровне. Тесная связь между движением (физическими упражнениями) и эволюцией человека подтверждается тем, что бездействие делает людей слабыми физически и ментально. Исследования показали, что движение настолько важно для человека, что мозг не только получает от него пользу, но и оно необходимо для правильного функционирования.

Одной группой американских учёных было установлено, что занятия фитнесом оказывают существенное, но избирательное влияние на когнитивные способности, среди которых наибольшие преимущества связаны с процессами исполнительного контроля. Другие исследования показали, что участники в хорошей физической форме демонстрировали лучшие поведенческие показатели и большую активность, связанную с выполнением задачи, в префронтальной и теменной коре, то есть в областях, последовательно участвующих в мыслительной, моторной и гностической ассоциативной деятельности и уменьшение симптомов, связанных с различными психическими расстройствами, такими как депрессия и тревога [1].

Исследования нейровизуализации, которые позволили наблюдать изменения в структуре и функциях мозга в результате физических упражнений у людей старшего возраста, показали, что физические упражнения уменьшают риск возникновения нейродегенеративных заболеваний, такими как болезнь Альцгеймера и Паркинсона. Систематическая физическая активность формируют эффективный нейропротекторный механизм против преждевременных возрастных изменений. При проведении экспериментов наблюдалось значительное увеличение объемов как серого, так и белого вещества (главным образом в префронтальной и височной областях), у пожилых людей (60-79 лет) в результате программы физических упражнений [2].

Результаты исследования, проведенного в 2011 году, показали, что аэробные нагрузки напрямую связаны с ростом и кровоснабжением гиппокампа, участка головного мозга, участвующего в механизмах консолидации памяти, то есть перехода кратковременной памяти в долговременную. Непосредственно во время тренировки и спустя определенный промежуток времени после ее завершения наблюдалось улучшение памяти, концентрации внимания, увеличение скорости усвоения новой информации, генерация новых клеток мозга и установления новых нейронных связей. Кроме этого, физические упражнения увеличивают производство нейротропного фактора головного мозга, активизирующего рост новых нейронов и дендритов. Это приводит к улучшению мыслительных процессов и способностей к обучению [3].

Физическая активность является важной частью изучения языка. Мозг выделяет эндорфины, и при изучении нового языка, этот тип положительного подкрепления может помочь улучшить память и понимание. Учёные из Китая, Таиланда и Италии провели эксперимент, в ходе которого было установлено, что выполнение физических упражнений приносит пользу учащимся, включая улучшение когнитивных функций, снижение уровня стресса и укрепление общего физического здоровья. В эксперименте участвовали 40 студентов колледжей из Китая, которые учат английский; их разделили на две группы. У учащихся из первой группы была минимальная физическая активность, а учащиеся из второй выполняли упражнения на велотренажерах перед занятиями и во время них [4]. В результате «спортивные» студенты лучше справились с восемью различными лексическими тестами и чаще выбирали верный английский перевод предложений. Это связано с тем, что физическая активность помогает увеличить приток крови и кислорода к мозгу.

Необходимо упомянуть о той физической активности, которая может негативно сказаться на состоянии мозга. Излишняя физическая нагрузка на длительный срок может негативно отразиться на сердечно-сосудистой и иммунной системах [5]. Длительные и интенсивные тренировки ослабляют иммунитет и увеличивают период снижения его защитных функций. Нервная система также страдает от избыточных физических нагрузок, что проявляется в раздражительности, утомляемости, нарушении сна и координации, а также других негативных последствиях. Важно учитывать и потенциальный вред от участия в единоборствах, где постоянные удары по голове могут привести к серьезным расстройствам поведения, ухудшению когнитивных функций и памяти, а также другим негативным эффектам [6].

Таким образом, исследования показывают, что физическая активность имеет значительное влияние на деятельность мозга. Регулярные занятия спортом или физическими упражнениями способствуют улучшению когнитивных функций, повышению концентрации внимания, улучшению памяти и общему уровню интеллектуальной активности. Благодаря физической активности улучшается кровообращение и поступление кислорода в мозг, что способствует его более эффективной работе.

Литература

1. Effects of Resistance Exercise Training on Cognitive Function and Physical Performance in Cognitive Frailty: A Randomized Controlled Trial [Электронный ресурс]: — Электронные данные. Режим доступа: URL.: https://www.researchgate.net/publication/326880245_Effects_of_Resistance_Exercise_Training_on_Cognitive_Function_and_Physical_Performance_in_Cognitive_Frailty_A_Randomized_Controlled_Trial
2. ResearchGate [Электронный ресурс]: — Электронные данные. Режим доступа: URL.: <https://www.researchgate.net/publication/353569412>
3. 7 Effects of Strength Training on the Brain: Memory, Cognition & Focus [Электронный ресурс]: — Электронные данные. Режим доступа: URL.: <https://www.vitalscend.com/7-effects-of-strength-training-on-the-brain-memory-cognition-focus/>
4. How Physical Activity Can Enhance Language Learning [Электронный ресурс]: — Электронные данные. Режим доступа: URL.: <https://www.sportingfree.com/athletes/physical-activity-enhance-language-learning/>
5. Born to move: A review on the impact of physical exercise on brain health and the evidence from human controlled trials [Электронный ресурс]: — Электронные данные. Режим доступа: URL.: https://www.researchgate.net/publication/353569412_Born_to_move_A_review_on_the_impact_of_physical_exercise_on_brain_health_and_the_evidence_from_human_controlled_trials
6. О ВЛИЯНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА МОЗГ ЧЕЛОВЕКА [Электронный ресурс]: — Электронные данные. Режим доступа: URL.: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-vliyanii-fizicheskoy-nagruzki-na-mozg-cheloveka>

Кокуров Н.В.

Научный руководитель: старший преподаватель Юренков И.Н.

Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
kokurov.nik@yandex.ru

Карате

Японское боевое искусство, система защиты и нападения. В 2020 году — олимпийский вид спорта, в 2024 году карате не будет представлено в программе Олимпийских игр.

В Японию карате попало с острова Окинава в конце XIX века. Окинава когда-то была центром независимого королевства Рюкю, имевшего тесные торговые связи с Китаем и Японией. В XVII веке королевство Рюкю было завоёвано самураями княжества Сацума и стало его вассалом. В настоящее время в западной литературе распространено мнение, что жители Окинавы вели постоянную партизанскую борьбу против японских захватчиков и ради этой борьбы создали искусство карате. Критики этой версии утверждают, что при трёхсоттысячном населении острова там размещалось всего полтора десятка самураев японского гарнизона, что свидетельствует о лояльности окинавцев. Боевые искусства на острове практиковались, в основном, среди потомков переселенцев из Китая, а от них постепенно попадали и к другим жителям.

На начальном этапе карате представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся только для самообороны. Сегодня карате приобрело большую известность благодаря показательным выступлениям, демонстрирующим тамэсивари. Так, очень опытные мастера могут расколоть кулаком глыбу льда, ударом ноги разнести в щепки брус из сосновой древесины толщиной 15 см, разбить локтем или головой стопку кровельной черепицы, что требует как физической силы и натренированности ударных поверхностей, так и определенного мастерства в ударной технике. В отличие от других единоборств Японии (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приёмов, в карате степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела.

Каратэ можно практиковать как вид искусства (будо), самообороны или как боевой вид спорта. В традиционном каратэ упор делается на саморазвитие (будо). Современные тренировки в японском стиле делают акцент на психологических аспектах, таких как правильное кокоро (отношение), включающее в себя упорство, бесстрашие, добродетель и лидерские качества. В спортивном каратэ упор делается на упражнения и соревнования. В некоторых стилях каратэ оружие является важным элементом тренировки.

Спортивные соревнования проводятся по двум программам карате: кумите (свободный спарринг) и ката (формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником).

Немаловажное место в системе современного физического воспитания занимает каратэ как один из самых популярных видов спорта, который способствует развитию личности спортсмена, воспитанию физически здоровых и целеустремленных людей. Специфическая особенность каратэ связана со сложнокоординационной двигательной активностью, чем объясняется его физкультурно-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность.

Литература

1. Абрамов В.А., Павлов С.В. Боевые искусства: Методическое пособие. Уфа: Здоровье, 1990. – 56с.
2. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Учебное пособие. Воронеж, 1999.
3. Базовая техника каратэ. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000 — 544 с.: ил.— (Боевые искусства).

4. Павлов С.В. Система комплексного контроля спортивной подготовленности в структуре соревновательной деятельности единоборцев: Монография. Челябинск: Урал ГАФК, 2004. - 205с.

5. Литвинов А.С. Использование средств восточных единоборств и оздоровительных гимнастик в качестве адаптивной и лечебной физической культуры при заболевании сердечно-сосудистой системы. Современный ученый. – 2017. -№4. С.60-64.

Крестовникова С. К.

Научный руководитель – ст. преподаватель С.С. Кириллов
*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный
университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
Oid@Mivlgu.ru*

Как сон влияет на физическую активность

Сон играет невероятно важную роль в нашей физической активности. От качества и длительности сна зависит наше общее самочувствие, энергия и физическая выносливость. Исследования показывают, что недостаток сна может привести к усталости, снижению концентрации и резкому снижению физической активности. В то же время, полноценный и качественный сон способствует улучшению физической формы, повышению выносливости и улучшению общего здоровья. Неправильный сон может вызвать дневную сонливость и нарушения функций организма, а также стать причиной смертей и травм, связанных со сном. Нарушения сна также повышают риск развития таких факторов как:

- депрессия;
- деменция;
- диабет;
- сердечнососудистые заболевания;
- смертность.

Недостаток сна может иметь серьезные негативные последствия для физической активности и общего здоровья человека. Во-первых, недостаток сна может привести к усталости и снижению энергии, что затрудняет выполнение физических упражнений и уменьшает мотивацию к активному образу жизни. Кроме того, недостаточный сон влияет на восстановление мышц после тренировок, что может привести к увеличению риска травм и перенапряжения мышц. Также недосыпание может снижать выносливость и способность к физическим нагрузкам, что в конечном итоге может ограничить результаты в тренировках и прогресс в достижении спортивных целей. Поэтому важно уделять достаточное внимание своему сну, чтобы обеспечить оптимальное функционирование организма, повысить уровень энергии, улучшить физическую форму и достичь максимальных результатов в физической активности.

Для восстановления сна и улучшения качества его можно включить следующие шаги:

1. Необходимо создать комфортные условия для сна: обеспечить приглушенное освещение, теплую и уютную обстановку в спальне, комфортную температуру и хорошую вентиляцию.
2. Соблюдать режим: старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время каждый день, чтобы организм привык к регулярному расписанию сна.
3. Избегать кофеина и алкоголя перед сном: продукты, содержащие кофеин и алкоголь, могут затруднять засыпание и снижать качество вашего сна.
4. Практиковать расслабляющие техники: перед сном можно выполнять медитацию, йогу или глубокое дыхание, чтобы успокоить ум и тело.
5. Соблюдать правильный режим дня: умеренная физическая активность в течение дня поможет улучшить качество сна, также рекомендуется ограничить использование электронных устройств перед сном.
6. Посетите специалиста: в случае хронических нарушений сна лучше обратиться к специалисту - сомнологу или неврологу, чтобы определить причину недостатка сна и разработать индивидуальный план восстановления.

Следуя этим рекомендациям, можно улучшить качество вашего сна и восстановить его, что положительно скажется на вашем общем здоровье и физической активности.

Прежде всего, хотелось бы отметить, что во всём должно быть равновесие, то есть бодрствование должно уравновешиваться определённым количеством сна и наоборот, чтобы

человек мог чувствовать себя абсолютно полноценным и отдохнувшим. Когда данный баланс нарушается, сразу же возникают проблемы различного характера, вроде хронической усталости, бессонницы, повышенной раздражительности или лени, а также проблем, связанных со здоровьем непосредственно. Исходя из этого, можно сказать, что, как недосыпание, так и чересчур длительный сон, не обусловленный какими-либо дополнительными факторами, одинаково вредны для организма человека и его душевного равновесия. Длительный сон может быть полезен во многих случаях, особенно если человек испытывает хронический недосып или периоды повышенного стресса и усталости. Ситуации, когда длительный сон может быть особенно полезен:

1. Во время восстановления после физической нагрузки: во время сна происходит восстановление и рост мышц, а также восполнение энергии, потраченной во время интенсивных тренировок. Длительный сон после тяжелых физических нагрузок может помочь мышцам отдохнуть и восстановиться.

2. При стрессе и переутомлении: если человек испытывает повышенный уровень стресса, переутомление или эмоциональное напряжение, дополнительные часы сна могут помочь организму восстановиться и восстановить энергию.

3. Во время болезни или выздоровления: когда человек болеет или проходит через процесс выздоровления после заболевания, длительный сон может способствовать скорейшему выздоровлению, так как иммунная система работает наиболее эффективно во время сна.

4. В периоды интенсивных тренировок: во время интенсивных физических тренировок организм нуждается в дополнительном времени для восстановления и адаптации к нагрузкам. Длительный сон может быть полезен для поддержания оптимальной физической формы и предотвращения переутомления.

В плане здоровья физического, чрезмерно длительный сон может привести к нарастанию мигрени, повышенному давлению, застою в кровеносных сосудах, отёкам различной степени, и прочему. Нормальная продолжительность сна и бодрствования для каждого человека своя. Однако существует примерное разграничение, по которому можно определить, спит ли человек в пределах нормы или нет. Итак, длительным считается сон, продолжительность которого превышает показатели в 10-15 часов и более.

Что же делать студентам, чтобы иметь здоровый сон и хорошую физическую подготовку:

1. Планировать свою учебную и бытовую нагрузку, посещение развлекательных мероприятий и подработку с учётом режима сна. Расставить приоритеты (здоровье, учеба) и помнить, что без нормального сна вы не сможете полноценно воспринимать учебный материал и справляться с учебными нагрузками.

2. Постепенно приближайте время отхода ко сну в рекомендуемое время, помните, что сон в течение часа до полуночи и подъем в 7 часов соответствуют биологическим ритмам человека, что помогает восстанавливать силы и сохранять здоровье.

3. Старайтесь не спать днём, это нарушает время отхода ко сну вечером, негативно отражается на продолжительности ночного сна и на самочувствии в течение учебного дня.

Литература

1. Долженков Е.А., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемов М.В. ВЛИЯНИЕ СНА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТА // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4.; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13873> (дата обращения: 02.03.2024).

2. Егоров В.Н., Таятина Т. В., Недоруба Е.А. и др. Оценка влияния нарушений сна на развитие тревожно-депрессивных изменений у спортсменов. Современные проблемы науки и образования. 2015. № 3. С. 79.

3. Линдси М., Рассел Т., Николь Г., Орфей Б. Двухнаправленные, ежедневные временные связи между сном и физической активностью подростков // Scientific Reports, 2019. № 9 (1).

Левина А.С.

Научный руководитель: ст. преподаватель С.А. Николаев
Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
levina.arinochka@yandex.ru

TRX-тренировки: новый уровень фитнеса

В число самых ярких тенденций 2023 года входит TRX-тренировки. TRX — это сокращение от Total Body Resistance Exercises, что в переводе означает «упражнения на общее сопротивление тела». Тренажер оправдывает свое название, так как в основе тренировок с петлями лежит работа с собственным весом. Но, в отличие от обычной тренировки без веса, TRX позволяет увеличивать нагрузку на мышцы с помощью уникальной возможности тренинга «на весу», который подключает все мышцы-стабилизаторы. Интенсивность нагрузки на петлях регулируется углом строп и изменением их длины. Основной задачей TRX-тренировок является развитие силы, выносливости, координации и гибкости.

Существует 3 серии петель TRX: профессиональная (PRO), домашняя (HOME) и тактическая (Tactical).

Профессиональная серия предназначена для фитнес-клубов. Она отличается тем, что может выдерживать большие нагрузки. Также петли с пометкой PRO оснащены системой защиты от кражи, а их рукоятка обработана антибактериальными средствами.

Серия HOME разработана для тренировок в домашних условиях. Такие петли выдерживают нагрузку до 180 кг и имеют упрощенную конструкцию. Поэтому их цена ниже.

Петли из тактической серии нужны для тренировок на улице. Именно они и являются образцом петель, которые использует спецназ. Такие петли приспособлены к занятиям под открытым небом. В комплекте также идет рюкзак для транспортировки петель.

Преимущества TRX-тренировок

1. Универсальность: TRX подходит для любого уровня физической подготовки. Вы можете регулировать нагрузку, изменяя угол наклона тела при выполнении упражнений.

2. Функциональность: тренировки с использованием TRX развивают не только отдельные группы мышц, но и улучшают функциональную подготовку организма в целом.

3. Эффективность: благодаря постоянному вовлечению мышц корсета и стабилизаторов, тренировки на TRX способствуют формированию крепкого корпуса.

4. Мобильность: компактность и легкость строп позволяют заниматься везде: дома, в зале, на открытом воздухе.

Кому подойдут тренировки на петлях:

- детям. Для создания фундамента ОФП и укрепления мышц-стабилизаторов;
- для тренирующихся дома или в любых ограниченных условиях. Для занятия на петлях вам понадобится пространство в 3 квадратных метра;
- для спортсменов, желающих внести разнообразие в тренировочный процесс. Петли применяются в силовом, координационном и кардиотренинге;
- для людей, которым нежелательна компрессионная нагрузка на позвоночник, колени и голеностопы.

Пример тренировки на TRX для начинающих (рис.1).

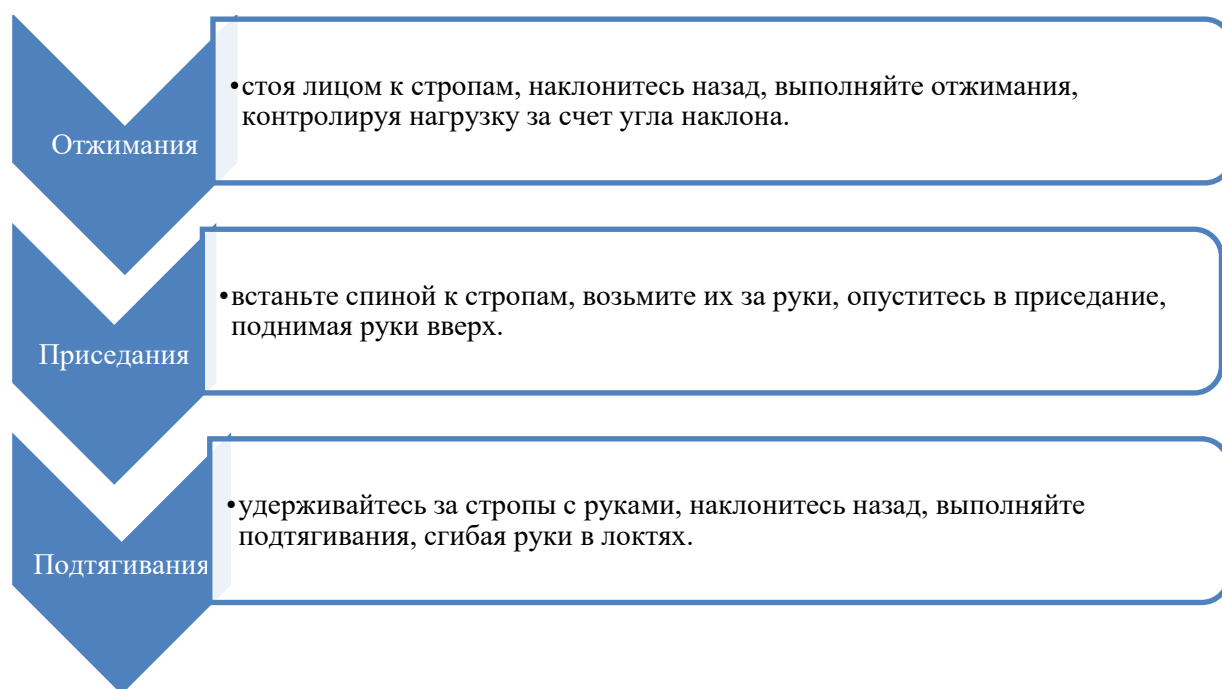


Рис. 1. - Пример TRX- тренировки для начинающих

Таким образом, TRX-тренировки стали широко распространенным методом фитнеса благодаря своей эффективности, универсальности и доступности. Этот вид тренировок подходит как для новичков, так и для опытных спортсменов, позволяя добиться отличных результатов в развитии силы, выносливости и гибкости.

Литература

1. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. Теория и практика
2. Официальный сайт TRX в России. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.trxtraining.ru/publikacii/trenirovki-trx/?ysclid=lu6su9brbd304328612>
3. TRX петли для тренировок: что это? Польза и варианты упражнений с петлями [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/trx-petli-vidy-trenirovok-i-otzyvy-kakaya-polza-ot-zanyatij-i-kakie-gruppy-myshc-zadeystvovany-programma-trenirovok-1857103/?ysclid=lu6swsgy83846280506>

Матросова В. А.

Научный руководитель: ст. преподаватель Е. А. Дашкова
Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный
университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
Dashkov.63@mail.ru

Психология спортсменов в соревновательной деятельности

Современный спорт не представляется без максимальных по интенсивности и объему нагрузок, напряжению в спортивной борьбе, постоянных переживаниях. В связи с этим у спортсменов могут возникнуть разнообразные психические состояния, одним из которых является страх, оказывающие различное влияние на спортивную деятельность.

Актуальность данного исследования заключается в том, что страх и тревога отрицательно воздействуют на спортсменов не только во время выступлений, но и во время подготовки к ним. Страх вредит как психике спортсмена, так и тормозит выполнение спортивного упражнения, негативно сказывается на технике выполнения, следовательно, снижает результативность.

Основной целью исследования является изучение влияния страха на спортсменов во время соревнований.

Для начала стоит обозначить термин «страх». Страх (в спорте) – это негативное эмоциональное переживание, которое испытывает спортсмен во время ожидания угрозы своей жизни и здоровью или перед непосредственной встречей с ней. Это связано с тем, что занятия профессиональным спортом сопряжены с риском для здоровья и даже жизни спортсмена [1].

В своей книге «Психология эмоций» Пекман утверждает следующее: «Когда мы испытываем страх мы можем сделать всем или ничего в зависимости от накопленных знаний о том, что можно сделать в данной ситуации. Исследования животных и результаты полученные нами при изучении того, как люди физиологически готовятся к совершению действий, наводят на мысль о том, что в процессе эволюции отдавалось предпочтение двум разным действиям: попытке спрятаться от опасности и попытке бегства» [2]. Действительно, любые формы проявления страха, будь то боевое возбуждение или паника, связаны с симпатической нервной системой (СНС), центры которой расположены в коре больших полушарий и гипоталамусе (часть мозга, отвечающая за эндокринную систему). СНС повышает не только возбуждаемость большинства тканей, но и мобилизует все силы организма на активную деятельность, на что также обращает внимание американский психолог П. Экман. Стоит отметить, что уровень адреналина - гормона стресса, вырабатываемый мозговое вещество надпочечников-увеличивается при высоких физических нагрузках в 5-10 раз.

Особенность проявления страха также во многом зависит от возраста, пола, индивидуальных особенностей, социальной устойчивости и установок личности, нервно-психического и соматического состояний.

Так, экспериментальным путем было доказано, что страхи чаще проявляются:

- у женщин и девушек спортсменов, чем у юношей и мужчин спортсменов;
- у спортсменов, которые имеют низкую квалификацию, нежели у мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта;
- у спортсменов, которые имеют высшее образование, чем у тех, кто имеет среднее образование [1].

Подробно изучив биологический процесс страха можно приступить к изучению его причины. Ученые считают, что основными причинами страха являются:

- 1) личные опасения относительно результатов выступления (боязнь проигрыша и даже выигрыша);
- 2) социальные последствия результата выступления (или же страх переде негативными комментариями в социальных сетях)
- 3) риск испытать боль или получить травму;

- 4) страх завершения карьеры;
- 5) последствия собственной агрессии (например, в боксе боязнь нанесения серьезной травмы сопернику);
- 6) оценка силы соперника и сравнение самого себя с ними;

Однако для каждой проблемы есть свое решение и страх не исключение. Ученые-психологи провели множество исследований, чтобы выявить самые эффективные способы борьбы со страхом. Стоит отметить, что страх может быть как кратковременным, так и долговременным, т.е. на его проработку может уйти неделя, месяц, а иногда и несколько лет и для каждого из них подойдут не все методы.

Итак, вот список несколько действенных методов борьбы со страхом:

1) Одним из действенных способов является визуализация. Хотя этот способ и банален, но он поможет выяснить причины страха, следовательно, и преодолеть его. Этот полезен при борьбе с обоими видами страха, вырабатывая некий психологический иммунитет к объекту страха.

2) Дыхательные упражнения. Удивительно, но обычное дыхание способно уменьшить уровень стресса. Секрет кроется в смене концентрации внимания со стресса на контроль выполнения дыхательных упражнений. Пожалуй, именно дыхательная практика на сегодняшний момент является наиболее действенным способом быстро побороть тревожность.

3) Мышечная релаксация (метод Джекобсона); Принцип действия основан на обучении различению напряжения и расслабления. Упражнения начинаются с кратковременного, 3-5 секундного, напряжения первой группы мышц, которые затем полностью расслабляются; внимание пациента сосредотачивается на чувстве релаксации в этой области тела [3].

4) окончанием тренировочного занятия на удачном исполнении опасного упражнения, чтобы сформировать у спортсмена уверенность в своих силах и создать благоприятный эмоциональный фон для последующих занятий;

5) создание профилактических (исключающих травмы) условий тренировки, в том числе обеспечением страховки [4].

Последние два метода подходят для борьбы с сильным и глубоким страхом, так как обеспечивает максимальное столкновение и визуализацией реальных ситуаций вызывающие страх у спортсмена. Обговорив со спортсменом, какие чувства и эмоции он испытывает при выполнении упражнения позволит выявить какой момент является самым напряженным и в дальнейшем проработать его с психологом или на практике.

Таким образом, можно сделать вывод, что страх – это мощное эмоциональное переживание, которое испытывает спортсмен во время ожидания опасности; Выработанное в процессе эволюции система для выживания, основанная на выработке адреналина, мобилизирующий все ресурсы нашего организма. С одной стороны, в некоторых ситуациях он служит препятствием в успешном выполнении упражнений, с другой – в какой-то мере страх отвечает за инстинкт самосохранения, который есть и у спортсменов, выполняющие сложные, а порой и опасные для жизни элементы. Поэтому методы, приведенные в данной статье, поспособствуют преодолению страха, которой выражается не в его природном происхождении, а скорее имеет приобретенный характер. Дальнейшая его проработка позволит спортсменам справиться с эмоциональным напряжением и паникой, а в дальнейшем внесет свой вклад в развитие психологической устойчивости во время напряженных соревнований.

Литература

1. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://spravochnick.ru/psihologiya/osobennosti_proyavleniya_straha_i_trevogi_v_sporte
2. П. Экман Психология страха – СПб.: Питер, 2022. - 448 с. (с. 261)
3. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/9684618/page:10/>
4. Скрябин Н. Д. Изучение адаптации школьников к ситуации риска // (Психофизиологические особенности спортивной деятельности. Л., 1976)

Обшолова И.И.

Научный руководитель – ст. преподаватель О.Н. Уколова
*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный
университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
obsholova.irina@gmail.com*

Физическая культура: ключевой фактор здоровья и долголетия

В эпоху, характеризующуюся малоподвижным образом жизни и ростом распространенности хронических заболеваний, важность физической культуры как определяющего фактора здоровья и долголетия невозможно переоценить. Физическая культура включает в себя ряд занятий и привычек, способствующих физическому благополучию, включая регулярные физические упражнения, правильное питание, достаточный отдых и управление стрессом. В этой статье исследуется значительная роль физической культуры в обеспечении оптимального здоровья и долголетия [1].

1. Улучшение физической подготовки:

Регулярная физическая активность укрепляет сердечно-сосудистую систему, повышает мышечную выносливость, повышает гибкость и повышает общую физическую форму. Физические упражнения помогают поддерживать здоровый вес, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, укрепляют кости и повышают иммунную функцию. Включая в свой распорядок дня различные формы упражнений, такие как аэробные занятия, силовые тренировки и упражнения на гибкость, мы можем значительно улучшить свое физическое самочувствие [2].

2. Профилактика заболеваний:

Физическая культура играет решающую роль в профилактике и лечении широкого спектра заболеваний. Регулярная физическая активность снижает риск развития хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет 2 типа, гипертония и некоторые виды рака. Физические упражнения помогают контролировать кровяное давление, улучшают кровообращение и повышают чувствительность к инсулину, и все это способствует профилактике заболеваний. Кроме того, физическая активность способствует здоровому старению, снижая риск возрастных заболеваний, таких как остеопороз и снижение когнитивных функций.

3. Психическое благополучие:

Физическая культура не только приносит пользу физическому здоровью, но и оказывает глубокое влияние на психическое благополучие. Доказано, что регулярные физические упражнения облегчают симптомы депрессии, тревоги и стресса. Они стимулируют выброс эндорфинов, известных как гормоны «хорошего самочувствия», способствуя позитивному настроению и снижая риск психических расстройств. Физическая активность также дает возможность социального взаимодействия, способствует развитию чувства общности и улучшению общего психического благополучия.

4. Долголетие и старение:

Ведение физически активного образа жизни может существенно способствовать долголетию. Исследования последовательно демонстрируют положительную корреляцию между регулярными физическими упражнениями и увеличением продолжительности жизни. Физическая активность помогает поддерживать здоровую массу тела, снижает риск возрастных заболеваний, улучшает когнитивные функции и повышает общее качество жизни. Приняв физически активный образ жизни на раннем этапе и поддерживая его на протяжении всей жизни, люди могут максимизировать свои шансы прожить более долгую и здоровую жизнь [1].

5. Привычки образа жизни:

Физическая культура включает в себя различные образы жизни, помимо одних только физических упражнений. Правильное питание, достаточный отдых и борьба со стрессом являются неотъемлемыми компонентами физической культуры. Сбалансированная диета,

включающая богатые питательными веществами продукты, достаточное употребление жидкости и контроль порций, имеет решающее значение для поддержания оптимального здоровья. Достаточный отдых, включая качественный сон, позволяет организму восстановиться и восстановиться. Эффективные методы управления стрессом, такие как осознанность, медитация или хобби, помогают снизить негативное влияние стресса на общее самочувствие.

Физическая культура является основой здоровой и долгой жизни. Регулярная физическая активность, правильное питание, полноценный отдых и управление стрессом позволяют людям значительно улучшить свое физическое и психическое состояние, снизить риск хронических заболеваний и увеличить продолжительность жизни. Уделение особого внимания физической культуре в нашей повседневной жизни — это активный шаг на пути к достижению оптимального здоровья и наслаждению яркой и полноценной жизнью.

Литература

1. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. - М.: Радуга, 2017. - 400 с.
2. Тихвинский, С. Б. Роль физического воспитания в здоровье подростка / С.Б. Тихвинский. - М.: Знание, 2017. - 747 с.

Савелова А.Д.

Научный руководитель – преподаватель Т.Н. Мортина
*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный
университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
bmitriesavelov@gmail.com*

Фитнес в жизни студентов

Истоки фитнеса уходят в древность, когда физическая активность была неотъемлемой частью повседневной жизни людей. Со временем понятие фитнеса эволюционировало, проходя от античных занятий гимнастикой к современным многообразным тренировкам различного уровня интенсивности. Фитнес стал не только способом укрепления физического здоровья, но и популярным явлением, ссылающимся на заботу о своем теле и духе.

В современном мире, где ритм жизни становится все более интенсивным, занятия фитнесом становятся одним из способов не только поддержания физического здоровья, но и улучшения психологического благополучия. Для студентов фитнес - это не только способ сохранить форму и энергию, но и отличная возможность снять напряжение после учебы, улучшить концентрацию во время занятий, повысить самооценку и уверенность. Таким образом, фитнес становится интегральной частью их повседневной жизни, помогая балансировать академическую нагрузку с физическими и эмоциональными потребностями.

Актуальность исследования заключается в необходимости понимания и значения фитнеса в жизни студентов, а также влияния на их здоровье, психологическое благополучие, успеваемость и формирование здоровых привычек. Исследование этой темы позволит разработать эффективные подходы к внедрению фитнеса в студенческую жизнь студентов МИВлГУ и тем самым улучшить их общее благополучие.

Цель: выявить значимость фитнеса в жизни студентов МИВлГУ очной формы обучения.

Задачи:

1. Рассмотреть популярные виды фитнеса;
2. Провести анкетирование студентов МИВлГУ очной формы обучения для выявления их отношения к фитнесу и регулярности занятий;
3. Проанализировать полученные данные с целью выявления тенденций, предпочтений и влияния фитнеса на студенческую жизнь;
4. Сделать выводы на основе анализа результатов исследования, подчеркнуть важность фитнеса для студентов;
5. На основе проведенных исследований и анализов сформулировать рекомендации.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования:

1. Опрос (анкетирование);
2. Статистический анализ данных;
3. Сравнительный анализ результатов.

Исследование роли фитнеса в жизни студентов стремится к выявлению влияния регулярной физической активности на общее благополучие и успехи в учебе. В рамках изучения этой вопроса обращаясь к анализу популярных форм фитнеса, которые могут оказывать значительное воздействие на физическое и эмоциональное состояние студентов.

Одним из распространенных видов фитнеса является йога, представляющая собой комплекс упражнений для тела и разума, нацеленный на достижение гармонии и внутреннего баланса. Практика йоги способствует совершенствованию гибкости, укреплению мышц, улучшению дыхательной функции и снятию эмоционального напряжения, способствует снижению уровня стресса, улучшению концентрации, повышению стабильности в эмоциональной сфере и достижению внутренней гармонии.

Также распространенным видом являются силовые тренировки, ориентированные на повышение силы и мышечной массы. Этот вид фитнеса помогает студентам улучшить

физическую форму, развить мышцы, повысить общую выносливость и укрепить опорно-двигательную систему.

Дополнительно, важным видом фитнеса является аэробика, которая представляет собой динамичные упражнения, направленные на укрепление сердечно-сосудистой системы и улучшение общего физического состояния. Практика аэробики способствует увеличению выносливости, сжиганию лишних калорий, улучшению кровообращения и общего самочувствия.

"Силовые программы" в фитнесе представляют собой особые тренировки, которые направлены на увеличение силы и мышечной массы. Силовые тренировки включают в себя такие упражнения как подъемы штанги, жим гантелей на наклонной скамье, приседания со штангой, тяга гантели к подбородку, отжимания от пола, подтягивания на перекладине и многое другое. Они направлены на развитие различных мышечных групп и помогают достичь желаемых результатов в увеличении силы и мышечной массы.

"Body&Mind" представляет собой фитнес-направление, объединяющее упражнения для тела и разума, нацеленное на достижение гармонии между физическим и психическим состоянием. Основные типы занятий в этой области включают практику йоги, аэробику и пилатес.

В ходе анализа результатов опроса среди студентов МИВЛГУ очной формы обучения был выявлен целый ряд интересных заключений. Согласно полученным данным, из 40 опрошенных студентов 27 (более 67,5%) занимаются фитнесом. Это свидетельствует о высоком интересе к здоровому образу жизни и физической активности в студенческой среде. Из числа занимающихся студентов наибольшей популярностью пользуются "Силовые программы", выбранные 16 участниками. Остальные предпочитают "Body&Mind" и другие виды занятий. Также стоит отметить, что большинство студентов занимаются фитнесом несколько раз в неделю уже более года. Это подчеркивает постоянство и регулярность занятий, что благоприятно сказывается на здоровье и физической форме.

Оставшиеся 13 студентов не занимаются фитнесом по причине нехватки времени и отсутствия интереса. Для того, чтобы привлечь студентов к занятиям фитнесом, необходимо создать доступные условия и возможности для занятий. Университеты могут организовывать бесплатные занятия в спортивных залах, проводить групповые тренировки или информировать о секциях в городе. Планирование графика дня, поощрение занятий спортом и поддержка студентов в стремлении к здоровому образу жизни — важные компоненты успешной интеграции фитнеса в студенческую среду, способствующие улучшению физического и психологического благополучия.

Исходя из проведенного исследования, следующие рекомендации могут быть полезны студентам:

1. Регулярность занятий: важно поддерживать регулярные занятия фитнесом, так как они благоприятно влияют на общее физическое и эмоциональное состояние. Постоянство и систематичность занятий способствуют достижению лучших результатов.

2. Разнообразие тренировок: попробуйте различные виды фитнеса, такие как йога, силовые тренировки и аэробика, чтобы дать возможность вашему телу разнообразить нагрузку и развиваться в различных направлениях.

3. Учет индивидуальных предпочтений: выберите вид фитнеса, который соответствует вашим целям и интересам. Учитывайте свои предпочтения и особенности организма при выборе занятий.

4. Баланс между учебой и фитнесом: найти оптимальное время для занятий фитнесом, чтобы не только уделять время учебе, но и заботиться о здоровье своего тела. Регулярная физическая активность поможет улучшить концентрацию и общее самочувствие.

5. Создание поддерживающей среды: поддержать друг друга в стремлении к здоровому образу жизни. Организуйте групповые занятия с друзьями, чтобы сделать процесс занимательнее, веселее и мотивирующим.

6. Постоянное самосовершенствование: важно уделять внимание не только физическим упражнениям, но и эмоциональному и духовному состоянию. Практика йоги, например, может помочь в раскрытии внутренней гармонии и укреплении духовных качеств.

Таким образом, подводя итоги можно сказать, что внедрение фитнеса в жизнь студентов имеет значительное значение как для физического, так и для психологического благополучия. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению общего состояния здоровья, а также эмоционального равновесия. Комплексный подход к интеграции фитнеса в повседневную жизнь студентов, включающий доступность занятий, информационную поддержку, мотивацию и гибкий график, обеспечивает возможность студентам сбалансировать учебу, физическую активность и психологическое благополучие, что способствует созданию здоровой и успешной жизни.

Сергеева В.О.

Научный руководитель: ст. преподаватель О.Н. Уколова
Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
sergeeva.valero4ka@yandex.ru

Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека

В современном мире с течением времени происходят огромные изменения во всех аспектах жизни человека. Одной из наиболее значимых и обсуждаемых тем является влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека. Технизация — это процесс внедрения машин, автоматов и другой техники в производственные процессы и повседневную жизнь людей. Считается, что эта тенденция имеет как положительные, так и отрицательные последствия для человека [1].

С одной стороны, современная технизация труда и быта дает возможности для сокращения физического труда и повышения производительности. В производственной сфере автоматические машины и роботы могут заменять рутинные и опасные работы, что способствует улучшению условий труда и снижению профессиональных рисков. Бытовая техника позволяет автоматизировать ряд домашних задач, таких как стирка, уборка и приготовление пищи, освобождая время для отдыха и саморазвития. Кроме того, современные технические средства связи и информационные технологии позволяют людям легко общаться и получать доступ к информации, что улучшает коммуникацию и повышает уровень образования.

С другой стороны, быстрое развитие технологий и автоматизация процессов приводят к некоторым негативным последствиям для жизнедеятельности человека. В силу развития автоматизации, многие традиционные профессии исчезают или изменяются. Это приводит к сокращению рабочих мест и увеличению безработицы. Кроме того, современный человек тратит гораздо меньше физической энергии на выполнение повседневных задач. Многие аспекты работы и быта, которые раньше требовали физической активности, теперь выполняются с помощью техники или автоматически. Например, многие задачи, связанные с использованием компьютера, требуют меньше мышечной работы, чем ручной труд.

Это приводит к уменьшению физической активности и возможным проблемам со здоровьем. Отсутствие физической активности из-за технизации приводит к ослаблению мышц, ожирению, снижению выносливости и повышению риска развития сердечно-сосудистых и других заболеваний, связанных с сокращением физической активности. Использование современных технических средств также влияет на психологическое состояние человека, вызывая стресс и эмоциональное утомление.

Профилактикой негативных воздействий технизации труда и быта на организм человека занимаются специалисты различного профиля, в том числе специалисты по физической культуре. Физическая культура играет значимую роль в борьбе с негативным влиянием различных факторов на человеческий организм. Развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений политики Российской Федерации [2]. Формирование здорового образа зафиксировано в Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 6 июня 2019 г. N 254 [3]. Целью Стратегии является снижение заболеваемости и предотвратимой смертности от неинфекционных заболеваний, увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни за счет увеличения доли лиц, ведущих здоровый образ жизни. Реализация Стратегии согласно целевому сценарию предполагает увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни; увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 55,5%; сокращение темпов прироста первичной заболеваемости ожирением до 5%; сокращение смертности в трудоспособном возрасте до 340 случаев на 100 тыс. населения. У граждан должно сформироваться чувство

полной ответственности за свое здоровье, желание принимать участие в укреплении собственного здоровья. К осуществлению программы формирования здорового образа жизни должен привлекаться широкий спектр специалистов, в том числе специалисты по физической физкультуре и охране труда.

Физическая культура играет значимую роль в борьбе с негативным воздействием современных технологий на человеческий организм [4]. Для предотвращения негативных последствий технизации труда и быта и поддержания здоровья человека важно включать в свою жизнь регулярные физические упражнения. Регулярная активность способствует поддержанию физической формы, укреплению мышц и суставов, улучшению общего состояния, снижению риска развития ожирения и других заболеваний. Тренировки помогают повысить работоспособность и настроение, а также снять стресс.

Одним из эффективных средств физической культуры для борьбы с негативными последствиями технизации является профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Профессионально-прикладная физическая подготовка – это система специальных физических тренировок, разработанная для улучшения профессиональных навыков и предотвращения негативных последствий технизации в различных профессиях. Она направлена на укрепление физической формы, развитие специализированных навыков и улучшение общей работоспособности [5]. Такая подготовка способствует укреплению организма, повышению работоспособности, выносливости, силы, гибкости, снижению риска возникновения различных проблем со здоровьем, а также развитию специфических навыков, необходимых для конкретной профессии.

Основная цель ППФП – предоставить работникам инструменты для эффективного выполнения профессиональных обязанностей, снижения риска травм и улучшения общего состояния здоровья.

Содержание ППФП может значительно отличаться в зависимости от конкретной профессии. Например, для спасателей она будет включать тренировки на силу и выносливость, развитие навыков лазания и катания на веревке, плавание и т.д. Для строителей может быть важным развитие силы и гибкости, а также тренировки для формирования специфических навыков, таких как укладка камней или поднятие тяжелых предметов.

Основные преимущества ППФП заключаются в улучшении физической формы и повышении общей работоспособности работников. Она помогает укрепить мышцы, улучшить гибкость, выносливость и координацию движений. Кроме того, такая подготовка помогает снизить риск травм и повысить эффективность выполнения профессиональных задач.

Для достижения цели ППФП необходимо регулярно заниматься специализированными тренировками под руководством опытного тренера. Важно правильно оценить требования и особенности конкретной профессии, чтобы составить оптимальную программу тренировок. Также важно учитывать индивидуальные особенности каждого работника, чтобы подобрать упражнения, ориентированные на конкретные потребности и возможности.

Таким образом, современная технизация труда и быта имеет как положительное, так и отрицательное воздействие на жизнедеятельность человека. Негативные последствия включают детренированность организма, напряженное эмоциональное состояние, нервно-психическую усталость, проблемы с опорно-двигательной системой, болезни сердечно-сосудистой системы и др. Физическая культура играет важную роль в профилактике этих проблем путем проведения профессионально-прикладной физической подготовки и регулярных тренировок. Ее значимость на государственном уровне подчеркивается поддержкой со стороны государства и развитием системы физического образования и спорта.

Литература

1. Гассиева М. А. ТЕХНОГЕННОЕ ОБЩЕСТВО: О ВОПРОСЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА И ТЕХНИКИ // Символ науки. 2021. №3.
2. Ногина Елена Витальевна НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ // StudNet. 2022. №4.
3. Указ Президента РФ от 06.06.2019 N 254 (ред. от 27.03.2023) «О Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года»

4. Ниёзов Ш.М., Севедин С.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕГО РОЛЬ В ОБЩЕСТВЕ // НАУ. 2021. №36-4.

5. Бабайцева В.А. РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. №11-1.

Федоровский А.В.

Научный руководитель: старший преподаватель С.Е. Колонцов
Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
Fedorovskiya998@gmail.com

Здоровый сон как важная составляющая жизни человека

Сон является неотъемлемой частью жизни любого человека. Сон выполняет множество функций: удаление накопившейся за день ненужной информации, перенос информации из кратковременной памяти в долговременную, очищение и стабилизация нервной системы и так далее. Следует понимать, что мозг человека работает постоянно: днём мы, так сказать, живём в мире и мозг решает повседневные задачи, а ночью происходит техническое обслуживание организма. То есть организм человека можно сравнить с машиной, так как нельзя заниматься ремонтом автомобиля на скорости, для этого надо остановиться. Целью моей работы является изучение сна, а так же поиск рекомендаций по его улучшению.

Сон состоит из двух фаз: быстрой и долгой, которые периодически сменяют друг друга. Медленная фаза сна занимает большую часть времени и поэтому делится ещё на 3 части: в первой части, называемой «поверхностным сном», мы ещё не спим, но частота дыхания и пульса сокращается, именно здесь проявляется гипнагогия, а именно возможные ощущения падения, вздрагивания и так далее. Во второй стадии медленного сна человек перестаёт воспринимать окружение, температура тела понижается, но изменений в дыхательной и сердечно-сосудистой систем не так много. В третьей фазе медленного сна кровяное давление, как и темп дыхания снижаются, мышцы расслаблены, а приток крови к ним повышается. Именно в этой фазе головной мозг «перезагружается», выводя накопленные за день продукты распада и перенося информацию в долгосрочную память.

Быстрый же сон занимает примерно четверть всего времени. Именно в это время человеку снятся сны и если его разбудить в это время, то он с лёгкостью вспомнит сон. Данная фаза называется быстрой, так как в ней глазные яблоки человека быстро двигаются, учащается пульс и дыхание, а мозг находится в состоянии бодрствования. Предполагают, что быстрый сон обеспечивает психологическую починку организма, обменивает информацию между сознанием и подсознанием. Если намерено регулярно будить человека в начале фазы быстрого сна, то у него будут проблемы с психическим здоровьем.

Теперь рассмотрим такое понятие, как циркадные ритмы. Это циклические колебания различных биологических процессов у животных. В нашем случае нас интересует человеческий цикл сон-бодрствование. Существует гормон мелатонин, который является своеобразным регулятором сна у человека. По данным исследований мелатонин вырабатывается с 21 часа и до 7 утра. Важными условиями выработки мелатонина является темнота и глубокая фаза сна. Отсюда вытекает первая проблема: в прошлом циркадный ритм человека отлично совпадал с течением дня: люди ложились спать с заходом солнца и просыпались на его восходе. Однако после открытия электричества люди стали окружать себя светом в ночное время, из-за чего мелатонин не вырабатывается в достаточном количестве, когда вы сидите в телефоне или компьютере поздно ночью, что влечёт за собой бессонницу, усталость, набор лишнего веса и прочие негативные эффекты. Для того чтобы нормально выспаться и чувствовать себя хорошо весь день надо: активно проживать день, как говорил Бенджамин Франклин – «физическая нагрузка – лучшая подушка»; за 6-8 часов до сна не употреблять кофеин содержащие продукты; принимать пищу не менее чем за 4 часа до сна, так как иначе организм во время сна будет занят не самовосстановлением, а перевариванием пищи; как минимум за час до сна, приглушить свет и убрать внешние раздражители, например телефон или компьютер, так как иначе мозг, если не дать ему расслабиться, будет продолжать работать, петь, танцевать и так далее, нужно сознательно ограничивать внешние раздражители; и наконец, чрезвычайно

важно соблюдать режим, ложится спать каждый день в одно и то же время, спать не менее 7 часов, а так же вставать в одно и то же время.

В заключении хотелось бы сказать, что я делаю на соблюдении режима сна очень большой акцент, так как большинство людей любит досыпать в выходные дни на два, а то и на четыре часа больше. Из-за этого циркадные ритмы человека сбиваются, что влечёт за собой кучу проблем, такие как: «а почему я не могу уснуть в воскресенье?», «А почему я не могу проснуться в понедельник?», «А почему в понедельник, вторник я чувствую себя уставшим?» и так далее. Я могу с уверенностью сказать, так как и сам на себе испытывал подобный эффект, что если в течении двух недель вставать в одно и то же время, то все циркадные ритмы человека подстроится по это время и человек начнёт просыпаться за пять минут до будильника выспавшись и чувствуя себя превосходно.

Федькина А. В.

Научный руководитель – ст. преподаватель Е. А. Дашкова
Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный
университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
arina04052005@gmail.com

Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой на основе кинезиологического подхода

Занятия физической культурой имеют большое значение для общего развития и здоровья студентов. Однако, мотивация студентов к занятиям физической культурой часто является проблемой, которая требует внимания и поиска эффективных стратегий. В данной исследовательской работе будет рассмотрен кинезиологический подход к формированию мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Мотивация играет ключевую роль в успешном обучении и развитии студентов. Особое внимание следует уделять мотивации к занятиям физической культурой, поскольку она оказывает существенное влияние на физическое и психическое здоровье студентов.

Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой на основе кинезиологического подхода предполагает учет аспектов двигательной активности, психологических особенностей и мотивационной сферы студентов.

Кинезиология изучает законы движения человека, его физиологические особенности, психические процессы при двигательной активности и моторические навыки.

Кинезиологический подход, основанный на изучении движений человека, его физиологии и психологии во время физических упражнений, предлагает уникальные возможности для формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. Данный подход позволяет учиться не только основам физической активности, но и понимать свою собственную индивидуальность в движении.

Для формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой на основе кинезиологического подхода можно использовать следующие методы:

1. Учет индивидуальных особенностей. Каждый студент уникален, поэтому важно выявлять его предпочтения в отношении физической активности, учитывать его физическую подготовку и здоровье.

Одной из основных составляющих успешной мотивации к занятиям физической культурой является учет интересов и потребностей студентов. Кинезиологический подход способствует разнообразию и индивидуализации упражнений, что позволяет каждому студенту выбирать те виды физической активности, которые ему наиболее интересны и полезны. Это помогает создать позитивный опыт и увлечение у студентов, что в свою очередь способствует стимуляции мотивации.

2. Постановка реалистичных целей. Определение ясных, конкретных и достижимых целей поможет студентам ощутить прогресс и мотивироваться к регулярным занятиям.

Важным элементом формирования мотивации является также установление четких целей и ожиданий от занятий физической культурой. Кинезиологический подход позволяет студентам видеть свои достижения и прогресс, что мотивирует их продолжать развиваться и совершенствоваться. Постепенное увеличение сложности упражнений, систематическое отслеживание прогресса и поощрение достижений способствуют поддержанию мотивации на высоком уровне.

3. Повышение самоэффективности. Создание ситуаций успеха, поощрение достижений, использование позитивного подхода и укрепление убеждения в своей способности достичь успеха в занятиях физической культурой.

4. Адаптация программы. Адаптация занятий кинезиологическими принципами, учет индивидуальных потребностей и предпочтений студентов.

5. Использование многообразных методов и форм занятий. Включение в программу разнообразных упражнений, игр, заданий, которые могут вызывать интерес и мотивацию у студентов.

6. Создание благоприятной обстановки. Обеспечение комфортных условий для занятий, поддержка дружественной атмосферы и признание успехов студентов [1].

Важным аспектом формирования мотивации является создание эмоционального и психологического комфорта во время занятий физической культурой. Кинезиологический подход учитывает индивидуальные особенности каждого студента и помогает создать дружескую и поддерживающую атмосферу в группе. Позитивные эмоции и поддержка со стороны преподавателя и однокурсников способствуют повышению уровня увлеченности и желания продолжать занятия.

Все вышеупомянутые факторы составляют основу кинезиологического подхода к формированию мотивации студентов к занятиям физической культурой. Этот подход предоставляет широкие возможности для индивидуального развития каждого студента, уделяет внимание его интересам и потребностям, создает комфортную атмосферу и помогает достигать поставленных целей. При использовании кинезиологического подхода студенты получают не только физические преимущества, но и возможность развивать свою мотивацию и учиться управлять своими силами и эмоциями [2].

Также нами было разработано анкетирование, результаты которого показали реальную действенность кинезиологического подхода.

В данной исследовательской работе был рассмотрен кинезиологический подход к формированию мотивации студентов к занятиям физической культурой. Он позволяет учесть индивидуальные особенности студентов и создать благоприятную атмосферу для развития их мотивации к физической активности. Результаты исследования показывают, что кинезиологический подход является эффективным инструментом для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой. Рекомендуется педагогам и тренерам использовать кинезиологические методы и приемы в своей работе с студентами для достижения оптимальных результатов в формировании мотивации к физической активности.

Литература

1. Загревская А.И. Кинезиологический подход к физкультурно-спортивному образованию студентов // Вестник Томского государственного университета – 2013. – С. 160-162. // URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/kineziologicheskiy-podhod-k-fizkulturno-sportivnomu-obrazovaniyu-studentov>
2. Коренберг В.Б. Основы спортивной кинезиологии: учеб. пособие. М.: Советский спорт - 2005. - 232 с.

Шоргин А.Ю.

Научный руководитель: ст. преподаватель О.Н. Уколова
Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
andriershorgin@gmail.com

Болезненные состояния при занятиях спортом и их предотвращение

Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья, но неправильное или чрезмерное занятие спортом может привести к различным негативным последствиям. У студентов, занимающихся физической культурой и спортом, перед занятиями (а у спортсменов иногда и за несколько часов до соревнований) наблюдается изменение функций внутренних органов и систем — так называемое предстартовое и стартовое состояние организма. Эти изменения являются результатом условно-рефлекторной деятельности организма и могут иметь качественно различные выражения.

Вот несколько распространенных болезненных состояний, которые могут возникать при занятиях спортом и методы их предотвращения:

Напряжение и растяжение мышц: Это часто встречающиеся состояния, вызываемые избыточным или неправильным использованием мышц. Они могут возникать при недостаточном разогреве перед тренировкой, неправильной технике выполнения упражнений или чрезмерной физической нагрузке. Напряжение мышц сопровождается дискомфортом и болезненностью, а растяжение может быть более серьезным, сопровождаясь часто резкой болью и ограничением движения. Для предотвращения перенапряжения мышц необходимо правильно разогреваться перед тренировкой, обеспечивать себе достаточный период восстановления между тренировками и следить за своей техникой выполнения упражнений.

Теннисный локоть: Это состояние, при котором воспаление или раздражение мышц и сухожилий, связанных с движением запястья и пальцев, вызывает боль и дискомфорт в области локтя. Оно часто связано с повторяющимися движениями, характерными для игры в теннис, но может возникать и при других видах спорта или деятельности, требующих повторных движений рук и запястий. Перед началом игры или тренировки сделайте разогревающие упражнения для запястий, рук и плеч. Это поможет подготовить мышцы и сухожилия к нагрузке. Убедитесь, что вы используете правильную технику удара при игре в теннис. Неправильная техника может создавать избыточное напряжение на локтевом суставе и способствовать развитию теннисного локтя. Если вы не уверены в своей технике, обратитесь к профессиональному тренеру.

Заболевания связок и суставов: Травмы связок и суставов могут возникать при интенсивных физических нагрузках и движениях, таких как скручивание, растягивание или повреждение связок в колене, лодыжке или других суставах. Это может привести к боли, отеку, ограничению движений и требовать медицинского вмешательства. Для профилактики заболеваний связок и суставов рекомендуется поддерживать активный образ жизни с регулярными физическими упражнениями для укрепления мышц и суставов. Важно следить за правильной осанкой и техникой движений, избегать чрезмерных нагрузок и травматических ситуаций. Регулярные растяжки и упражнения на гибкость также могут помочь поддерживать здоровье связок и суставов. При появлении боли или дискомфорта необходимо обратиться к врачу для диагностики и лечения.

Повреждения костей: При интенсивных физических нагрузках и травматических воздействиях могут возникать переломы или трещины костей. Это может произойти при падении, столкновении или повороте с сильной силой. При наличии таких повреждений возникают острая боль, отек, синяки и ограничение движений. Для предотвращения повреждений костей в спорте рекомендуется соблюдать правила безопасности и использовать соответствующую защиту, такую как шлемы, наколенники или налокотники в зависимости от вида спорта. Важно также проводить регулярные тренировки для укрепления костей, включая

упражнения с нагрузкой, чтобы повысить их плотность и прочность. При возникновении боли или подозрении на повреждение костей рекомендуется обратиться к врачу для диагностики и лечения.

Перенапряжение и повреждения сухожилий: При повторяющихся движениях или чрезмерной нагрузке на определенные суставы могут возникать перенапряжения и повреждения сухожилий. Например, ахиллово сухожилие (сухожилие на задней части голени) может повредиться при чрезмерных нагрузках при беге или прыжках. Для предотвращения перенапряжения и повреждений сухожилий рекомендуется следовать принципам постепенного увеличения нагрузки и тренировочного объема, чтобы дать сухожилиям время на адаптацию. Важно также разнообразить тренировочную программу, включая упражнения для укрепления сухожилий и регулярные растяжки, чтобы улучшить их гибкость и упругость. Использование правильной техники при выполнении упражнений и избегание передозировки физической активности также помогут предотвратить перенапряжение и повреждения сухожилий.

Также стоит обратить внимание на возможные сердечнососудистые проблемы, связанные со занятиями спортом. Интенсивные тренировки могут повышать нагрузку на сердце, особенно у людей с предрасположенностью к сердечнососудистым заболеваниям. Признаки таких проблем могут включать боль в груди, одышку, сердцебиение или необычную слабость. Перед началом интенсивных тренировок рекомендуется проконсультироваться с врачом и пройти необходимые медицинские обследования.

Ранний доступ к спорту также может привести к болезненным состояниям, особенно у детей и подростков. Неправильное выполнение упражнений, перегрузки и недостаток регулярного отдыха могут привести к различным травмам и ослаблению организма. Поэтому важно обеспечить правильное руководство и надзор со стороны опытных тренеров и инструкторов, а также учитывать возрастные особенности и физическую подготовленность детей и подростков при планировании тренировок.

Наконец, следует упомянуть о значимости правильного питания и гидратации при занятиях спортом. Недостаток питательных веществ и жидкости может привести к снижению энергии, мышечной слабости, судорогам и даже обезвоживанию. Регулярное употребление пищи, богатой необходимыми питательными веществами, такими как белки, углеводы и жиры, а также поддержание оптимального уровня гидратации помогут предотвратить эти проблемы.

В заключение, занятия спортом имеют множество преимуществ для здоровья, но важно помнить о возможных болезненных состояниях, которые могут возникнуть. Правильное разогревание, контроль нагрузок, достаточный отдых, медицинская консультация при необходимости, правильное питание и гидратация - все это ключевые аспекты для предотвращения болезненных состояний при занятиях спортом. Берегите свое здоровье и наслаждайтесь физической активностью в безопасности.

Штроткин И. С.

Научный руководитель: Т.Н.Мортина

Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
super.shtrot-kinya2014@yandex.ru

Негативное влияние политики санкций на спорт

Политика санкций имеет широкое воздействие на различные аспекты общества, и спорт не является исключением. Негативное влияние санкций на спорт становится все более заметным и вызывает серьезные последствия как для спортсменов, так и для фанатов. В данной статье мы рассмотрим, как политические санкции влияют на развитие спорта, его международное сотрудничество и участие спортсменов в международных соревнованиях.

Цель: изучить основные причины и механизмы влияния политики на международный спорт.

Задачи:

- Проанализировать негативные последствия санкций для спортсменов, спортивных организаций и болельщиков;
- Рассмотреть влияние политических санкций на международное сотрудничество в спорте и участие спортсменов в международных соревнованиях;
- Исследовать возможные пути смягчения воздействия политических санкций на спорт и поиск альтернативных решений для разрешения конфликтов;
- Подчеркнуть важность отделения спорта от политики и защиты спортивных ценностей в условиях геополитических напряжений.

Физическая культура и спорт являются важной составляющей жизни и взаимодействия людей. Предназначение спорта, помимо достижения физического совершенствования и спортивных побед, заключается в укреплении международных связей и культурного сотрудничества.

Однако в последние годы особенно наблюдается процесс политизации спорта. Актуальность данной темы следует из насущных проблем современного международного спортивного сообщества, заключающихся в политизации спорта и перенесении акцентов международной дипломатической, политической и экономической конкуренции на поля соревнований аполитичного спорта. Ввиду этого усиливается взаимная неприязнь среди спортсменов, болельщиков и национальных спортивных организаций. [1]

За последние двадцать лет было множество случаев, когда решения Международного олимпийского комитета (далее – МОК) вызвали много вопросов по поводу их объективности и предвзятости. Известно немало случаев, когда российских спортсменов освобождали от участия по причине допинга. Но, как известно, среди этих случаев есть те, где обвинения со стороны МОК оказывались необоснованными, что порождало большие скандалы в мире спорта. Однако с начала Специальной военной операции (далее – СВО) на Украине влияние политики на спорт вышло на новый уровень.

С резким обострением политических отношений между коллективным Западом с Украиной и Россией и дальнейшим началом СВО связано отстранение всех футбольных команд, клубов и сборных от участия в международных соревнованиях. Практически сразу МОК осудил Российскую Федерацию и обвинил её в нарушении Олимпийского перемирия и призвал отстранить российских футболистов от участия в любых международных играх. Тут же на ангажированный призыв отреагировали ФИФА и УЕФА. Последовавшие попытки российского спортивного представительства противодействовать подобным решениям в Спортивном арбитраже не увенчались успехом. [2]

Другим примером является завершения XXIV Зимних Олимпийских игр в Пекине, где российские спортсмены не были допущены до паралимпийских соревнований. Кроме того, имволуку России и Беларуси стали убирать. Если спортсмены и допускались к участию, то им

разрешалось только исключительно под нейтральными флагами и без включения национального гимна. Так, международная шахматная федерация (FIDE) допустила к участию в соревновании за звание мирового чемпиона по шахматам Яна Непомнящего только под нейтральным флагом. Подобный случай не является единственным. [3]

Некоторые спортсмены выступают под нейтральным флагом, соглашаясь с этим условием, чтобы сохранить возможность участвовать в мировых соревнованиях. Другие же спортсмены считают это несправедливым и видят в этом ограничение их идентичности и права выступать под национальным флагом своей страны.

Нарушение спортивной этики тоже перестало учитываться спортивными судьями, но только в исключительных случаях. Так, например, украинская теннисистка Марта Костюк, активно критикующая соперниц из Белоруссии, в мае 2022-го обвинила Викторию Азаренко в предвзятости по вопросу лишения Уимблдона рейтинговых очков, поскольку она входит в совет игроков WTA (Женской теннисной ассоциации), которая и приняла это решение. Осенью девушки сошлись в противостоянии на корте в матче US Open, где победу одержала Азаренко. После матча Костюк отказалась пожать ей руку. [4]

Очевидные негативные последствия для российского футбола явственно доказывают, что политическое влияние на спорт носит исключительно ангажированный характер, так как подобные события со стороны бенефициаров спортивной политической дискриминации России не вызывали аналогичных, или, хотя бы сравнительно справедливых мер спортивного сообщества.

Одной из страшных последствий такой дискриминационной политики является разжигание взаимной вражды и неприязни, как со стороны болельщиков, так и со стороны спортсменов. Политизация, особенно в сфере соревновательного спорта, вызывает создание агрессивного образа спортивного соперника, который в свою очередь в сочетании с дискриминационной практикой приводит к откровенно оскорбительным проявлениям. Очевидно, что спортивные ценности, базирующиеся на самоотверженности, добросовестности и готовности честно бороться за спортивный престиж своей страны, при такой конфигурации трансформируются в непозволительные в моральном плане стычки спортивных болельщиков разных стран. [5]

Обобщающим выводом можно считать понимание негативных последствий описанных выше политических практик и выражение о недопустимости проявления в спорте политических санкций, дискриминации спортсменов и болельщиков.

Литература

1. Левченко, А.В. Спонсорство и роль санкций в современном спорте / А.В. Левченко, Ю.Ю. Карева, А.А. Кветкин // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 100-3. С. 89-91;
2. Порошин Д.А. Проблема политизации спорта и международного олимпийского движения в свете антироссийских санкций 2022 года // Вестник ЗабГУ. 2023. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-politizatsii-sporta-i-mezhdunarodnogo-olimpiyskogo-dvizheniya-v-svete-antirossiyskih-sanktsiy-2022-goda> (дата обращения: 23.03.2024);
3. Богатов О. Непомнящий объяснил, почему согласился выступать под нейтральным флагом // РИА Новости. Спорт URL: <https://rsport.ria.ru/20230821/shakhmaty-1891389497.html> (дата обращения: 23.03.2024);
4. Кондакова Е. Враги поневоле, друзья вопреки. Как изменились отношения российских и украинских спортсменов // Украина.ру. 06.04.2023 URL: <https://ukraina.ru/20230406/1045073938.html> (дата обращения: 23.03.2024);
5. Сергеева А.А., Питулько К.В. Дискриминация в спорте: понятие, правовая природа и методы противодействия // Пролог: журнал о праве. 2022. №2 (34). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diskriminatsiya-v-sporte-ponyatie-pravovaya-priroda-i-metody-protivodeystviya> (дата обращения: 23.03.2024).