

СЕКЦИЯ 4

«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И СПОРТ КАК ЭЛЕМЕНТЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО СОЦИАЛЬНОГО ОБЩЕСТВА»

СОДЕРЖАНИЕ

ДОСТУПНАЯ СРЕДА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ В ОРЕНБУРЖЬЕ Андронов О.В., Купцова В.Г., канд. пед. наук, доцент	655
АКТУАЛЬНОСТЬ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ Бакурадзе Н.С., Пахомова С.В.	661
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В ПРОБЛЕМЕ МИГРАЦИИ МОЛОДЕЖИ Боброва Г.В., канд. пед. наук, доцент, Гилазиева С.Р., канд. пед. наук, доцент.....	666
РАЗВИТИЕ ОПЕРАТИВНОЙ ПАМЯТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА Витун Е.В., канд. пед. наук, доцент, Витун В.Г., канд. пед. наук, доцент.....	671
РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И СПОРТА В РАЗВИТИИ СОВРЕМЕННОГО СОЦИАЛЬНОГО ОБЩЕСТВА Вязьмин А.Г., Исхаков Р.З., Милин А.И.	675
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП Гилазиева С.Р., канд. пед. наук, доцент, Боброва Г.В., канд. пед. наук, доцент	679
ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОГУ Гилазиева С.Р., канд. пед. наук, доцент	683
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ФОРМ СОПЕРНИЧЕСТВА И СОТРУДНИЧЕСТВА В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЕ (НА ПРИМЕРЕ ОГУ) Горбань И.Г., Удовиченко Е.В.....	688
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ РЕЛАКСАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ СКОЛИОЗА Глазина Т.А., канд. пед. наук, доцент, Гребенникова В.А., Анплева Т.А.....	692
ФОРМИРОВАНИЕ КИБЕРСПОРТИВНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ СРЕДСТВАМИ ФИДЖИТАЛ СПОРТА Горшенина И.Г., Нурматова Т.В.	697
ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ СИЛОВЫХ Гребенникова В.А., Подкопаева О.В.	703
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ Гребенникова В.А., Глазина Т.А., канд. пед. наук, доцент	708
ИНТЕГРАЦИЯ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА В ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ Двойнева А.А.	713
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИРЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ Зиямбетов В.Ю., канд. пед. наук, доцент, Курунов А.А.....	717

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Зиамбетов В.Ю., канд. пед. наук, доцент, Нурматова Т.В.	720
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Зиамбетов В.Ю., канд. пед. наук, доцент, Малютина М.В., канд. пед. наук, доцент	723
ДЕСТРУКТИВНАЯ КОММУНИКАЦИЯ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ФУНКЦИЯ ЯЗЫКА В ЭКОЛИНГВИСТИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ Ковалева С. Е.....	726
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ФАКТОР НЕГАТИВНОГО ПРОЯВЛЕНИЯ В СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЯХ Михеева Т.М. канд. пед. наук, доцент, Купцова В.Г. канд. пед. наук, доцент	730
ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА НЕЙРОННЫЕ СВЯЗИ ГОЛОВНОГО МОЗГА Семенова И.В. канд. пед. наук.....	736
ПЕРСПЕКТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ИДЕИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ МОЛОДЕЖИ Удовиченко Е.В., Горбань И.Г. ...	742

ДОСТУПНАЯ СРЕДА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ В ОРЕНБУРЖЬЕ

**Андронов О.В., Купцова В.Г., канд. пед. наук, доцент
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

История развития плавания в областном центре Оренбуржья началась с открытия первого бассейна в интернате №3 города Оренбурга, в настоящее время – учебный корпус ОрГМУ на Парковом проспекте. С этого момента началась история зарождения плавания в Оренбургской области. Масштабы первого бассейна были небольшие: он включал в себя две плавательные дорожки, а их длина составляла 9 метров. Для тренировочного процесса, на первых порах этого было достаточно. Одним из тех, кто начал заниматься спортивным плаванием в этом бассейне, был Кириллов Владимир Александрович. Позже он, получив профессиональное образование, воспитал Мастеров спорта и разрядников по данному виду, и получил признание в тренерском сообществе, а также почетное спортивное звание «Заслуженный тренер России». Кириллов В.А. в настоящее время осуществляет тренерскую деятельность в СШ ДКиС «Газовик».

Время диктует свои требования, плавание становится популярным видом в городе. Сотрудники производственных объединений страны активно принимают участие в спартакиадах рабочего спорта, в которых представлено и плавание. Встает вопрос подготовки разрядников из числа рабочих и спортсменов. В январе 1970 года, в городе Гае открылся бассейн, длина дорожек которого – 25 метров. В этом же году, в феврале месяце, открылся ведомственный бассейн с тремя дорожками – «Динамо», расположенный на одноименном стадионе.

Коллектив машиностроительного завода принял активное участие в возведении Дворца порта «Пингвин», и в апреле 1970 года он был торжественно введен в эксплуатацию. Его длина составляет 50 метров, 6 дорожек. До 1986 года он являлся самым большим бассейном Оренбургской области. Бассейн «Пингвин» до 1997 года принадлежал производственному объединению «Стрела», далее, данный объект был передан в оперативное управление ОГУ. В настоящее время на базе данного бассейна проходят учебные, тренировочные занятия и занятия оздоровительным плаванием [1]. Жители города систематически и активно посещают бассейн «Пингвин».

В ноябре 1970 года открылся в восточном районе города бассейн «Автомобилист», на 6 дорожек и длиной 25 метров. Данный год был пиком строительства и открытий спортивных комплексов со встроенными бассейнами. В декабре того же года открылся первый бассейн «Дельфин» в г. Орске. Типовая конструкция 25 метров, длина на 6 дорожек. И в конце 70-х годов в Оренбурге был введен в эксплуатацию бассейн «Маяк», который является ведомственным объектом завода РТИ, его длина 25 метров с тремя

дорожками. Следует отметить, что официально бассейн открылся в 1981 году, а в 2024 году он был переименован в «Сармат». Еще одним бассейном советской эпохи был двадцатипятиметровый бассейн «Дружба», начало эксплуатации, которого – 1984 год. В настоящее время данный спортивный комплекс носит название Дворец культуры и спорта «Газовик».

Более 15 лет в области не возводились спортивные комплексы со встроенными бассейнами. И 30 декабря 1986 года в городе Новотроицк открыл свои двери, самый современный бассейн того времени – «Волна» на восемь дорожек, длина бассейна 50 метров. В начале 90-х годов, в Бузулуке, по проекту бассейна «Волна» открылся третий 50-метровый бассейн. Следует отметить, что в советский период, а именно с 1970 по 1991 год было введено в эксплуатацию около десяти плавательных бассейнов. Данные бассейны принадлежали конкретным предприятиям и спортивным обществам. Этого количества катастрофически не хватало для широкого распространения занятий оздоровительным плаванием и занятий спортом как собственного вида.

После длительного перерыва при спортивных комплексах областного центра стали строить бассейны, и в 1999 году вводится в эксплуатацию с/к «Юбилейный».

В 2009-2010 годах построены и сданы в эксплуатацию бассейны «Факел» в Оренбургском районе поселок 9 января, бассейн «Гелиос» в поселке Павловка, на территории оздоровительного лагеря «Самородово». Данные объекты были построены ООО «Газпром добыча Оренбург».

В Оренбурге, на территории воинской части, в 1995 году был открыт двадцатипятиметровый бассейн для тренировочных занятий, соревнований солдат и офицеров, участвующих в военных многоборьях, в которые входит плавание, как спортивный вид. Некоторое время в нем проводились вечерние занятия для детей и подростков отделения детской спортивной школы «Прогресс».

В 2010 г. в г. Оренбурге открылось Оренбургское Президентское Кадетское училище, на базе которого был построен плавательный бассейн 25 метров в длину, 5 дорожек.

В 2011 г. в г. Оренбурге был открыт первый фитнес-центр «Алекс фитнес», в котором имеется бассейн.

В 2012 году в селе Шарлык, Оренбургской области открылся бассейн «Жемчужина». Чуть позже (2014 г), открылся бассейн «Дельфин» в Новосергиевке. 2014 год был достаточно продуктивным в плане открытия в области и городе Оренбурге бассейнов. Спортивная школа олимпийского резерва по боксу была сдана с двадцатипятиметровым бассейном, бассейн принимает посетителей и спортсменов систематически.

Следует отметить, что с популяризацией фитнеса в стране, в городе и области открываются фитнес-клубы. В Оренбурге популярным с 2017 года становится «Лайм-фитнес», в 2022 году открыт фитнес-центр «Территория Фитнеса», включающий в себя большой бассейн на 10 дорожек, малый бассейн на 4 дорожки, детский бассейн и спа-бассейн. В 2023 году в Оренбургской

области были открыты бассейны в г. Медногорске – «Металлург», и по программе «Газпром-детям», был построен ФОК в Северном районе области.

По официальным данным министерства физической культуры и спорта Оренбургской области на 2024 г, на территории нашего субъекта находятся 63 плавательных бассейна, в областном центре – 27. Для прыжков в воду в Оренбурге нет ни одного спортивного сооружения.

Спортивное Оренбуржье не удержало позиции в подготовке прыгунов в воду. Мы знаем наших прославленных братьев: Александра Доброскока, серебряного призера на ОИ - 2000 в г. Сиднее (Австралия), бронзового призера ЧМ-2001 в г. Фукуоке (Япония), двухкратного чемпиона ЧМ-2003 в Барселоне (Испания), двухкратного серебряного призера на ЧЕ 2006 года – г. Будапеште (Венгрия), и Дмитрия Доброскока – бронзового призера ОИ-2008 в Пекине (Китай), чемпиона и призера ЧМ - 2005 в г. Монреале (Канада), чемпиона ЧЕ-2006 в г. Будапеште (Венгрия) и призера ЧЕ-2009 в г. Турине (Италия).

Согласно приказу Минспорта России от 19 августа 2021 г №649 «О рекомендованных нормативах обеспеченности населения объектами спортивной инфраструктуры», крытые плавательные бассейны (из расчета на 100 000 жителей):

- субъекты Российской Федерации – 5;
- города федерального значения – 4;
- населенный пункт от 5 000 до 30 000 человек – крытый бассейн (с ванной не 25 метров и 6 дорожками) [2].

Согласно статистическому отчету по 1-ФК в Оренбургской области, «Сведения о физической культуре и спорта», занимаются плаванием около 26 000 человек. В области открыто 12 отделений плавания в системе детско-спортивных школ, в которых занимаются около 2 000 человек.

За все время существования плавания в нашей области было подготовлено – 81 МС СССР и России. Первым Мастером спорта СССР по плаванию стал Михаил Перевалов (Оренбург «Прогресс», 1977г.), подготовлено 3 МСМК: О. Павлова – город Новотроицк; В. Симонова – город Орск; М. Каменева город Оренбург – «Газовик». Мария Каменева, являющаяся выпускницей ОГУ.

В 1984 г во ДС «Пингвин» открылась секция по синхронному плаванию. Это единственное место тренировок и соревнований отделения синхронного плавания в Оренбургской области. В 2009 году секция преобразовалась в Оренбургское областное региональное отделение ООО «Федерация синхронного плавания России». Ежегодно проводится не менее трех соревнований. Количество занимающихся в секции около 100 девочек от 6 до 16 лет. Тренерским составом подготовлено 4 МС России и более 20 разрядников.

В 2011 году в Оренбургской области открылась Федерация подводного спорта. Поистине, пионером данного вида спорта в области стала Виталина Симонова. Ее победные выступления на международных соревнованиях стали толчком для начала развития этого вида плавания в Оренбуржье. Виталина

является воспитанницей Заслуженного тренера И.П. Симаковой, секция плавания города Орска. Данный вид спорта приобрел массовое развитие, и с 2023 года стал базовым видом в нашей области. За 15 лет работы подготовлено 34 МС России, 4 спортсмена стали обладателями звания МСМК и 1 атлет заслужил звания ЗМС. Первым МС России в нашей области стал В.В. Сидоров. Больших успехов в этом виде плавания также добились: Яна Мартынова (ЗМС); Федькин Алексей (ЗМС, 7-кратный чемпион мира, отобравшийся на Всемирные игры, которые состоятся в Китае в августе 2025г). Федерацию возглавляют два Заслуженных тренера России – Симакова И.П. и Сидоров В.В.

В 2023 году зарегистрирована «Федерация зимнего плавания Оренбургской области». Поклонники и любители зимнего плавания систематически занимаются в специально оборудованных местах. Эти энтузиасты являются любителями зимнего плавания. Спортивные результаты пловцов данного вида пока скромные по отношению к спортивному, синхронному и подводному плаванию.

Студенческий вид плавания в Оренбургской области начал свое существование в 1994 году. Этому способствовало включение данного вида в программу Областного фестиваля студенческого спорта. Основная борьба за призовые места развернулась между ведущими Вузами области и студентами-пловцами института физической культуры и спорта госпедуниверситета, Орским ГПИ и спортсменами ОГУ. После того как бассейн «Пингвин» был передан в оперативное управление ОГУ (1998 г), появилась возможность создать спортивную студенческую команду по плаванию, конкурентоспособную с командами педагогических вузов области. Бассейн «Пингвин» систематически с 2010 года проводит соревнования по данному виду спорта. Следует отметить и победы пловцов ОГУ в Областном фестивале студенческого спорта (2014, 2018, 2022гг). В период с 2016 по 2022 гг. было подготовлено 3 КМС России, а 3 человека выполнили норматив 1 спортивного разряда. В апреле 2016 года стартовал первый Открытый турнир по плаванию среди студентов и старшеклассников образовательных организаций. Целями турнира являлись – привлечение внимания учеников школ и училищ к выбору будущего места учебы в вузах нашего города и популяризация вида спорта. С началом коронавирусной инфекции и до настоящего времени турнир не проводился. Необходимо дать данному турниру вторую жизнь, т.к. это хорошая соревновательная практика и возможность выполнять не только массовые разряды, но и повышать спортивное мастерство.

В 2017 году в Оренбургский государственный университет на факультет прикладной биотехнологии и инженерии поступила воспитанница тренера Кириллова В.А. Мария Каменева. В первый год студенчества Мария приняла участие во Всемирной Универсиаде в г. Тайбей (Китай), где стала 3-кратным серебряным призером в соревнованиях по плаванию. За время обучения в ОГУ Мария становилась чемпионкой и рекордсменкой России на различных дистанциях, призером чемпионатов мира на короткой воде, чемпионкой Европы-2018 г. в г. Глазго (Шотландия). В 2021 году Мария стала финалистом

Олимпийских игр в г. Токио (Япония) на дистанции 50 метров вольным стилем и заняла 5 место.

Время диктует свои правила и в 2021 году в Оренбурге открылось Оренбургское региональное отделение Студенческой Лиги плавания. Оренбургский филиал возглавил МС России, старший преподаватель кафедры физического воспитания ОГУ – Андронов О.В. Благодаря наличию в ОГУ своего спорткомплекса с 50-метровым бассейном, сборная команда университета дважды участвовала во Всероссийской летней Универсиаде-2022 в городе Астрахани, и в городе Уфа – в 2024 году. Студенты сборной ОГУ неоднократно становились призерами Всероссийских соревнований, организованных Студенческой Лигой плавания. В 2023 году команда пловцов впервые приняла участие во Всероссийском фестивали среди студентов в городе Ульяновске. Пловцы Оренбургского государственного университета активно принимают участие на открытой воде в рамках соревнований «Всероссийский день пловца».

По окончании обучения многие спортсмены продолжают заниматься плаванием в рамках любительского спорта. В январе 2020 года в Оренбургской области начала свое существование Региональная общественная организация «Клуб ветеранского спортивного плавания» Оренбургской области «ЕВРАЗИЯ», президентом клуба избран Андронов О.В. До 2020 года пловцы, достигшие 25 лет, выступали за различные клубы России и не имели возможности представлять интересы Оренбургского плавания. Данное объединение принесло свои плоды. За 2024 год участники клуба неоднократно становились победителями Чемпионата России и Кубка России в категории «МАСТЕРС», установили семь рекордов России, двум членам клуба вручены Федерацией Плавания Мастерс удостоверения Мастера спорта России по плаванию в категории «МАСТЕРС», КМС в категории «МАСТЕРС» выполнили 3 спортсмена-любителя. На чемпионате мира в категории «МАСТЕРС» в г. Дохе (Катар) Андрей Ромашкин завоевал две серебряные и бронзовые медали. Несмотря на хорошие спортивные результаты, в областном календаре соревнований студенческое и ветеранское плавание, не представлены ни одним соревнованием. В городском календаре г. Оренбурга – одно мероприятие, ветеранское плавание в рамках чемпионата города по специальной программе.

Оренбургскую область в 2012 году прославил воспитанник тренера О. Байдаловой, Павел Полтавцев, студент института физической культуры и спорта ОГПУ. На летних Паралимпийских играх в Лондоне в 2012 г. в соревнованиях по плаванию среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) Павел завоевал три медали всех достоинств. С 2009 по 2015 гг. становился победителем и призером чемпионатов мира на длинной и короткой воде. Ему присвоено звание – Заслуженный мастер спорта.

Следует отметить хорошую подготовку к международным стартам Оренбургских пловцов-паралимпийцев. Виктория Ищиулова, воспитанница тренера Симаковой И.П. в 2020/21 гг. в Токио завоевала медаль высшей пробы

и три серебряные медали. В 2024 году в Париже Виктория завоевала пять медалей – три серебряные и две бронзовые. Виктория – победительница и призер чемпионатов мира и Европы. За большой вклад в развитие отечественного спорта, высокие спортивные достижения, волю к победе, стойкость и целеустремленность, проявленные на XVII Паралимпийских летних играх 2024 г. в Париже, она награждена Медалью «За заслуги перед Отечеством» I степени. В 2021 году за высокие спортивные достижения на XVI Паралимпийских играх в г. Токио вручен Орден Дружбы, и в 2021 году присвоено звание Почетный гражданин г. Орска.

В городе и области в некоторых дошкольных, средних учебных заведениях имеются бассейны. Кроме того, плавательные бассейны имеются в детских оздоровительных лагерях города Оренбурга.

Для развития плавания в университете есть определенные условия – это кадровое обеспечение (3 КМС, 1 МС, 2 КПН) по виду спорта, бассейн, студенты-пловцы и желающие выполнить массовые разряды, так как имеют навыки спортивного плавания, но есть сложности: второй год не решена финансовая поддержка, а именно оплата за тренировочный процесс.

Подготовку кадров для тренеров, не имеющих профильного физкультурного образования, осуществляет институт физической культуры и спорта ОГПУ.

Список литературы

1. Подкопаева, О.В. Оздоровительное плавание как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов ОГУ/ Подкопаева О. В., Андронов О. В.// Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всерос. науч.-метод. конф., 1-3 февр. 2017 г., Оренбург / М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. дан. - Оренбург: ОГУ. - 2017. - С. 4219-4223

2. Приказ Минспорта России от 19.08.2021 №649 «О рекомендованных нормативах и нормах обеспеченности населения объектами спортивной инфраструктуры».

АКТУАЛЬНОСТЬ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Бакурадзе Н.С., Пахомова С.В.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Оренбургский государственный университет»

Целью данной статьи является анализ и обоснование актуальности развития силовых способностей студентов в рамках занятий физической культурой. В статье будет рассмотрено значение силовых тренировок для физического и психоэмоционального здоровья студентов, их влияние на общую физическую подготовленность, повышение работоспособности и улучшение качества жизни. Также будет исследоваться роль силовой подготовки в формировании у студентов устойчивой потребности к занятиям физической культурой и спортом, что способствует улучшению их учебной деятельности и социальной активности в процессе обучения.

В современном обществе, характеризующемся высоким уровнем стресса и малой двигательной активностью, особое внимание уделяется развитию силовых способностей студентов в процессе физического воспитания. Исследования показывают, что упражнения силовой направленности не только улучшают физическую работоспособность, но и положительно влияют на психоэмоциональное состояние студентов [2]

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью формирования здорового образа жизни студентов, повышения уровня силовых способностей, интереса к занятиям физической культурой и спортом. В контексте учебного процесса важно учитывать особенности возрастной физиологии и психологические факторы, способствующие эффективному усвоению силовых нагрузок [1]

Развитие силовых способностей также помогает улучшить успеваемость студентов, так как физическая активность стимулирует умственную активность и концентрацию. Кроме того, занятия физической культурой формируют командные навыки и социальные связи, что является важным аспектом в жизни студентов[4].

Таким образом, эффективная организация занятий физической культурой с акцентом на развитие у студентов силовых способностей становится важным аспектом воспитания гармонично развитой личности, что подчеркивает актуальность данного направления в образовательном процессе.

С автоматизацией множества процессов в обществе, студенты стали менее активными, что приводит к увеличению заболеваний, связанных как с нарушениями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, так и снижением функциональной подготовленности студентов, низким уровнем развития силовых и координационных способностей, гибкости, выносливости.

Научные исследования подтверждают, что регулярные силовые тренировки способствуют улучшению физической работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию мышечного корсета и улучшению общего самочувствия, а также положительно влияет на психоэмоциональное состояние студентов. Всемирная организация здравоохранения рекомендует выполнять комплексы упражнений силовой направленности для возрастной категории от 17 лет 2-3 раза в неделю не менее 30 минут.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Силовые способности - это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Силовые способности проявляются через какую-либо деятельность.

Развитие силовых способностей несет за собой множество положительных факторов. Одним из самых популярным среди молодежи является эстетический аспект. В современном мире очень важно иметь красивое рельефное тело, это способствует уверенной самооценке. Так же не стоит забывать о том, что силовые способности улучшают выносливость человека, выносливость — это способность к продолжительной работе без снижения её эффективности, способность противостоять утомлению. Таким образом, студенты, которые занимаются физической культурой и целенаправленно выполняет упражнения для развития силовых способностей, будут выглядеть презентабельно, способны выполнять работу без критического утомления.

Не стоит забывать о том, что психологическое и ментальное здоровье напрямую связаны с силовыми способностями. В 2019 году в исследовании «Physical Activity and Mental Health: A Review of the Evidence» было доказано, что физическая активность, включающая силовые тренировки, помогает снижать уровень тревожности и депрессии [5]. Это связано с увеличением выработки эндорфинов, которые улучшают общее настроение и влияют на качество жизни. Для достижения высоких результатов в учебе и повседневной деятельности важно управлять своими эмоциями, поддерживать положительное настроение и справляться со стрессом. Студентам стоит уделять внимание своему психологическому благополучию, ведь это является ключевым фактором в успешном обучении и личностном развитии.

Кроме того, исследования показывают, что физическая активность способствует улучшению концентрации, памяти и креативности. У студентов, регулярно занимающихся физической активностью, наблюдается на 30-50% выше уровень академической успеваемости по сравнению с малоподвижными студентами. Таким образом, развитие силовых способностей в рамках физической культуры в ВУЗе становится неотъемлемой частью формирования здорового образа жизни студентов, укрепления их психологического состояния и повышения общей эффективности учебного процесса[3].

Нами был разработаны комплексы упражнений для студентов, которые включают в себя упражнения с собственным весом и гантелями. Комплексы состоят из упражнений на мышцы пресса, рук, ног, спины (отжимания с различной постановкой рук и движениями ног, приседания с различным исходным положением ног и движениями рук и ног, упражнения на мышцы пресса из различных исходных положений, упражнения с гантелями для рук и спины). Упражнения выполняются в 4 подхода по 10-15 раз в каждом. Количество упражнений в каждом занятии варьировалось от 4 до 6, отдых между подходами от 30 сек до 1 мин, между упражнениями 2 мин.

Студентам 3 курса было предложено выполнять данные комплексы на занятиях по физической культуре 2 раза в неделю, третий раз студенты выполняли комплекс в домашних условиях.

Для оценки эффективности выполнения комплекса упражнений был проведен контроль перед началом эксперимента, а затем контрольное исследование по истечении двух месяцев. В качестве контрольного упражнения для юношей было выбрано подтягивание, для девушек отжимание. Согласно проведенному исследованию перед началом эксперимента 31,2 % юношей и 28 % девушек выполняли подтягивания и отжимания на 5 баллов. После завершения эксперимента 56,2 % юношей и 50 % девушек смогли выполнить контрольные нормативы на 5 баллов. Результаты исследования показывают, что даже за небольшой срок при систематическом выполнении комплекса упражнений, уровень силовых способностей студентов увеличивается.

Таким образом можно сделать вывод, что для студентов 3 курса силовые тренировки 3 раза в неделю являются эффективными и повышают уровень силовых способностей. Такие результаты, в том числе, связаны с повышением мотивации студентов и тем, что они более осознанно относятся к занятиям физической культурой, как возможности повысить свои функциональные резервы организма, улучшить свои физические данные (внешний вид) и нацелены на результат повышения уровня контрольных нормативов.

С целью изучения отношения студентов 3 курса к занятиям физической культурой был проведен опрос на тему «Испытывают ли студенты потребность к занятиям физической культурой и спортом»/ 58 % студентов ответили, что испытывают потребность в занятиях физической культурой и спортом, 23 % иногда испытывают потребность для достижения конкретной цели, 10 % занимаются только по расписанию, 9 % не испытывают потребности к занятиям. Следует отметить, что студенты 3 курса более осознанно относятся к занятиям физической культурой, в связи с тем, что на протяжении учебы в вузе столкнулись с негативными последствиями малоподвижного образа жизни. Занятия физической культурой и спортом в рамках учебных занятий позволяет им быть более продуктивными на протяжении не только учебного, но и рабочего процесса (более 60 % студентов работают и учатся).

Результаты социального опроса приведены ниже в форме диаграммы (рис.1).

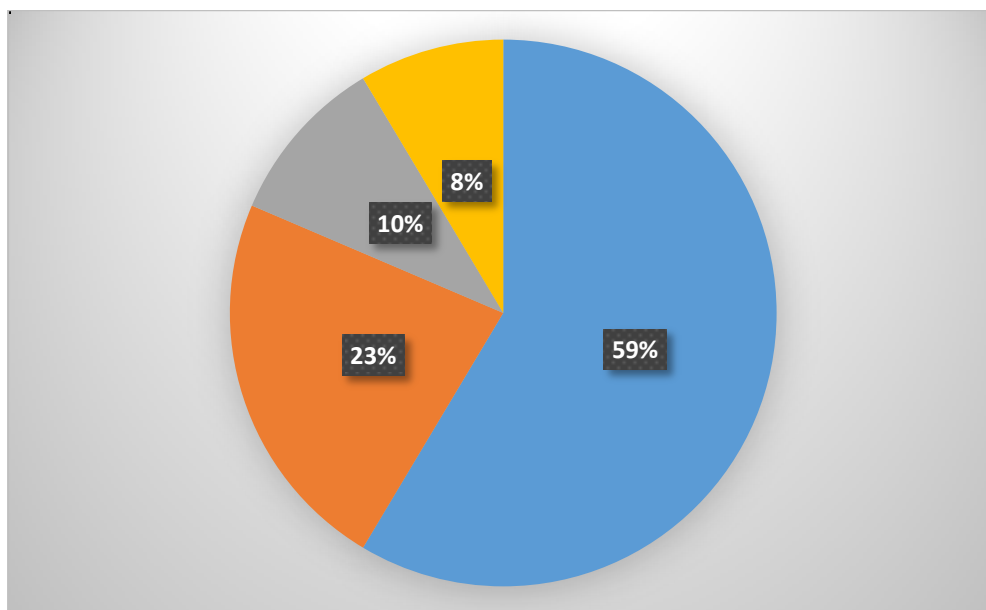


Рисунок 1- Результаты социального опроса

В результате проведенного исследования подтвердилась актуальность темы развития силовых способностей студентов на занятиях физической культурой. Силовые тренировки способствуют укреплению мышечного корсета, улучшению функциональных показателей организма и повышению уверенности в себе. Кроме того, развитие силовых способностей является важным аспектом подготовки к физическим нагрузкам в будущем, включая профессиональную деятельность и спортивные достижения. В итоге, акцент на силовые тренировки в образовательных учреждениях способствует комплексному развитию студентов и повышению качества их жизни.

Список литературы

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб.пособие/В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт. – 2-е изд.,перераб. – М.:Альфа-М:ИНФРА-М. – 2010. – 336с.
- 2.Иштуганова, А.А. Влияние физических нагрузок на организм человека / А.А.Иштуганова, В.М.Крылов // Вестник науки. – 2018.№ 8(8). – Т.4. – С. 45-49.
- 3.Милашечкина, Е.А. Мотивационно-ценностные ориентации студентов юридических специальностей в области физической культуры / Е.А. Милашечкина, М.Н. Дубина, З.К. Эрбутаева // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2021. – № 1(191). – С.237-241.
4. Челнокова, Е,А. Влияние двигательной активности, занятий физической культурой или спортом на умственную деятельность студента и его успеваемость // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. –№ 62-2.

5. Physical Activity and Mental Health: A Review of the Evidence"
[Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2019-22428-001.html>

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В ПРОБЛЕМЕ МИГРАЦИИ МОЛОДЕЖИ

**Боброва Г.В., канд. пед. наук, доцент,
Гилязиева С.Р., канд. пед. наук, доцент
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

На сегодняшний день одной из проблем Оренбургского региона является отток образованного молодого населения в другие, более развитые и «перспективные», по мнению молодежи, регионы страны. Согласно исследованиям Иванищевой И.А., ежегодный отток трудоспособного населения из Оренбургской области составляет 4 тысячи человек [5]. Такая тенденция сохраняется на протяжении десятка лет [6]. При этом отмечается, что на миграционную активность не влияют такие показатели как наличие условий проживания и благосостояние людей. Большее значение для покидающих регион имеет занятость, соответствие образования с возможностью реализации своих профессиональных навыков.

Подобная ситуация характерна для многих крупных городов России, например, А.В. Одинцов, А.И. Шипицин, А.Ю. Марченко изучая массовый миграционный отток молодежи из Волгоградской области отмечают, что 40.2% респондентов, участвующих в их исследовании в возрасте от 15 до 24 лет, планируют навсегда покинуть регион с целью получения интересной, высокооплачиваемой работы и успешной карьеры [5]. С. Х. Мухаметдинова, анализируя факторы, влияющие на решения об эмиграции на примере Омского региона, отметила проблемы связанные, прежде всего, с уровнем комфортности проживания. Полученные в процессе компьютерного моделирования прогнозы позволяют ученому сделать вывод о том, что при государственном воздействии на такие управляющие факторы, как комфортность проживания и развитие инфраструктуры в г. Омске, значительно снижает влияние на уровень молодежной миграции. Следовательно, одним из важнейшим направлением региональной политики, по мнению автора, являются развитие инфраструктуры города и его благоустройство [4].

Исследуя миграционную ситуацию в регионах, ученые отмечают, что большая часть студентов, окончивших высшие учебные заведения, устраивается на несоответствующую их квалификации работу. Кроме того, ряд молодых специалистов находят работу еще во время обучения в качестве подработки и остаются в выбранной сфере после завершения обучения, если заработная плата и условия труда их устраивает. Наиболее популярным местом подработки для студентов является сфера услуг, поскольку данные рабочие места наиболее актуальны и потенциально прибыльны [1].

Анализируя накопленный материал по изучению вопроса, связанного с удержанием молодых специалистов в субъектах Российской Федерации, можно сделать вывод, что данная проблема имеет общегосударственное и стратегическое значение и не теряет своей актуальности на протяжении многих лет.

Одним из вариантов решения данной проблемы является «продвижение» регионов в свете «привлекательных» мест для жизни, учебы и работы молодежи. По мнению Терениченко А.А., предоставление «местных» возможностей для обучения и профессиональной подготовки молодых специалистов может выражаться в продвижении курсов дополнительного образования на базе высших учебных заведений. Характерной особенностью данных курсов должна стать возможность выбора изучения дополнительной специальности в соответствии с интересом молодых людей [7]. Для этого следует выявить «региональные пробелы» в профессиональных навыках будущих специалистов, что позволит учреждениям высшего образования предоставить курсы, которые устранят эти пробелы. Обучающимся в вузах должна быть представлена возможность дополнительно развивать цифровые и ИТ-навыки; навыки работы в сфере туризма и творческих индустрий; навыки по оказанию услуг населению в сфере физической культуры.

Курсы по получению дополнительного образования студентами высших учебных заведений позволят в свободное от учебы время найти более квалифицированную работу в качестве «подработки», где требуются молодые специалисты с определенными навыками, и соответственно предлагаются более высокая зарплата и лучшие условия труда.

Практика показывает, что наличие хорошо оплачиваемой работы, в соответствии с интересами и навыками способствует «закреплению» специалистов на местах.

Одним из вариантов дополнительного образования в Оренбургском государственном университете может стать возможность предоставление курсов обучения по специальности «инструктор фитнес-клуба». На сегодняшний день профессия тренера по спорту, учителя физической культуры является тем самым «региональным пробелом», где ощущается нехватка молодых специалистов. Профессия в сфере физической культуры предъявляет к специалисту высокие и самые разнообразные требования, такие как уметь организовывать и проводить мероприятия, знать методы обучения и спортивной тренировки детей и взрослых, иметь навыки по видам спорта, владеть компетенциями спортивного психолога. Наличие в профессии соревновательной деятельности, целеустановок и личностных задач, позволяют отнести данную деятельность к разряду интересных специальностей. Заработная плата в сфере физической культуры может варьироваться от низкой до высокооплачиваемой, тем не менее на рынке труда работодатель сегодня отмечает не хватку специалистов и находится в широком поиске сотрудников, порой привлекая молодежь с отсутствием каких-либо теоретических и практических знаний в области спорта [2]. Прохождение курсов

дополнительного образования в высшем учебном заведении позволит студентам вуза стать конкурентноспособными в сфере физической культуры.

Нами были проведены исследования на базе Оренбургского государственного университета, направленные на изучение интереса обучающихся к приобретению профессии инструктора фитнес-клуба в рамках дополнительного образования.

В исследовании принимали участие девушки первого курса института языков и культур – 32 человека. Методы исследования: сбор информации по вопросам необходимости для молодежи получения дополнительного образования, беседа, анкетирование. При обработке полученных данных применялись методы математической статистики.

Анкета, предлагаемая респондентам, включала несколько вопросов по актуальности получения физкультурного образования в рамках курсов дополнительного образования Оренбургского государственного университета. Исследования показали, что среди опрошиваемых регулярно занимались спортом в детско-юношеской спортивной школе 4 человека – 12.5%. Остальные респонденты имеют опыт занятий физической культурой на уровне учебной программы в школе.

Первый вопрос анкеты был направлен на выявление степени необходимости в «подработке» для обучающихся в высшем учебном заведении. 53.13% опрошиваемых допускают совмещение учебы с профессиональной деятельностью, 28.31% респондентов планируют начать работать по окончании вуза по специальности, 18.75% обучающихся из числа участвующих в исследовании, уже работают в сфере оказания услуг населению.

Второй вопрос позволил выявить степень необходимости для студентов получения дополнительного образования с перспективой устроиться на работу в качестве подработки в свободное от учебы время. Ответы распределились следующим образом: «безусловно необходимо» ответили 18.75% респондентов, «скорее да» – 12.5%, «можно попробовать, но для личного совершенствования» – 21.88%, «скорее нет, это будет мешать основной учебе» – 25%, «нет необходимости, надо искать работу по профильной специальности» – 21.88%.

Следующий вопрос был направлен на выявление сферы интереса студентов: «Какую сферу деятельности Вы бы выбрали в качестве подработки в свободное от учебы время?». 37.5% респонденток хотели бы подрабатывать в образовательной деятельности (репетитор для детей младшего возраста, вожатый в летнем лагере), 28.31% студенток отметили сферу услуг (курьер, официант в ресторане, работа в сетевых ресторанах быстрого питания «Ростик», «Вкусно и точка» и т.д.), 25% – привлекательным для себя видят работу творческого направления (фотограф, работа в издательстве, аниматор и т.д.), 21.8% обучающиеся отметили сферу физической культуры (инструктор фитнес-клуба).

На вопрос «Допускаете ли Вы смену места жительства в поисках высокооплачиваемой работы, в соответствии своим профессиональным навыкам?», 78.13% респондентов ответили утвердительно.

Ряд вопросов был направлен на выявление свободного от учебы времени, материального положения и мотивации к трудовой деятельности.

Одним из методов проводимого исследования являлся метод получения информации через беседу с участниками исследования. Анализ полученных результатов показал, что получение информации о возможности подработки в сфере физической культуры и перспектив получения дополнительного образования по специальности инструктор фитнес-клуба, вызвало у респондентов интерес. Студентки, которые ранее занимались спортом, высказали более активную позицию по получению дополнительного физкультурного образования. Необходимо добавить, что обучающиеся допускают смены рода занятий в случае наличия более привлекательных предложений по уровню заработной платы.

Вывод. Проведенное анкетирование показало, что большая часть обучающихся планируют начать свою трудовую деятельность в качестве «подработки», но не ранее чем на третьем курсе. Обращает внимания факт, что студенты планируют найти «подработку», рассчитывая на знания и навыки выбранной профессии, по которой и проходят обучение в вузе. Тем не менее, ряд студентов допускает получение дополнительного образования как способ повысить личную конкурентоспособность на рынке труда. Следует отметить, что исследования проводились среди девушек, обучающихся на первом курсе института языков и культур. Предполагается, что подобные исследования, проводимые среди респондентов других групп, например, юноши второго-третьего курса технических специальностей покажут другие результаты. Данное предположение позволяет продолжить исследования в данном ключе.

Кроме того, данное исследование показало гипотезу Терениченко А.А., о влиянии дополнительного образования на процессы миграции, не состоятельной. Согласно опросу, молодые люди в возрасте 18-20 лет скорее будут менять место жительства в поисках предпочтительных вакансий, чем пересматривать профиль деятельности.

Список литературы

1. Брегеда, К. О. Проблемы миграции молодежи в современной России: межрегиональный аспект/К.О. Брегеда, Т.В. Бирюлина// Научные высказывания. – 2024. – №9 (56). – С. 16-18.

2. Боброва, Г.В. Профессионально-педагогическое образование в сфере физической культуры – реальность и перспектива/ Г.В. Боброва// Современное образование. – 2020. – № 4. – URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=33214 (дата обращения 2.01.2024)

3. Иванищева, Н.А. Современная миграционная ситуация и направления миграционной политики в Оренбургской области /Н.А. Иванищева// Стратегия устойчивого развития регионов России. – 2014. – № 2. – URL: <https://strategyjournal.ru/journals/> (дата обращения 2.01.2024)

4. Мухаметдинова, С. Х. Анализ влияния миграционных процессов на социально-экономическую ситуацию в Омской области с использованием когнитивной методологии. – №2(36) – URL: <https://rucont.ru/efd/694401> (дата обращения: 02.01.2025)

5. Одинцов, А.В. Центростремительная миграция молодежи из российской провинции: причины и тенденции (на примере Волгоградской области)/А.В. Одинцов, А.И. Шипицин, А.Ю. Марченко// Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2020. – № 3. – С. 335-354.

6. Отток в цифрах. Из Оренбургской области в 2023 году уехали в другие регионы и страны 23 813 человек// Урал56.Ру. URL: <https://www.ural56.ru/news/715365/> (дата обращения 2.01.2025)

7. Терениченко, А.А. Пути совершенствования новых направлений молодежной политики в российской федерации/А.А. Терениченко/ Право и государство: теория и практика. – 2023. – № 7(223). – С. 78

РАЗВИТИЕ ОПЕРАТИВНОЙ ПАМЯТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Витун Е.В., канд. пед. наук, доцент,

Витун В.Г., канд. пед. наук, доцент

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

Повышение эффективности профессиональной подготовки является достаточно актуальной проблемой современного образования. В современных условиях этот процесс является особенно важным в связи повышением конкуренции во всех сферах профессиональной деятельности человека.

Таким образом, в сложившихся условиях преподаватели средне-специальных и высших учебных заведений постоянно осуществляют поиск средств и методов, направленных на формирование и развитие профессионально важных для той или иной специальности качеств.

Различными учеными выделяется множество профессионально важных качеств, которые будут полезны и необходимы обучающимся в будущей профессиональной деятельности [4].

К таким качествам можно отнести:

- способность быстро переключаться с одного вида деятельности на другие;
- различные виды памяти (долговременная, кратковременная, слуховая, зрительная и др.);
- гибкость мышления;
- способность к абстрактному мышлению;
- умение предвидеть конечный результат.

Объектом нашего исследования были избраны обучающиеся юридического факультета, поэтому для исследования нами было выбрано профессионально важное для юристов качество – кратковременная или оперативная память. Кратковременная память необходима человеку с следующих случаях:

- для обработки информации в процессе мышления;
- для обеспечения работы долговременной памяти (отобранная в процессе кратковременной памяти важная информация впоследствии поступает в долговременную память);
- для участия в решении повседневных задач (чтобы понять длинное предложение нужно запомнить его начало, чтобы потом понять его смысл);
- для взаимодействия с внешней средой и окружающими людьми (кратковременная память важна для хорошей академической успеваемости, в том числе).

Целью нашей работы является рассмотрение средств, способствующих развитию оперативной памяти. В соответствии с целью исследования нами были поставлены и решены следующие задачи:

- изучить литературу по теме исследования;
- подобрать диагностический инструментарий для определения оперативной памяти у обучающихся;
- провести тестирование обучающихся и выполнить анализ полученных данных;
- разработать рекомендации по эффективному развитию оперативной памяти.

В процессе изучения литературы по проблеме исследования было отмечено, что для эффективной профессиональной деятельности юристам необходимо формирование и развитие многих личностных свойств, психических процессов и психологических качеств.

В рамках нашего исследования мы рассматриваем такой психический процесс как память человека, а именно кратковременную (оперативную память). По мнению ученых-исследователей, оперативная память представляет собой избирательное сохранение и актуализацию информации, необходимой только для достижения цели данной деятельности [2,5]. Оперативная память обеспечивает сохранение и воспроизведение информации, необходимой для достижения цели определенного действия. Ее продолжительность ограничивается временем соответствующей деятельности [5].

Кратковременная память является очень важной в юридической практике. Так, например, опрос свидетеля или потерпевшего, проведенный сразу после обнаружения преступления, будет наиболее достоверным, чем опрос, проведенный спустя 10 дней после какого-либо события. Во втором случае будет утеряно около 10 % информации. При помощи кратковременной памяти юрист запоминает элементы фразы, чтобы впоследствии осмыслить ее в целом, помнит условие задачи, которую решает, а также – промежуточные цифры при сложных вычислениях. Кроме того, оперативная память позволяет юристу удерживать в памяти различные факты и события, которые могут понадобиться в процессе расследования или рассмотрения в суде [1].

В качестве диагностического инструментария нашего исследования была выбрана методика «Оперативная память» [2]. Методика «Оперативная память» используется для оценки уровня кратковременной памяти человека.

Суть данной методики заключается в том, что экспериментатор (преподаватель) зачитывает несколько рядов чисел, состоящих из пяти чисел в каждом ряду, а задача испытуемых (обучающихся) запомнить ряд чисел в том порядке, в котором он был прочитан и сложить в уме первое число со вторым, второе с третьим, третье с четвертым, четвертое с пятым и записать получившиеся результаты на листке.

Например, зачитываемый ряд включает следующие числа: 5, 3, 1, 4, 6. Следовательно, нужно сложить 5 и 3, 3 и 1, 1 и 4, 4 и 6, затем записать на листке полученные результаты: 8, 4, 5, 10. Через 15-20 секунд зачитывается

следующий ряд и так далее. Количество рядов зависит от возраста респондентов. Для обучающихся предлагается 10 рядов чисел. Для взрослых респондентов можно использовать 5-7 рядов чисел.

Следующим шагом нашей работы было проведение тестирования обучающихся юридического факультета по выбранной нами методике.

Результаты тестирования показали нам, что только треть обучающихся справилась с заданием полностью, 44% респондентов осуществили сложение только 5-7 рядов чисел, из 10 предложенных, а 23% обучающихся сделали ошибки в сложении, что указывает на их невнимательность.

Таким образом, можно отметить недостаточный уровень развития кратковременной (оперативной) памяти у обучающихся юридического факультета.

Согласно задачам нашего исследования, следует разработать рекомендации для развития кратковременной памяти у обучающихся, а также у всех, кому она необходима.

Учеными-исследователями рекомендуется выделять на упражнения для развития кратковременной памяти как минимум 20-30 минут в день. Причем делать это нужно систематически, в течение 1,5-2 месяцев, иначе не будет должного эффекта. К упражнениям для тренировки кратковременной памяти можно отнести следующие:

- предлагается взять любую книгу, открыть ее на произвольной странице и прочитать абзац на выбор. Затем нужно запомнить прочитанное и попытаться пересказать максимально близко к тексту;

- вечером следует вспомнить все события, произошедшие за день и попытаться пересказать их, не нарушая последовательности;

- требуется придумывать по 10 слов на каждую букву алфавита;

- находясь в магазине нужно постараться запомнить наименования как можно большего количества товаров;

- услышав утром песню по радио, нужно постараться вспомнить ее слова вечером;

- можно попросить другого человека написать на листе бумаги 20 слов, посмотреть на написанное в течение одной минуты и постараться воспроизвести не только сами слова, но и порядок, в котором они записаны.

Данные упражнения можно выполнять в течение дня, не отрываясь от текущих дел. Можно выполнять как по одному упражнению, так и несколько.

Развитие памяти и внимания у человека невозможно без умения правильно повторять выученное. Исследователями рекомендуется наиболее эффективный алгоритм запоминания. Он сводится к следующим действиям:

- повторить информацию сразу после выучивания;

- затем через 15-20 минут;

- затем через 6-8 часов;

- затем на следующий день;

- затем через месяц.

В заключение, считаем необходимым отметить, что для успешной будущей профессиональной деятельности обучающихся требуется развивать профессионально важные качества. К качествам, необходимым для многих специальностей, следует отнести память и внимание. Учеными выделяется несколько видов памяти у человека. В рамках нашего исследования, объектом которого являются обучающиеся юридического, мы приняли решение исследовать уровень развития кратковременной памяти обучающихся, которая считается важной для успешной деятельности будущих юристов. В связи с этим нами было проведено тестирование данного качества у студентов, обучающихся на юридическом факультете. Тестирование показало недостаточный уровень развития, интересующего нас качества у обучающихся. Поэтому нами были разработаны рекомендации, способствующие развитию кратковременной памяти, и которые можно использовать как в учебной, так и во внеучебной работе с обучающимися.

Список литературы

1. Витун, Е. В. Влияние физической подготовки на профессиональное становление сотрудников правоохранительных органов / Е. В. Витун, В. М. Крюков // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: сб. материалов междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары-Ташкент, 25 янв. 2024 г. – Чебоксары: Чувашский ГАУ, 2024. – С. 298-302.
2. Гапанович-Кайдалова, Е. В. Общая психология: познавательные процессы, темперамент и характер: практическое пособие / Е. В. Гапанович-Кайдалова; М-во образования Республики Беларусь, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016 – 43 с.
3. Еникеев, М. И. Юридическая психология. С основами общей и социальной психологии: Учебник для вузов./ М.И. Еникеев. – М.: Норма, 2005. – 40 с.
4. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: научно-методическое пособие. / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: «Советский спорт», 2010. – 296 с.
5. Маклаков, А.Г. Общая психология: Ученик для вузов. – СПб: Питер, 2016

РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И СПОРТА В РАЗВИТИИ СОВРЕМЕННОГО СОЦИАЛЬНОГО ОБЩЕСТВА

Вязьмин А.Г., Исхаков Р.З., Милин А.И.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Оренбургский государственный университет»

Аннотация: В статье рассматривается значение здоровьесберегающих технологий и спорта как ключевых элементов формирования устойчивого и здорового общества. Проанализированы основные направления использования технологий для сохранения здоровья в образовании, здравоохранении и трудовой деятельности. Описана социальная роль спорта, его влияние на укрепление здоровья и социальную интеграцию. Подчеркивается важность синергии технологий и спорта для формирования культуры здоровья и повышения качества жизни. Особое внимание уделено перспективам внедрения инновационных решений, таких как искусственный интеллект и цифровые платформы, для популяризации спорта и здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, спорт, социальное развитие, здоровье, инновации, физическая активность, цифровые платформы, культура здоровья.

Здоровье человека – ключевое условие развития общества. В условиях урбанизации, технологического прогресса и стресса вопросы сохранения здоровья и физической активности приобретают особую актуальность. Здоровьесберегающие технологии и спорт выступают не только средствами профилактики заболеваний, но и инструментами повышения качества жизни, улучшения социального климата и укрепления человеческого капитала.

Спорт выходит за рамки физической активности, становясь важным социальным феноменом, объединяющим разные слои населения, формирующим социальную ответственность и ценности. Внедрение здоровьесберегающих технологий позволяет решать задачи сохранения здоровья на всех этапах жизни – от детства до старости.

Цель статьи – проанализировать значение здоровьесберегающих технологий и спорта в развитии общества. Рассмотрены направления их использования, социальные функции спорта и перспективы интеграции технологий в повседневную жизнь.

Таким образом, статья подчеркивает важность взаимодействия технологий и спорта для социального развития и предлагает пути их эффективного внедрения в практику.

Здоровьесберегающие технологии: понятие и основные направления

Здоровьесберегающие технологии – это методы и практики, направленные на сохранение и укрепление здоровья человека в различных сферах деятельности. Их цель – не только физическое благополучие, но и

поддержка психоэмоционального состояния, что особенно важно в условиях современного ритма жизни [1, стр. 25].

В образовании активно внедряются программы для укрепления здоровья учащихся, включая физические упражнения, профилактику выгорания и использование эргономичных рабочих мест. Эти меры повышают успеваемость и мотивацию к обучению [3, стр. 45; 9, стр. 58].

В здравоохранении широко применяются технологии телемедицины и носимые гаджеты. Они позволяют мониторить показатели здоровья и обеспечивают доступ к консультациям, особенно в условиях нехватки специалистов [7, стр. 67; 4, стр. 88].

На рабочих местах популярны программы поддержки здоровья сотрудников, включая зоны отдыха и профилактические осмотры, которые повышают производительность и снижают выгорание [5, стр. 92].

Технологии и их влияние на физическое и психоэмоциональное здоровье
Здоровьесберегающие технологии оказывают комплексное влияние на здоровье человека, создавая условия для минимизации вредных факторов, повышения работоспособности и улучшения качества жизни. Их интеграция в повседневную деятельность – от образования до спорта – позволяет эффективно укреплять физическое и психоэмоциональное состояние [3, стр. 45].

Носимые устройства, такие как фитнес-трекеры, помогают отслеживать показатели здоровья в режиме реального времени, стимулируя активный образ жизни и корректируя привычки. Программное обеспечение для контроля осанки снижает риск проблем с позвоночником у детей и взрослых [4, стр. 88; 7, стр. 74].

Технологии также способствуют управлению стрессом и улучшению психоэмоционального баланса. Мобильные приложения для медитации и релаксации, содержащие техники осознанности и дыхательные упражнения, помогают справиться с тревожностью и поддерживать психологическое здоровье [6, стр. 102].

Цифровые платформы для групповых тренировок не только мотивируют к физической активности, но и укрепляют социальные связи, создавая чувство принадлежности к сообществу [2, стр. 38].

Однако важно избегать чрезмерной зависимости от гаджетов, сочетая цифровые решения с традиционными подходами – прогулками, живым общением и активным отдыхом [9, стр. 58].

Спорт как социальный феномен

Спорт выполняет не только функцию укрепления здоровья, но и оказывает значительное влияние на социальные процессы, выступая инструментом интеграции, формирования ценностей и социальной ответственности. Он способствует популяризации здорового образа жизни, снижая риск хронических заболеваний, улучшая психоэмоциональное состояние и формируя устойчивость к стрессу. Массовые мероприятия, такие

как марафоны и спортивные фестивали, вовлекают людей различных возрастов и социальных групп, создавая культуру активности [2, стр. 38].

Социальная функция спорта заключается в объединении людей и укреплении социальных связей. Участие в спортивных секциях развивает у молодежи физические навыки, командный дух и ответственность, что формирует такие качества, как дисциплина и настойчивость [5, стр. 92].

Инновации делают спорт доступным и привлекательным для широких масс. Носимые устройства, виртуальные тренировки и искусственный интеллект позволяют разрабатывать персонализированные программы и мотивируют пользователей через цифровые сообщества [7, стр. 74]. Эти технологии повышают эффективность тренировок и вовлекают новые аудитории [4, стр. 88].

Взаимосвязь здоровьесберегающих технологий и спорта

Синергия здоровьесберегающих технологий и спорта является ключевым условием для формирования устойчивого и здорового общества. Взаимодействие этих направлений расширяет возможности укрепления физического и психического здоровья, а также решает важные социальные задачи.

Интеграция технологий, таких как фитнес-трекеры и платформы для онлайн-тренировок, делает занятия спортом доступнее и эффективнее. Носимые устройства позволяют отслеживать здоровье, адаптировать тренировки и минимизировать риски перегрузок [4, стр. 88]. Цифровые платформы предлагают персонализированные программы, видеосессии и поддержку сообщества, что особенно мотивирует пользователей [3, стр. 45].

Спорт, подкрепленный инновациями, особенно важен для молодежи. Школьные и университетские программы, включающие гаджеты и игровые технологии, формируют культуру здоровья и развивают навыки социализации, дисциплины и работы в команде [2, стр. 38].

Популяризация массового спорта через цифровые технологии, такие как муниципальные программы и спортивные фестивали, способствует вовлечению различных возрастных групп, укрепляя здоровье и социальные связи [5, стр. 92].

В будущем ожидается внедрение искусственного интеллекта и виртуальной реальности, которые сделают спорт безопаснее и интереснее. Например, интеллектуальные приложения помогут предотвращать травмы, а интерактивные занятия привлекут больше людей к физической активности [6, стр. 102].

Заключение. Здоровьесберегающие технологии и спорт играют ключевую роль в развитии общества, формируя культуру здоровья, которая повышает качество жизни и способствует устойчивому развитию. Инновационные решения делают заботу о здоровье доступной и эффективной, предотвращают заболевания, повышают работоспособность и снижают стресс.

Спорт, как социальный феномен, укрепляет здоровье, способствует интеграции и формирует такие ценности, как дисциплина и командная работа.

Взаимодействие технологий и спорта открывает новые перспективы. Носимые устройства, платформы онлайн-тренировок и приложения делают спорт доступным, укрепляют здоровье и повышают социальную вовлеченность.

Перспективы связаны с развитием искусственного интеллекта и виртуальной реальности, которые обеспечат персонализированный и безопасный подход к здоровью. Однако важно сочетать цифровые решения с естественной активностью для гармоничного развития.

Здоровьесберегающие технологии и спорт укрепляют человеческий капитал, улучшают социальный климат и формируют ценности, основанные на здоровье и социальной ответственности. Их развитие должно стать приоритетом государственной политики и повседневной практики.

Список литературы

1. Беляева, И. А. Здоровьесберегающие технологии в образовательной деятельности: практическое пособие / И. А. Беляева. – Москва: Просвещение, 2021. – 176 с.
2. Богиня, Е. И. Физическая культура и спорт: методическое пособие для педагогов / Е. И. Богиня. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – 148 с.
3. Волков, В. М. Теория и практика здоровьесберегающих технологий / В. М. Волков. – Екатеринбург: Уральский университет, 2020. – 220 с.
4. Григорьева, Н. А. Формирование здорового образа жизни у школьников: учебное пособие / Н. А. Григорьева. – Казань: Казанский университет, 2022. – 180 с.
5. Иванова, О. П. Физическое воспитание как основа здоровья учащихся / О. П. Иванова. – Москва: Академия, 2018. – 132 с.
6. Левитин, А. А. Инновационные подходы к развитию физической культуры в школах / А. А. Левитин. – Новосибирск: СибАГС, 2021. – 204 с.
7. Платонов, К. К. Современные технологии сохранения здоровья: учебное пособие / К. К. Платонов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 190 с.
8. Смирнов, А. В. Педагогика здоровья: теория и практика / А. В. Смирнов. – Нижний Новгород: Нижегородский университет, 2019. – 160 с.
9. Филимонова, Т. В. Здоровьесберегающие технологии в школе: методическое пособие / Т. В. Филимонова. – Краснодар: Кубань, 2022. – 172 с.
10. Чернышова, Е. С. Влияние физической культуры на развитие личности / Е. С. Чернышова. – Омск: Омский государственный педагогический университет, 2018. – 140 с.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Гилазиева С.Р., канд. пед. наук, доцент,

Боброва Г.В., канд. пед. наук, доцент

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Проблема здоровья имеет особое значение, так как она оказывает непосредственное влияние на сохранение работоспособности, производительности труда. Недостаточный уровень компетентности студентов в вопросах культивирования ценностей физической культуры, вызывает у них повышенный уровень тревожности.

Необходимо отметить, что вопросы о состоянии здоровья вызывают в ряде случаев повышенный уровень тревожности опрошенных. Это характерно, прежде всего, для студентов младших курсов, которые усматривают в состоянии здоровья опасность для своего профессионального роста из-за боязни в будущем не найти достойную работу, которая послужит им средством к существованию в условиях острого дефицита материальных ресурсов.

Понимание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности само по себе может стать реальным импульсом для выявления и мобилизации резервов развития физической культуры в нашей стране, началом формирования новых тенденций в развитии общественного мнения и личностных мотиваций к освоению ценностей физической культуры всеми и каждым (2).

Вместе с тем, очевидно, что уровень и темпы решения проблем организации физической активности студентов зависят, прежде всего, от людей, в конечном счете от их физической культуры, определяющей и понимание, и мотивы, и установку на действие, на реальную деятельность по улучшению дел в этой сфере.

Наряду с проблемой физкультурного воспитания вполне оправданна и вполне логична постановка проблемы физкультурного перевоспитания студенчества нашей страны. Развертывание своеобразного «физкультурного ликбеза» могло бы стать началом практического разрешения этой проблемы.

Эффективность процесса физического воспитания существенно повысится, если будет разработан алгоритм привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом в современных социально-экономических условиях. Важно определить, что необходимо сделать, чтобы выработать на различных этапах становления человека потребность заниматься физическими упражнениями и спортом всю жизнь.

За последние годы численность студентов, относящихся по состоянию здоровья к специально-медицинской группе (СМГ), значительно увеличилось. Результатом ухудшения их здоровья является не только перенесенный ковид в

период пандемии, но и расплата за освоение новых высоко-технологичных гаджетов, с одной стороны, улучшающие качество жизни, а с другой – не способствующие увеличению физической активности молодежи и повышению их мотивации к занятиям физкультурно-спортивной активностью.

По мере развития общества физкультурно-спортивная деятельность приобретает все большее значение, проникая в жизнь людей, выполняя важные социальные функции. Физкультурно-спортивная деятельность является важным средством охраны и укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, рациональной формой организации содержательного свободного времени, средством повышения социальной активности людей. Обобщая изложенное, можно сделать вывод о том, что физкультурно-спортивная деятельность – это преобразующая, познавательная, целостно-ориентационная педагогическая деятельность, направленная на формирование личности индивида (1).

Многолетние наблюдения показали, что студенты, определенные в специальные медицинские группы, лишены возможности участия в спортивных мероприятиях, но желание быть причастными к спорту у них огромное. Знания теории предмета – физическая культура, предполагают овладение навыками судейства спортивных соревнований. Для формирования у студентов этих навыков, было предложено проведение соревнований среди студентов 13 институтов и факультетов ОГУ во внеурочное время, где студенты специальных медицинских групп выступили в качестве судей и ведущих. Увлекаясь подготовкой и участием в соревнованиях студенты с ослабленным здоровьем находят себя. В соревнованиях они не «слабое звено», а «ведущая фигура». Повышение самооценки, развитие творческого потенциала, воспитание любви к физической культуре – полдела на пути к его выздоровлению. Доцентом кафедры физического воспитания Гилазиевой С.Р. был организован и проведен комплекс соревнований, объединенных одним названием Спартакиада “Я_смОГУ”, для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам.

Весной 2023/24 учебного года Спартакиада была проведена впервые. Гилазиева С.Р. подготовила студентов 8 факультетов в количестве 210 человек, а преподаватели кафедры Степанова М.В. и Шумилина Н.С. со студентами, посещающими занятия под их руководством, приняли активное участие в соревнованиях “Я_смОГУ”. По таким видам спорта как: настольный теннис, дартс, шахматы. Соревнования проводились в два этапа.

1 этап – соревнования на своих парах, на которых студенты осваивают азы вида спорта в течение осеннего семестра. Ведь не секрет, что далеко не все студенты, относящиеся к специально-медицинским группам, имеют достаточный уровень физической подготовленности к любым видам двигательной активности.

2 этап – соревнования между факультетами, в течении весеннего семестра определение победителей.

Первые соревнования проводились по настольному теннису.

Праздник спорта, здоровья и молодости.

В учебном корпусе № 2 прошли соревнования по настольному теннису «Я_смОГУ». В состязаниях приняли участие студенты вуза, относящиеся по состоянию здоровья к специальным медицинским группам. В Оренбургском госуниверситете такой турнир проводился впервые. Основной целью мероприятия стало привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и укрепление спортивных традиций вуза. Свое мастерство владения малой ракеткой продемонстрировали 11 команд. Основная борьба развернулась за призовые места.

Первое место было присуждено команде ИМЭП. Представители Архитектурно-строительного факультета заняли второе место. Бронзу турнира выиграла спортсмены из «ИМИТ-2».

Все участники турнира были награждены Почетными грамотами, а также отличным зарядом бодрости и положительными эмоциями.

Вторые соревнования прошли в ФОЗе среди студентов специально-медицинских групп «Я_смОГУ» по дартсу. В соревнованиях приняли участие 60 студентов, от 8 факультетов (АКИ, ХБФ, ИМИТ выставили по 2 команды)

Третье место заняла команда Аэрокосмического института-2, второе место – студенты Института менеджмента, экономики и предпринимательства и почетное первое место команда – Аэрокосмического института-1.

Соревнования по шахматам в рамках спартакиады для студентов специально-медицинских групп «Я_смОГУ» прошли в ОГУ. В соревнованиях приняли участие 48 студентов, от 9 факультетов (АКИ, ХБФ, ИМИТ выставили по две команды).

Третье место заняла команда ИМЭП, второе место – студенты ИЭЭС и почетное первое место – команда 1, Аэрокосмического университета.

Кроме этого студенты СМГ под руководством Гилазиевой С.Р. участвовали в между вузовском спортивно-оздоровительном фестивале «Феникс», в котором команда ОГУ заняла почетное 2 место.

Нужно отметить, что соревнования «Я_смОГУ» получили свое продолжение и в 2025 году. Началась вторая Спартакиада, в которой участвовали уже другие студенты и преподаватели.

Помимо физической составляющей студенты специально-медицинских групп обязательно должны обладать и глубокими знаниями ценностей физической культуры, навыками самоконтроля, самоподготовки и самосовершенствования.

Большинство студентов специально-медицинской группы, не осознают этого, зачастую знания студентов ограничены фейками и сомнительными догмами, которые они почерпнули на просторах интернета. Ссылаясь на диагноз и отклонения в состоянии своего здоровья, многие студенты пренебрегают занятиями по предмету физическая культура. Поэтому мы можем утверждать, что у них отсутствует твердая убежденность в освоении ценностей физической культуры.

Студенты не связывают физическую культуру с профессиональной деятельностью, т.е. не понимают значение физической культуры для собственного здоровья, занятия ею ещё не стали личной потребностью, и не находят отражения в их образе жизни.

В силу различий диагнозов обучающихся, для организации практических занятий в СМГ преподавателями все больше используются активные методы обучения с творческой составляющей с учетом индивидуальных особенностей и современных предпочтений молодежи. Задача на этом этапе заинтересовать студентов, что позволит сформировать у них желание регулярно посещать занятия и осознанно подходить к улучшению своего физического состояния. Знание обучающихся своих индивидуальных и нозологических особенностей, позволяет им осознанно анализировать воздействия физических нагрузок на свой организм и планировать физкультурную активность с применением методов самоконтроля. Для повышения мотивации студентов СМГ необходимо разнообразить когнитивную и практическую составляющую образовательного процесса.

Таким образом, внедрение новых организационно-методических приемов физического воспитания, наличие необходимых современных сооружений, использование и модернизация технических средств создают положительный фон формирования стойких интересов (мотиваций) к спортивным занятиям.

Список литературы

1. Гилазиева, С. Р. К вопросу формирования культуры здоровья обучающихся в процессе образования в вузе [Электронный ресурс] / С. Р. Гилазиева, Н.С. Шумилина, В.С. Симоненков // Вестник Оренбургского государственного университета, 2016. - № 10. - С. 13-18. . - 6 с.

2. Шумилина, Н. С. Адаптационные возможности физической культуры и спорта в образовательном процессе вуза [Электронный ресурс] / Н. С. Шумилина, С. Р. Гилазиева, В. С. Симоненков // Актуальные проблемы экономической деятельности и образования в современных условиях : сб. науч. тр. XVII междунар. науч.-практ. конф., Оренбург, 20 апр. 2022 г. / отв. ред. Л. В. Портнова. - Волгоград : Сфера, 2022. - С. 234-239. - 6 с.

ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОГУ

Гилазиева С.Р., канд. пед. наук, доцент

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Оренбургский государственный университет»

В этом году исполняется 70 лет одному из старейших университетов России - Оренбургскому государственному университету. Оренбургский государственный университет основан в 1955 году, тогда в г. Чкалов (ныне Оренбург) было открыто вечернее отделение Куйбышевского индустриального института им. В.В. Куйбышева. Не долго мы пробыли в статусе вечернего отделения, уже в ноябре 1961 года приказом Министерства высшего и среднего специального образования РСФСР вечернее отделение было реорганизовано в Оренбургский филиал Куйбышевского индустриального института.

Так начиналась история одного из крупнейших региональных вузов, включающего в свой состав 7 институтов и 6 факультетов, которые, в свою очередь, состоят более чем 70-ти кафедр, организованных как при создании университета, так и по мере его укрупнения. Одной из кафедр созданных при основании университета - является одна из старейших кафедр - это кафедра физического воспитания. Она не является выпускающей, но обслуживает как очень не многие кафедры весь университет. В свое время кафедра начала свое существование с нескольких преподавателей в составе кафедры гуманитарных дисциплин. Уже через пару лет, в апреле 1972 года, в ОрПИ приказом Минвуза была организована кафедра физического воспитания, которая в настоящее время осуществляет учебный процесс на очном и заочном отделениях с 1-го по 3-й курсы.

За время своего существования кафедрой руководили 9 заведующих.

Первым кто возглавил кафедру был старший преподаватель Б.А. Скопинцев (1972-1976), затем канд. биол. наук, доцент Н.К. Савельев (1976-1994), старший преподаватель А.Б. Кляузов (1994-1997), Мельников В.С. (1997-2007), канд. пед. наук, профессор Баранов В.В. (2007-2014), канд. биолог. наук, доцент Симоненков В.С. (2014-2015), доктор пед. наук, профессор Баранов В.В. (2015-2020), канд. тех. наук, доцент Соловых С.Ю. (2020-2024), и сейчас исполняет обязанности заведующего канд. пед. наук, доцент Гилазиева С.Р. (2024 по настоящее время).

Со дня основания кафедра разрослась с 8 преподавателей, работавших под руководством Б.А. Скопинцева, до 62 преподавателей включающих: доцентов, старших преподавателей, преподавателей и ассистентов, работающих под руководством В.С. Мельникова. Нужно заметить, что это было самое большое количество ППС работающего их на кафедре.

Также росла и материальная база кафедры: имея один зал второго учебного корпуса в 1972 году, институт постепенно строил и расширял

спортивную базу. С начала пристроили спортивный зал к третьему учебному корпусу, затем возвели Физкультурно-оздоровительный зал, впоследствии присоединили и Учебно-спортивный комплекс «Пингвин». Не обошлось конечно же и без потерь: в силу устаревания и не соответствия пожарным требованиям, закрыли 4 аудитории в подвале, в которых студенты занимались аэробикой, силовой гимнастикой. На стадионе «Прогресс» также утрачены два волейбольных поля, гимнастический городок, требует реконструкции баскетбольная площадка. Но за последние годы на стадионе «Прогресс» прошла реконструкция, большого футбольного поля, на котором студенты теперь могут заниматься футболом, подвижными играми на искусственном покрытии, также построена полоса препятствий для сдачи норм комплекса ГТО, реконструированы, а лучше сказать заново проложены легкоатлетические дорожки. Работа проделана большая, но университет не стоит на месте он тоже растет и этой, конечно же, не маленькой базы катастрофически не хватает

Кафедра физического воспитания является единственной кафедрой в Российской Федерации, на которой работает 16 доцентов, кандидатов наук, 7 Мастеров спорта СССР, России и бывших союзных республик:

Андронов О.В. - плавание, мастер РОССИИ;

Боброва Г.В. - плавание, мастер спорта СССР;

Гилазиева С.Р. - спортивная гимнастика, мастер спорта СССР и мастер боевых искусств черный пояс «Реальное айкидо»;

Курунов А.А. - гиревой спорт, мастер спорта РОССИИ;

Нурматова Т.В. – мастер спорта Узбекской ССР;

Павлов С.П. – гиревой спорт, мастер спорта РОССИИ;

Фунтиков Н.Н. дважды мастер спорта СССР по тяжелой атлетике и гиревому спорту.

Два Отличника физической культуры: Купцова В.Г. и Фунтиков Н.Н.

Спортивно-оздоровительная работа в Оренбургском государственном университете проводится в соответствии с Федеральными государственными стандартами, профилактики социально-обусловленных заболеваний молодежи средствами физической культуры и спорта.

Кафедра физического воспитания проводит занятия по элективным дисциплинам «Общепфизическая подготовка», «Спортивные игры», А ТАКЖЕ дисциплине «Физическая культура и спорт» для всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета. Организация и проведение учебных занятий и прием зачетов осуществляется в соответствии с учебными планами.

Проведение массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы является неотъемлемой частью работы кафедры. Преподаватели кафедры помогают студентам в составлении индивидуальных самостоятельных занятий физической культурой, включающих реабилитационные и профессионально-прикладные занятия, спортивную тренировку, спортивно-оздоровительный туризм, участие в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

Кафедра ведет большую работу по оказанию методико-практической помощи в работе спортивных секций и оздоровительных групп при проведении спортивных соревнований, спортивных праздников, организации и проведении оздоровительно-спортивных лагерей, организации смотров-конкурсов на факультетах и институтах ОГУ.

В университете кафедрой физического воспитания ежегодно проводится большое количество спортивных мероприятий, таких как: мастер-классы по аэробике, плаванию, спортивные эстафеты на факультетах и институтах к профильным праздникам и к посвящению в студенты. Соревнования между группами на факультетах, затем между факультетами.

Но главными соревнованиями университета по праву считаются спартакиады «Первокурсник», «Университет», проводимых среди студентов первых и старших курсов. Количество видов спорта, по которым проводятся соревнования, различно, но данные мероприятия всегда зрелищны. Соревнования проводятся как по командным видам спорта - волейболу, футболу, так и по индивидуальным - плаванию, настольному теннису, лыжным гонкам, шахматам, многоборью ГТО и другим (1).

Неоднократными чемпионами и призерами спартакиады являются: Аэрокосмический институт, Юридический факультет, Институт наук о Земле, Архитектурно-строительный факультет.

Преподаватели университета, тоже не стоят в стороне. Среди преподавателей и сотрудников проводится ежегодная спартакиада «Бодрость и здоровье», в которой преподаватели могут проявить себя в плавании, настольном теннисе, шахматах, волейболе, мини-футболе, лыжном спорте, дартсе, стрельбе. Ежегодно студенты и преподаватели сдают нормы комплекса ГТО. Практически все преподаватели кафедры физического воспитания имеют отличительные значки.

Оренбургский государственный университет стал инициатором спартакиады «Кубок героев войны» среди команд оренбургских вузов. И вот уже пятый год проходят соревнования в честь победы нашего народа в Великой Отечественной войне.

В этом году в университете по инициативе преподавателей кафедры впервые проводятся соревнования:

- для студентов специальной медицинской группы: по дартсу, шахматам и настольному теннису (Гилазиева С.Р.);
- по волейболу на снегу «СНЕЖКА-25» (Горбань И.Г.);
- парковому волейболу (Горбань И.Г.).

С целью увеличения двигательной активности студентов организована работа секций во внеучебное время по различным видам спорта — волейболу, мини-футболу, гандболу, баскетболу, лапте, гиревому спорту, легкой атлетике, аэробике, плаванию.

Преподаватели кафедры ведут научную работу. Ежегодно сотрудниками публикуется более 20 статей ВАК, не менее 35 статей РИНЦ. Под руководством преподавателей кафедры студенты участвуют в конкурсах «Я - профессионал»,

конкурсах от АИС «Росмолодежь», участвуют в студенческой научной конференции.

Кафедра участвует в выполнении госбюджетной НИР, ГРНТИ 77.01.39; 77.03.17 «Профессионально-прикладная физическая культура студентов». В рамках научного исследования опубликовано 43 работы.

В Благотворительный фонд Потанина сотрудниками кафедры:

- Андроновым О.В., Бобровой Г.В., Витун Е.В., Витуном В.Г., Гилязиевой С.Р. подана заявка на грант на тему «Спорт для всех», на грант «Родные города» (Газпром нефть Оренбург);

- Гребенниковой В.А., Глазиной Т.А., Гилязиевой С.Р., Анплеевой Т.А., Подкопаевой О.В., на тему: «Игры нашего прошлого».

Двойневой А.А. подана заявка на портале Росмолодежь - Гранты среди физических лиц, номинация «Будь здоров».

Одним из главных достижений научно-исследовательской работы, проводимой среди студентов является победа Полины Маленковой (группа 17УП(бп)УПО) во Всероссийском конкурсе молодежных проектов молодежного форума Уральского федерального округа «Утро-2020» в номинации «Волейбол 2:0 - ПЕРЕЗАГРУЗКА». Научный руководитель: Горбань И.Г., старший преподаватель каф. физического воспитания (2).

На кафедре под руководством Гилязиевой С.Р. ведется научно-практическая работа по 4 направлениям:

1. Общефизкультурное - включающее всю работу по учебной, научной и составлению грантов.

2. Спортивное - объединяет преподавателей ведущих тренерскую работу в секциях ОГУ.

3. Реабилитационное - осуществляющую работу со студентами относящимися к специально медицинским группам, имеющим отклонения в здоровье и инвалидами.

4. Фиджиталспорт - которое является актуальным на настоящее время.

Кафедра проводит спортивно-массовые мероприятия согласно плану кафедры.

Также кафедра ведет активную профориентационную работу, организуемую через спортивно-массовые мероприятия, которая дает свои плоды.

Из стен ОГУ вышли такие известные спортсмены, как Габил Мамедов (бокс), Мария Каменева (плавание), Эльвира Сатлыкова (гиревой спорт).

Не забывают на кафедре и своих ветеранов. Ежегодный чемпионат среди мужских команд Оренбурга по волейболу памяти заведующего кафедрой физического воспитания кавалера почетного знака Минспорта России «За заслуги в развитии физической культуры и спорта» В.С. Мельникова проводился в 2024 году уже в пятый раз (2).

Многие поколения выпускников с благодарностью вспоминают годы учебы в стенах университета, ведь здесь прошло самое дорогое и незабываемое время. Здесь закалялся характер, начиналось становление личности и чемпиона.

Благодаря деятельности кафедры физвоспитания, тысячи и тысячи воспитанников кафедры трудятся в различных отраслях народного хозяйства, живут, строят новый век на широких просторах необъятной республики, России и мира.

Список литературы

1. [Электронный ресурс]: <http://www.osu.ru/doc/652/kafedra/360/info/0>
2. [Электронный ресурс]: <http://www.osu.ru/doc/652/kafedra/360/info/7>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ФОРМ СОПЕРНИЧЕСТВА И СОТРУДНИЧЕСТВА В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЕ (НА ПРИМЕРЕ ОГУ)

Горбань И.Г., Удовиченко Е.В.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

Физкультурно-спортивная деятельность не только является залогом здоровья, но и способствует воспитанию профессиональных способностей в выбранной специальности, где важными качествами являются: конкурентоспособность, быстрое решение поставленных задач, совместная работа в команде и многое другое, что является актуальным в современной среде.

Рабочая программа по физической культуре предусматривает формирование компетенций будущих специалистов в рамках обязательных занятий по физическому воспитанию, но этого недостаточно для личностного роста студентов, для реализации гуманистического и культурного потенциала, а также для удовлетворения потребностей студентов. Поэтому возникла необходимость в разработке дополнительных форм (мероприятий), способствующих прогрессированию процесса физкультурного образования, на основе спортивного игрового соперничества и сотрудничества.

Преподаватели высших учебных заведений постоянно находятся в поиске, форм, средств и методов физкультурно-спортивной работы со студентами, которые отвечают современным требованиям системы образования и способны решать комплекс задач [1, 2, 4]:

- оздоровление обучающихся;
- духовно-нравственное воспитание молодежи;
- совершенствование физических и спортивных способностей;
- организация досуга студентов.

Важно определить формы и методы, которые позволят существенно повысить привлекательность физкультурно-спортивной деятельности и обеспечить эффективную социокультурную значимость физической культуры, а также будут способствовать организации и реализации собственных интересов студентов на длительный период жизни [3].

Цель данной работы – разработка теоретико-методических основ использования игровых форм (моделей) соперничества и сотрудничества для студентов и внедрение их в практику физкультурно-спортивной работы вуза (ОГУ).

В соответствии с целью были поставлены основные задачи:

- изучить опыт специалистов в практике физкультурно-спортивной деятельности с использованием различных форм организации игрового соперничества и сотрудничества;

- обосновать целесообразность этих форм в физкультурно-спортивной работе со студентами и возможность использования с учетом материально-технической базы Оренбургского государственного университета (ОГУ)

- составить положения по каждому мероприятию, определив целевую направленность и конкретные задачи;

- провести физкультурно-спортивные мероприятия с применением игровых форм (моделей).

Согласно поставленным задачам, важно изучить те факторы, от которых зависит привлекательность и социокультурная значимость физкультурно-спортивной деятельности студентов. Литературные источники подтверждают, что к числу наиболее значимых форм, относится игровой метод соперничества и сотрудничества [6,7]. Именно, на основе спортивного игрового соперничества и сотрудничества реализуются физические способности обучающихся, проявляется интерес к совершенствованию собственных возможностей, открывается потенциал к спортивному стилю и организации здорового образа жизни.

Изучив педагогический опыт физкультурно-спортивной деятельности специалистов региональных и Российских вузов, преподавателями кафедры физического воспитания ОГУ был собран материал перспективных игровых спортивных методов практического применения игровых форм соперничества и сотрудничества. На основе теоретико-методического и практического обоснования этого подхода подтверждается, что использование различных моделей организации игрового соперничества и сотрудничества в физкультурно-спортивной работе несет положительную динамику во всех направлениях [3, 8] и позволяет:

- избежать негативного влияния соперничества в спорте на личность и взаимоотношения студентов;

- повысить педагогическую и социокультурную эффективность физкультурно-спортивной работы в вузе;

- реализовать принципы личностно ориентированной педагогики;

- укрепить разнообразные потребности и интересы студентов;

- создать позитивную эмоциональную атмосферу и привлекательность;

- создать перспективу для самостоятельных физкультурных занятий.

Привлечение студентов к физкультурно-спортивной работе во внеурочное время носит добровольный характер. Организационный момент использования форм игрового соперничества и сотрудничества состоит из информационной направляющей:

- игровые формы спортивных мероприятий (спартакиада, турнир, спортивный праздник и т.д.);

- место проведения игровых соревнований и условия участия;

- способ и характер поощрения (материальный, моральный).

Физкультурно-спортивная база Оренбургского государственного университета имеет специализированные спортивные залы: по волейболу, баскетболу, минифутболу, гандболу, зал единоборств, тренажерный зал, зал

настольного тенниса, бассейн, зал аэробики, что в общем формате предполагает физкультурные занятия в большом разнообразии. А участие студентов в спортивных традиционных внутривузовских соревнованиях (спартакиадах) «Первокурсник», «Университет» привлекает всех как в качестве участников, так и болельщиков. Существует система отбора, так как желающих принять участие более чем заявлено в Положении. Таким образом, игровая форма соревнований дает возможность проявить лучшие физические качества в различных видах спорта, проявить индивидуальные и командные способности, что в дальнейшем определит избранный вид и приоритетное направление в состав сборных команд университета.

В 2023-24 учебном году была расширена и апробирована методика спортивного подхода в физкультурно-спортивной работе со студентами очной формы обучения, основанная на творческом потенциале преподавательского состава кафедры физического воспитания совместно с руководством факультетов университета, что в дальнейшем определило перспективу расширенного использования моделей соперничества и сотрудничества. Так в систему обязательного физкультурного образования был включен план внеурочных форм спортивной деятельности. Впервые, в физкультурно-спортивной практике, были задействованы студенты с ограниченными функциональными возможностями организма (студенты относящиеся к специальной медицинской группе здоровья), что подтвердило успех в данном направлении, а также определились перспективы к совершенствованию.

В начале 2024 учебного года на кафедре физического воспитания был утвержден план проведения спортивных мероприятий (форм). Кроме основных внутривузовских соревнований, на каждом факультете среди студентов 1-4 курсов была разработана программа спортивных игровых мероприятий: по волейболу, баскетболу, шахматам, футболу, настольному теннису, эстафетные игры, соревнования по силовым видам и многие другие, в которых участие принимали студенты различного уровня подготовленности.

Подбор моделей соперничества и сотрудничества в физкультурно-спортивной работе осуществлялся с учетом предполагаемой гуманистической ориентации и эффективности, а также возможности использования в конкретных условиях, где участники могли:

- проявить физические способности и спортивные умения;
- проявить творческий потенциал;
- показать знания по физической культуре и спорту;
- проявить юмор и собственные организаторские способности.

В ходе физкультурно-спортивной работы с использованием моделей спортивного игрового соперничества и сотрудничества, был подтвержден факт эффективности данного подхода. Практически все факультеты университета были задействованы в мероприятиях, численный состав участников в 3 раза превышал статистику прошлого учебного года, что подтверждает привлекательность и положительное отношение студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Юноши и девушки активно принимали участие в играх, проявляли смекалку, честно соблюдали правила и помогали в организации. Как правило, итогом соревнований является награждение участников, что связано с финансовой стороной. Поощрение студентов грамотами, медалями, памяtnыми сувенирами осуществлялось по личной инициативе самих преподавателей. В дальнейшем необходимо этот вопрос решать на уровне руководства университета, так как невозможно осуществить данное направление без финансовой поддержки.

Список литературы

1. Андрющенко, Л.Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Л.Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. 2002. - № 2. - С. 47-54.
2. Виноградов, П.А. Спорт для всех и формирование здорового образа жизни / П.А. Виноградов., В.И. Гончаров., В.И. Жолдак. // Томск: Томский гос. университет, 2003. -280 с.
3. Ерошенко, И.А. Способы популяризации спорта среди студентов / И.А. Ерошенко, Ю.Я., Низовцева, А.А. Долгов, И.С. Тамаров, Н.В. Кузнецова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – №5 – С. – 195.
4. Королева, С.А. Игровые модели соперничества и сотрудничества в физкультурно-спортивной работе со студентами / С.А. Королева //: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Москва, 2004 200 с. РГБ ОД, 61:05-13/372.
5. Пономарев, И.Е. Механизмы популяризации физической культуры и спорта в сознании российской молодежи / И.Е. Пономарев, Т.В. Бутенко // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2020. – №1.
6. Столяров, В.И. Игровая модель соперничества и ее разновидности / В.И. Столяров // Спортивные игры в физическом воспитании и спорте: Материалы междунар. науч.-практ. конф. Смоленск, 2002, с. 14-20.
7. Столяров, В.И. От гуманистической теории спорта к теории гуманизации соперничества / В.И. Столяров // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 5, с. 13-15.
8. Шилько, В.Г. Спортивно-видовые технологии формирования физической культуры студентов / В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. 2002. - № 9. - С. 50-52.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ РЕЛАКСАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ СКОЛИОЗА

**Глазина Т.А., канд. пед. наук, доцент,
Гребенникова В.А., Анплева Т.А.**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

В последние годы наблюдается заметный рост интереса к профилактике и лечению сколиоза, и среди множества предлагаемых методов особое внимание привлекает релаксационная физическая культура. Релаксация оказывает положительное воздействие на организм и способствует предотвращению развития сколиоза, что делает её важным элементом комплексного подхода к лечению этого заболевания. Сколиоз представляет собой сложное искривление позвоночника, способное оказывать серьезное влияние на физическое и психическое здоровье человека.

Научные исследования подтверждают высокую эффективность релаксационной физической культуры в профилактике сколиоза. Клинические и экспериментальные испытания неоднократно демонстрировали, что регулярные занятия такими видами активности могут снижать риск искривления позвоночника и уменьшать его проявления, что, в свою очередь, улучшает качество жизни.

Релаксационная физическая культура является безопасным и действенным способом профилактики сколиоза. Она способствует укреплению организма, улучшению общего самочувствия и повышению качества жизни, что приводит к длительным положительным изменениям в здоровье позвоночника.

Необходимость укрепления здоровья и профилактики функциональных заболеваний позвоночника является актуальной и не вызывает сомнений. Однако возникает вопрос о том, как наиболее эффективно и эргономично реализовать эту задачу. В практике физического воспитания рекомендуется использовать релаксацию как методику, направленную на снижение мышечного тонуса и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник.

Цель данной работы заключается в исследовании эффективности применения средств релаксационной физической культуры для профилактики сколиоза среди обучающихся.

Для достижения этой цели были определены следующие задачи:

1. Изучить причины возникновения и классификацию сколиоза позвоночника;
2. На основе современной научно-методической литературы рекомендовать эффективные средства релаксационной физической культуры, направленные на профилактику и восстановление здоровья обучающихся.

Сколиоз представляет собой боковое искривление отдельных сегментов позвоночника относительно друг друга и может быть врожденным, приобретенным или идиопатическим, то есть с неизвестной этиологией. К первой группе относятся патологии, возникающие из-за недоразвития или аномалий развития позвоночного столба, приводящие к его асимметрии. В случае приобретенного сколиоза выделяют несколько причин его возникновения (таблица 1).

Таблица 1 – Приобретенные причины возникновения сколиоза

Неврогенный	Возникает в результате нарушения нервно-мышечной регуляции или поражения спинного мозга, часто на фоне неврологических заболеваний
Рахитический	Развивается при рахите, метаболическом заболевании
Диспластический	Происходит из-за дисплазии, неправильного развития тканей пояснично-крестцового отдела позвоночника
Рубцовый (травматический)	Возникает при механических повреждениях мягких тканей позвоночника
Миопатический	Связан с патологией мышечного корсета и дистрофией мышц
Остеопатический	Обусловлен врожденными нарушениями строения позвоночника
Идиопатический	Представляет собой трехмерную деформацию грудного или поясничного отделов позвоночника, причины возникновения которой неизвестны

По ряду клинических признаков идиопатические сколиозы представляют отдельную группу, отличающуюся временем появления деформации, особенностями прогрессирования, дисплазией соединительной и костной тканей [3].

Сколиоз может быть простым, или частичным, с одной боковой дугой искривления, и сложным – при наличии нескольких дуг искривления в разные

стороны и тотальным, когда искривление захватывает весь позвоночник. Одновременно со сколиозом может наблюдаться поворот отдельного позвонка вокруг вертикальной оси.

В зависимости от формы и локализации искривления выделяют следующую классификацию сколиоза:

а) по форме искривления различают: С-образный сколиоз с одной дугой искривления, S – образный сколиоз с двумя дугами искривления, Z-образный сколиоз с тремя дугами искривления. Эта форма сколиоза встречается реже всего;

б) по локализации искривления - шейно-грудной, грудной, грудопоясничной, поясничной и пояснично-крестцовой сколиозы.

Сколиозы чаще всего прогрессируют в юношеском возрасте с 10 до 18 лет. Его различают по степени искривления. Доказано, что в 80% случаев сколиозы бывают идиопатическими с неизвестными причинами, возникающие из-за неправильной посадки за столом, компьютером.

В зависимости от величины искривления различают 4 степени сколиоза (по В. Д. Чаклину) (рисунок 1).

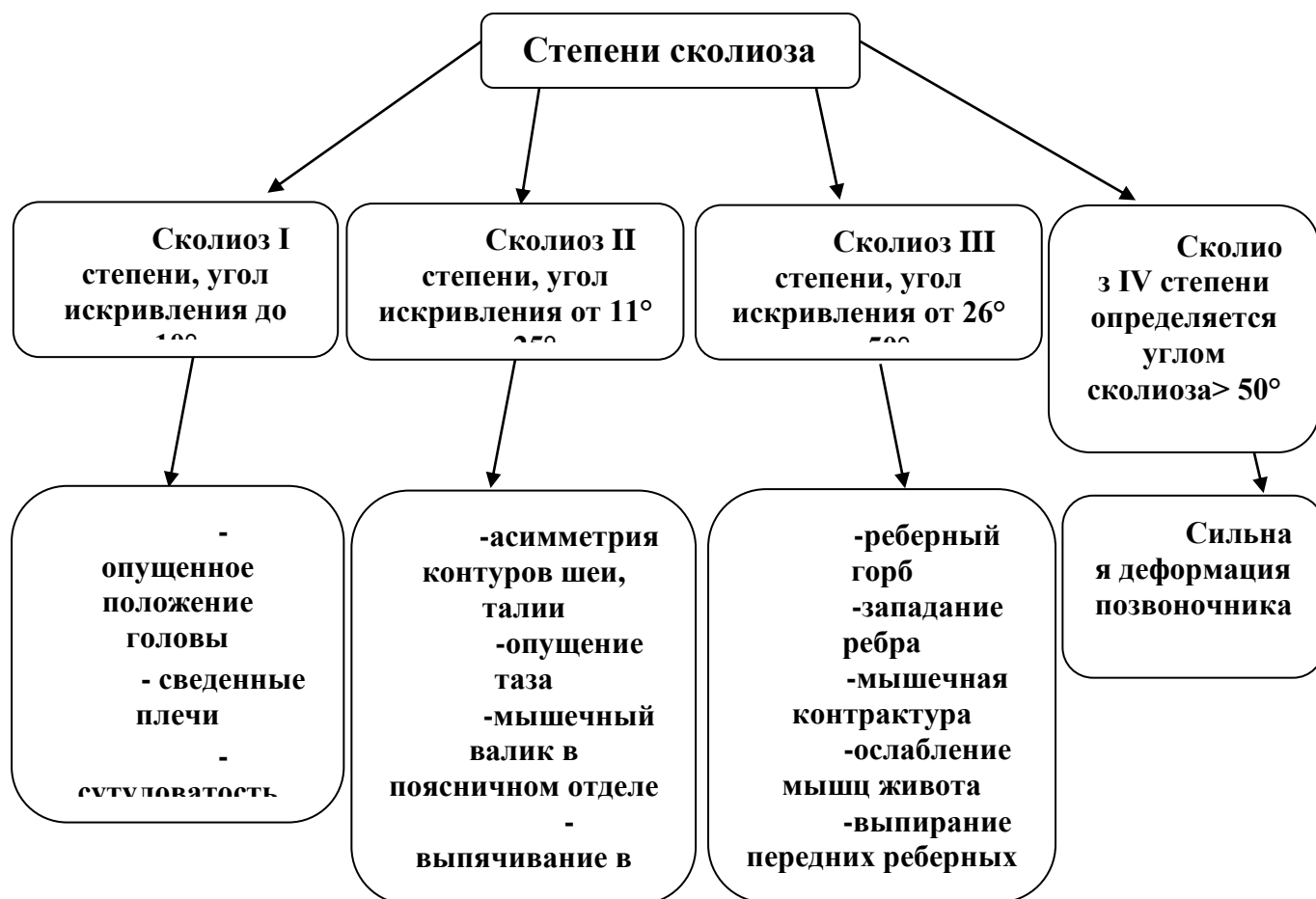


Рисунок 1 – Степени и признаки сколиоза (по В. Д. Чаклину)

Наиболее распространенным и эффективным методом профилактики сколиоза является комплекс мероприятий, направленных на обеспечение

стабильной компенсации данного заболевания. В этот комплекс входят мануальная терапия, массаж, корсето-терапия, оздоровительное плавание и физиотерапевтические процедуры, которые должны быть индивидуально подобраны для каждого пациента.

Ключевым принципом профилактических мероприятий при сколиозе является исключение статических и динамических нагрузок на пораженные участки позвоночника.

Основное направление профилактики сколиоза включает в себя релаксационную физическую культуру, которая охватывает различные виды лечебной физической культуры, а также выполнение специальных упражнений на релаксационных тренажерах и устройствах, предназначенных для тренировки ослабленных мышечных групп спины без осевой нагрузки на позвоночник.

Для обучающихся со сколиозом особенно полезны занятия на эллиптическом тренажере. Благодаря эллиптической траектории движения обеспечивается синхронизация работы всех частей тела, а ноги занимающихся находятся в полусогнутом состоянии, что позволяет уменьшить статическую нагрузку на позвоночник.

При различных степенях сколиоза значительное профилактическое воздействие на позвоночник оказывают специальные ортезы и устройства, которые способствуют формированию мышечного корсета, удерживающего позвоночный столб в положении максимальной коррекции. Хотя они не служат опорой для позвоночника, они помогают компенсировать мышечную недостаточность, ограничивают максимальную амплитуду движений позвоночника и стабилизируют его физиологическое положение в статических позах.

Обучающимся с диагнозом сколиоз рекомендуется регулярно выполнять отжимания от пола и упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Важным аспектом профилактики коррекции деформации позвоночника и поддержания его стабильного состояния является акцент на консервативное лечение, релаксационную физическую культуру и использование специальных ортезов.

При организации занятий для данной категории обучающихся необходимо уделять особое внимание корригирующим физическим упражнениям, направленным на укрепление костно-мышечного аппарата и снижение тонуса скелетной мускулатуры.

Рекомендуется поддерживать регулярную физическую активность, включая прогулки и выполнение специальной лечебной гимнастики, направленной на укрепление мышц и развитие гибкости. Следует избегать стояния на одной ноге и неправильных поз при сидении. Также важно обеспечить сон на жестком матрасе и следить за равномерным распределением нагрузки при ношении тяжестей. При необходимости можно использовать специальные биологически активные добавки для укрепления и правильного формирования костно-мышечной системы.

Отсутствие физической активности может привести к прогрессированию сколиоза, что в свою очередь негативно скажется на здоровье внутренних органов и может вызвать необратимые последствия для организма.

В заключение, стоит отметить, что регулярное применение релаксационной физической культуры может вернуть приятные ощущения мышцам и восстановить функциональные возможности организма обучающихся. В последнее время преподаватели начали активно внедрять этот метод в свои практические занятия.

Список литературы

1. Амосов, В.Н. Искривление позвоночника. Сколиоз у детей и взрослых / В.Н. Амосов. – М.: Вектор, 2010. – 128 с.
2. Гитт, В.Д. Здоровый позвоночник. Лечение нарушений осанки и телосложения, сколиозов, остеохондрозов / В.Д. Гитт. – М.: Единение, 2010. – 124 с.
3. Глазина, Т.А. Лечебная физическая культура: практикум для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки. / М.И. Кабышева.; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. – Оренбург: ОГУ. – 2017. – 144с.
4. Медведев, Б.А. Сколиоз и остеохондроз: профилактика и лечение / Б.А. Медведев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. - 192 с.
5. Николаев, В.Ф. Использование функционально-корректирующего корсета в лечении больных идиопатическим сколиозом / В.Ф. Николаев, И.А. Барановская, А.О. Андриевская // Гений ортопедии. – 2016. – №1. – С.44-47.

ФОРМИРОВАНИЕ КИБЕРСПОРТИВНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ СРЕДСТВАМИ ФИДЖИТАЛ СПОРТА

Горшенина И.Г., Нурматова Т.В.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Оренбургский государственный университет»

В современном мире, пронизанном технологиями и динамичными изменениями, спорт переходит в новую эру, объединяя в себе элементы физической активности, компьютерных технологий и виртуальной, дополненной реальности. Фиджитал (функционально-цифровой спорт) – это новый вид спорта, который официально признан в России 31 января 2005 года и представляет собой функционально-цифровое двоеборье [3]. Он является инновационным направлением, позволяющим участникам проявить свою физическую подготовку и цифровые навыки в рамках единого соревновательного пространства. Фиджитал спорт, сочетает в себе классический спорт, компьютерный спорт и AR/VR технологии, оказывает значительное влияние на развитие физических и когнитивных способностей студентов образовательных учреждений высшего образования. От участников фиджитал-игр требуется не только знания и опыт в виртуальных соревнованиях, но и значительный уровень физической подготовленности, а также наличия навыков в видах спорта, представленных на соревновательных площадках.

Обычно в виртуальном этапе игры участники соревнуются в киберспорте – а точнее в одной из игр: Counter-Strike 2, Warface, Standoff 2. На втором этапе соревнований предлагаются командные военно-тактические игры, например, пейнтбол, страйкбол или лазертаг. Смена вида деятельности в процессе турниров заставляет, увлекающихся фиджитал спортом развивать не только когнитивные способности, но и готовиться к играм по средством физической тренировки. Значимость данного направления деятельности для сохранения здоровья молодежи связана с тем, что фиджитал соревнования заставляют заниматься видами спорта молодых людей, увлеченными компьютерной деятельностью и соответственно, ведущих малоподвижный образ жизни. Популярность фиджитал спорта среди обучающейся молодежи растет с каждым годом, тем не менее, на сегодняшний день раскрыто недостаточно материала по вопросам влияния данного вида деятельности на развитие учащейся молодежи, что делает актуальным наши исследования.

Целью нашей работы является исследование влияния фиджитал спорта на гармоничное развитие студентов в образовательных организациях высшего образования в рамках внеучебной деятельности. Для достижения этой цели мы ставим перед собой следующие задачи:

- проанализировать влияние физической составляющей фиджитал спорта на физическую подготовку, здоровье и навыки студентов;

- проанализировать влияние киберспортивной составляющей фиджитал спорта на навыки и способности студентов;
- оценить роль организационной деятельности, такой как организация турниров и участие в деятельности студенческих фиджитал спортивных клубов, в том числе оценить формирование профессиональных и личностных качеств студентов.

В работе применялись следующие методы исследования сбор, анализ и аналитический обзор материала по заданной теме, кроме того проводился опрос среди студентов – участников фиджитал-соревнований, проводящихся в г. Оренбурге на базе Оренбургского государственного медицинского университета, (всего 45 человек). Исследования проводились в период 2023 - 2024 учебного года.

Полученные результаты подтверждают положительное влияние фиджитал спорта на гармоничное развитие студентов. Физическая составляющая способствует улучшению физической подготовки, физического и психологического здоровья, социальных связей, а также улучшению когнитивных функций. Киберспортивная составляющая – развитию когнитивных способностей, включая зрительское восприятие и внимание, скорость решения когнитивных задач, пространственное мышление, улучшение управляющих функций, контрастную чувствительность и креативность.

Уникальность фиджитал спорта заключается в его способности объединять участников с различным опытом и способностями, как в реальном, так и в виртуальном пространствах. Это предоставляет возможность для всех участников выявить свой потенциал и достичь успеха в рамках соревнований.

Ранее проведенные специалистами исследования, выявило несколько ключевых причин, по которым студенты проявляют интерес к фиджитал спорту. Важными факторами оказались:

- релевантные ассоциации с современностью, технологичностью и комбинацией различных элементов;
- новизна ощущений, а именно совмещение любимого спорта и любимого развлечения в разных реальностях в рамках одного этапа соревнований, а также необходимость владения навыками как в реальном спорте, так и в компьютерной игре;
- возможность открытия нового вида развлечений или вида спорта в другом реальном или цифровом пространстве [2].

Активное участие в физических занятиях имеет огромное значение для студентов, оказывая влияние на их физическое и психологическое благополучие. Фиджитал спорт представляет собой новый аспект физической активности, который объединяет физические упражнения и виртуальную реальность, предлагая студентам уникальный опыт и возможность для активного образа жизни.

В данном разделе мы рассмотрим ключевые преимущества физического спорта для студентов, особенно в контексте фиджитал спорта, и их влияние на общее благополучие и успех в учебе.

Физическая активность играет важную роль в жизни студентов, влияя на их физическое и психологическое состояние. Студенты, особенно на начальном этапе обучения в образовательных учреждениях, являются уязвимыми для приобретения различных дисфункций организма, так как сталкиваются с различными проблемами в учёбе, адаптации» [1]. Поступление в высшее учебное заведение для студентов часто связано со сменой места проживания, режима дня и питания, с изменениями условий учебы и отдыха, что может нанести значительный урон психологическому и физическому состоянию студента. Физическая активность помогает справиться с этими трудностями и поддерживать психологическое и физическое состояние студента в надлежащем режиме.

Физическая часть фиджитал-спорта, как следует из названия, включает в себя традиционные виды физической активности, которые выполняются в реальном мире после цифрового этапа. Это может включать в себя:

1. Футбол: команды соревнуются в традиционной игре, используя физические навыки, развитые в виртуальной игре.

2. Баскетбол: аналогично, баскетбольные матчи проводятся с использованием физических навыков, тренированных в цифровом формате.

3. Хоккей: Ход игры, контроль шайбы и командная работа важны в физической версии хоккея после цифрового этапа.

4. Лазертаг: физическая часть может включать в себя стрельбу из специальных устройств, требующих физической активности и координации движений.

Смешанные единоборства: участники переходят на физическую арену, где они применяют свои навыки в реальном бою.

Физический компонент фиджитал спорта является важным элементом для обеспечения гармоничного развития студентов в образовательных учреждениях высшего образования. Вовлечение студентов в спортивные мероприятия способствует их физическому, психологическому и социальному благополучию, что важно для их общего успеха и самореализации.

Обзор и анализ литературы показал степень влияния киберспортивной составляющей фиджитал спорта на обучающуюся молодежь. Мы сосредоточимся на анализе результатов этих исследований с целью понимания, как использование фиджитал спорта может способствовать развитию аспектов когнитивных функций, как внимание, скорость решения задач, пространственное мышление, управляющие функции, креативность и других аспектов у студентов в рамках внеучебного процесса.

Зрительное восприятие и внимание в контексте воздействия видеоигр являются объектом внимания множества исследований. Различные аспекты влияния видеоигр на внимание были изучены, включая способность концентрировать внимание на задачах, игнорировать отвлекающие факторы, а также способность отслеживать несколько движущихся объектов [5].

Скорость решения когнитивных задач также подвержена влиянию опыта игры [7]. В одном из исследований, в котором использовался жанр "Шутер"

"Medal of Honor", где пользователь контролирует солдата времен Второй мировой войны, было обнаружено увеличение скорости распознавания объектов на экране по сравнению с игрой "Тетрис". Эффект увеличения скорости решения задач был также выявлен в метаанализе, проведенном Б. Бедиу, как в поперечных исследованиях, так и в интервенционных.

Пространственное мышление – это способность человека ориентироваться в пространстве, визуализировать объекты и манипулировать ими мысленно. Исследования в этой области показывают, что опыт в видеоиграх, особенно в 3D-жанрах, способствует развитию способности умственного вращения объектов [4].

Управляющие (исполнительные) функции являются ключевыми когнитивными процессами, которые регулируют и управляют базовыми когнитивными процессами. Этот конструкт включает в себя такие аспекты, как рабочая память, внимание, когнитивная гибкость, тормозной контроль, планирование, поиск и коррекция ошибок [6].

В процессе игры пользователи сталкиваются с новыми задачами, действуют в непредсказуемых сценариях и принимают решения в развивающихся ситуациях, что может способствовать развитию креативности. Несмотря на то, что влияние компьютерных игр на творческие способности менее изучено, чем их воздействие на другие когнитивные аспекты, имеется ряд работ, которые указывают на потенциал в этой области. Исследования, проведенные Л. Джексоном и соавторами, выявили положительный эффект игрового опыта на креативность по данным теста Торренса [9].

В свете этих результатов возникает вопрос о том, какие когнитивные механизмы лежат в основе положительного влияния компьютерных игр на творческое мышление. Некоторые исследователи предполагают, что одним из таких механизмов является расфокусировка внимания. Поскольку игровые события происходят одновременно и внезапно в разных частях экрана, игрок может испытывать расфокусировку внимания, что способствует креативности. Другим возможным механизмом является разнообразие визуальных и звуковых стимулов, которое, как показывают исследования, способствует когнитивной гибкости в процессах творческого мышления [3].

Для оценки воздействия видеоигр в жанре "Экшн" на когнитивные способности, исследование было проведено Б. Бедиу и коллегами, результаты которого выявили положительный средний эффект для поперечных исследований и слабый эффект для интервенционных [4].

Активное участие в киберспортивных мероприятиях, таких как соревнования по видеоиграм, обеспечивает студентам возможность развивать такие важные когнитивные навыки, как внимание, скорость принятия решений, пространственное мышление и управляющие функции. Киберспорт становится не только источником развлечения, но и эффективным инструментом для тренировки мозга и улучшения когнитивных способностей студентов.

Таким образом, использование киберспортивной составляющей фиджитал спорта в образовательных учреждениях высшего образования имеет

потенциал к развитию у студентов различных когнитивных навыков, что может быть важным фактором для их личностного и профессионального роста.

Проведенные исследования среди участников соревнований по фиджитал спорту показали, что участие в данных видах соревнований заставляют включить в подготовку регулярные спортивные тренировки (100% опрошиваемых), непосредственная соревновательная деятельность и непредсказуемый итоговый результат мотивируют участников к подготовке именно в этом виде спортивной деятельности (86.6%). Данные опроса указали на повышение общей физической подготовленности студентов, обучающиеся утверждают, что у них улучшились результаты контрольных нормативов, проводимые в рамках учебного процесса (100%).

В результате нашей работы мы подтвердили тот факт, что фиджитал спорт, сочетающий в себе физическую активность и киберспортивные элементы, оказывает значительное влияние на развитие студентов в образовательных организациях высшего образования. В частности, анализ физической составляющей фиджитал спорта показал, что участие в таких мероприятиях способствует улучшению физической подготовки и навыков, укреплению физического и психологического здоровья, улучшению когнитивных навыков, а также позитивно влияет на социальные связи. Кроме того, киберспортивная составляющая фиджитал спорта демонстрирует положительное влияние на когнитивные способности, включая зрительское восприятие и внимание, скорость решения когнитивных задач, пространственное мышление, улучшение управляющих функций, контрастную чувствительность и креативность.

Таким образом, наше исследование подтверждает значимость фиджитал спорта как инновационного направления внеучебной деятельности, способствующего гармоничному развитию студентов в образовательных учреждениях высшего образования.

Список литературы

1. Галицын, С.В. Перспективы развития фиджитал-спорта на студенческом уровне / С.В. Галицын, О.З. Зиганшин, П.Д. Попов, Г.Р. Волошин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). –С. 87-91.
2. Лубышева, Л. И. Фиджитал-спорт – инновационный проект развития внеучебной деятельности студентов / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 7. – С. 101.
3. Слепченко, А. Л. Значение занятий физической культурой для здоровья студентов / А. Л. Слепченко, Р. К. Краснов, В. В. Вольский. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (67). – С. 386-388.
4. Green C.S., Bavelier D. Learning, attentional control, and action video games. *Current Biology*, – 2012. – Vol. 22, no. 6, – P. 197-206. DOI:10.1016/j.cub.2012.02.012

5. Do “Brain-Training” Programs Work? / D.J. Simons, W.R. Boot, N. Charness, S.E. Gathercole, C.F. Chabris, D.Z. Hambrick, E.A.L. Stine-Morrow // *Psychological Science in the Public Interest*. – 2016. – Vol. 17. № 3. – P. 103-186. DOI:10.1177/1529100616661983
6. The impact of competitive FPS video games on human’s decision-making skills / J. Oscarido, Z.A. Siswanto, D.A. Maleke, A.A.S. Gunawan // *Procedia Computer Science*. – 2023. – Vol. 216. – P. 539-546. DOI:10.1016/j.procs.2022.12.167
7. Using a mobile Virtual Reality and computer game to improve visuospatial self-efficacy in middle school students / I. Kuznetcova, M. Glassman, S. Tilak, Z. Wen, M. Evans, L. Pelfrey, T.-J. Lin // *Computers & Education*. – 2023. – Vol. 192. – 14 p. DOI:10.1016/j.compedu.2022.104660
8. Meta-analysis of action video game impact on perceptual, attentional, and cognitive skills / B. Bediou, D.M. Adams, R.E. Mayer, E. Tipton, C.S. Green, D. Bavelier // *Psychological Bulletin*. – 2018. – Vol. 144. № 1. – P. 77-100. DOI:10.1037/bul0000130
9. Diversifying experiences enhance cognitive flexibility / S.M. Ritter, R.I. Damian, D.K. Simonton, R.B. van Baaren, M. Strick, J. Derks, A. Dijksterhuis // *Journal of Experimental Social Psychology*. – 2012. – Vol. 48. № 4. – P. 961-964. DOI:10.1016/j.jesp.2012.02.009
10. Pilot study on effectiveness of a virtual game training on executive functions / I.A.C. Giglioli, S. Mussoni, P. Cipresso, J. Marín-Morales, G. Riva, M. Alcañiz // *Proceedings of the 2021 IEEE Global Engineering Education Conference (EDUCON 2021): Vienna, 21—23 April 2021*. Piscataway: IEEE, 2021. P. 950-954. DOI:10.1109/EDUCON46332.2021.9453899

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ СИЛОВЫХ

Гребенникова В.А., Подкопаева О.В.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Оренбургский государственный университет»

В современном мире интенсивно развиваются различные технологии, в которых конкретизируется и реализуется на практике принцип оздоровительной направленности двигательной активности молодых людей. Одним из популярных направлений является кор-тренировка, отличительная особенность которой связана с акцентированным повышением силовых способностей мышц - стабилизаторов таза, бедра, позвоночника. В связи с этим применением кор - тренировки со студенческой молодежью является актуальным и своевременным, так как образовательный процесс требует длительного поддержания тела в статическом положении, что приводит к переутомлению мышц-стабилизаторов и, как результат, ведет к риску нарушения здоровья студентов [1].

Нужно отметить, что многие молодые люди, в том числе и наши студенты не знают где расположены мышцы кора. А в больших случаях не знакомы с таким названием.

Название «мышцы кора» происходит от английского слова «core», что переводится как «ядро» или «центр». Этот термин начал активно использоваться в фитнесе, спортивной медицине и физиотерапии в конце XX века для обозначения группы мышц, расположенных в центральной части тела, отвечающие за стабилизацию позвоночника, таза и бедер. Впервые концепция «кора» как единая система мышц была популяризована в 1990-х годах, когда тренеры и специалисты по реабилитации начали уделять особое внимание укреплению этой зоны для предотвращения травм и улучшения спортивных результатов. Таким образом, название «мышцы кора» отражает не только их анатомическое расположение, но и их фундаментальную роль в поддержании здоровья и физической активности человека.

Мышцы кора являются основой для выполнения практически любого движения, будь то поднятие тяжестей, бег, плавание или даже повседневные действия, такие как ходьба или наклоны. Их слабость или дисбаланс могут привести к хроническим болям в спине, травмам и снижению общей производительности.

В связи с малой популяризацией названия «мышцы кора» и редким употреблением этого термина возникла необходимость в информации для студентов и преподавателей, независимо от того на какой специальности обучаются студенты и работают преподаватели нашего университета.

Цель работы: повысить знания о мышцах кора, их функциях и дать рекомендации по укреплению и развитию этой группы мышц для общего здоровья, физической формы и качества жизни.

Для достижения указанной цели были поставлены следующие задачи:

- 1) Ознакомить обучающихся с мышцами кора;
- 2) Раскрыть функции мышц кора;
- 3) Рекомендовать практические упражнения для укрепления мышц кора.

В настоящее время наши студенты проводят значительное количество времени в статических позах за компьютером, в связи с чем осознание важности сильных мышц кора приобретает новое значение. Активное внимание к этому аспекту здоровья может стать действенным инструментом в профилактике болей в спине и улучшении общего самочувствия. Одной из ключевых причин для укрепления мышц кора является предотвращение травм. Во время занятий спортом или физической активностью студентов происходит нагрузка на позвоночник и суставы. Сильный кор помогает эффективно распределять нагрузку, снижая риск перегрузок и травм, таких как растяжения или разрывы связок. Кроме того, укрепленные мышцы кора способствуют лучшей осанке, что особенно важно для студентов, проводящих много времени за столом или компьютером[2].

Мышцы кора – это целый комплекс мышц - от грудной клетки до колен.

Группу мышц кора составляют:

- Прямая, поперечная и косые мышцы живота;
- разгибатели спины;
- большая, средние и малые ягодичные мышцы;
- приводящие мышцы бедра;
- мышцы задней поверхности бёдер.

Некоторые из этих мышц видны, в то время как другие скрыты. Кор – группа мышц, которая поддерживает положение корпуса и образует своеобразный «корсет» для нашего тела. Эти мышцы находятся в области живота, спины, бедер и таза. Они играют важную роль в поддержании правильной осанки, стабильности позвоночника и профилактике травм. Можно сказать, что любое движение начинается с работы кора. Для студентов, особенно тех, кто занимается спортом или напротив много проводит времени за компьютером, очень важно понимать, что укрепление мышц кора имеет огромное значение. Основной функцией которых является поддержание позвоночника, таза и бедер в стабильном положении, улучшение осанки и помощи в выполнении движений в повседневной жизни и спорте[2].

Основные мышцы кора и их функции:

1. Прямая мышца живота. Расположена вдоль передней стенки брюшного пресса, состоит из продольных мышечных пучков, идущих в вертикальном направлении. Она является крупнейшей во всей группе мышц пресса. Основная функция: сгибает спину в поясничном отделе, участвует в поддержании внутреннего давления в брюшной полости.

2. Поперечные мышцы живота. Самые глубокие и тонкие из всех широких мышц. Они начинаются от внутренней поверхности шести нижних ребер. Отвечают за движение торса и позвоночного столба, стабилизируя поясничный отдел. Поддерживают внутренние органы и помогают контролировать дыхательные движения.

3. Косые мышцы живота. Находятся сбоку брюшного пресса. Существуют наружные и внутренние косые мышцы. Участвуют при вращении и боковом сгибании туловища.

4. Мышцы спины (разгибатели). Многочисленные группы, включая длинные и короткие мышцы. Эти мышцы располагаются вдоль всей спины, по обе стороны позвоночного столба. Они разгибают туловище, участвуют в наклонах в стороны и вращениях. Обеспечивают поддержку позвоночника и позволяют выполнять движения. Отвечают за правильное положение тела.

5. Большая, средние и малые ягодичные мышцы. Три парные мышцы ягодичной области, располагаются вокруг шейки бедренной кости.

Функция большой ягодичной мышцы – напрягает бедро и обеспечивает прямостоячее положение туловища.

Средняя – осуществляет отведение, а также способствует сгибанию и разгибанию в тазобедренном суставе.

Малая ягодичная мышца, лежит глубоко под средней, её основная функция – стабилизация и отведение бедра.

6. Приводящие мышцы бедра. Начинаются от нижней части тазовой кости и прикрепляются к бедренной кости, располагаясь между сгибателями и разгибателями бедра. Важные мышцы, которые играют роль во вращательном движении тела, особенно бедер и таза, отвечает за сведение бедра и стабилизацию таза. Эту группу мышц называют аддуктором (adductor – приводить).

7. Мышцы задней поверхности бедра. Двуглавая мышца бедра, самая важная, она расположена ближе всего к внешней стороне тела. Функция заключается в сгибании колена, разгибания бедра и вращения голени из стороны в сторону при сгибании колена.

Хороший мышечный корсет способствует сохранению подвижности суставов и улучшению обменных процессов в теле [1,3]. Это особенно важно для молодежи, стремящейся сохранять активный образ жизни. Регулярные тренировки укрепляют не только физическое состояние, но и формируют ответственное отношение к собственному здоровью, что является основой для благополучия в будущем.

Студенты, которые начнут тренироваться сейчас, создадут для себя не только физический, но и ментальный фундамент для дальнейшей успешной и активной жизни.

Для студентов, которые планируют включить укрепление мышц кора в свою повседневную физическую активность, важно постепенность и последовательность в тренировках. Начинать следует с упражнений низкой интенсивности, уделяя внимание технике их выполнения. Для достижения

устойчивого прогресса важно создать разнообразный тренировочный план, который задействует различные группы мышц и включает как динамические, так и статические упражнения. Это не только сделает занятия более интересными, но и поможет избежать периода, когда прогресс перестает быть заметным.

Планка, к примеру, может быть выполнена в нескольких вариантах: начиная с базовой позиции на локтях и заканчивая более сложными модификациями с поднятой ногой или рукой. Чередование классической планки с боковой, велосипедного скручивания и обратного мостика позволяет задействовать глубинные мышцы по всему корпусу, способствуя гармоничному развитию. Важно – удержать тело в прямой линии и не допускать прогиба в спине [4].

Полезные упражнения для кора включают скручивания, упражнения на фитболе, а также функциональные тренировки (йога или пилатес), упражнения с использованием петель TRX, платформы BOSU, медбола.

Регулярное выполнение таких упражнений позволит студентам развивать не только физическую силу, но и дисциплину и самоконтроль. Студенты, регулярно занимающиеся такими практиками, отмечают повышение уровня энергии и улучшение способности справляться со стрессами и учебными нагрузками. Помимо практической пользы, тренировки на кор могут принести и психологическую разрядку [3].

Укрепление мышц кора может помочь в улучшении спортивных результатах, снизить риск травм и улучшить общее качество жизни. Независимо от того, занимается ли студент бегом, плавание, йогой или любым видом физической активности, наличие сильного кора поддерживает более эффективное выполнение движений и повышает координацию. Исследования показывают, что атлеты с хорошо развитым кором демонстрируют более высокие результаты благодаря улучшению мощности и точности движений.

Важно регулярно оценивать свои достижения. Ведение дневника тренировок поможет студентам отслеживать свой прогресс и своевременно вносить необходимые коррективы в тренировочный режим. Это способствует развитию ответственности за результаты и служит хорошей мотивацией для дальнейших занятий [5].

Укрепление кора – это не только повышение физической, но и социальной активности. Объединение усилий с одноклассниками, организация совместных тренировок способствуют формированию социальной связи и поддержке. Дружеская атмосфера и ощущение коллективного стремления к общим целям могут быть мощным стимулом к продолжению занятий. Таким образом, работая над крепким и здоровым телом, студенты в то же время развивают ценные навыки взаимодействия, которые пригодятся им на протяжении всего жизненного пути.

Мышцы кора играют критически важную роль в поддержании здоровья и физической активности. Их тренировка должна стать неотъемлемой частью

любой фитнес-программы для достижения оптимальных результатов и предотвращения травм.

Список литературы

1. Сапин, М.Р. Анатомия человека / М.Р. Сапин // Учебник. – М.: Медицина. 2019. – 372 с.
2. Беляева, А.А. Развитие мышц кора у молодых людей / А.А. Беляева // Медицинская наука и образование. – 2021. – № 6. – С. 60-66.
3. Васильев, П.Р. Укрепление мышц кора и улучшение осанки у студентов / П.Р. Васильев // Актуальные проблемы физической культуры. – 2017. – № 3 – С. 23-29.
4. Григорьева, Н.С. Эффективные упражнения для мышц кора / Н.С. Григорьева, Т.В. Иванов // Вестник здорового образа жизни. – 2020. – № 2. – С. 23-29
5. Лебедев, В.К. Влияние тренировки мышц кора на физическое состояние студентов / В.К. Лебедев // Современная физическая культура. – 2020. – № 4. – С. 47-53.
6. Романова, И.Л. Мышцы кора и их роль в стабилизации позвоночника / И.Л. Романова // Физическое воспитание и спорт. – 2018. – № 4 – С. 55-60
7. Шестаков, М.Н. Занятия фитнесом с акцентом на мышцы кора / М.Н. Шестаков, Н.С. Григорьева // Фитнес и здоровье. – 2020. – № 3. – С. 42-48

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

**Гребенникова В.А., Глазина Т.А., канд. пед. наук, доцент
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

Физическая активность является одним из ключевых факторов, определяющих качество и продолжительность жизни человека. Научные исследования последних десятилетий неоднократно подтверждают, что регулярные физические нагрузки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению метаболизма, поддержанию мышечного тонуса и снижению риска развития хронических заболеваний [3].

Молодые люди, находясь на этапе активного обучения и формирования жизненных привычек, часто сталкиваются с высокими нагрузками, стрессом и недостатком времени. Однако именно в этот период закладываются основы здоровья, которые могут определить качество и продолжительность их жизни в будущем.

Залог крепкого здоровья и долголетия, ни для кого не секрет, заключается в регулярной физической активности и нагрузке, которые служат помощником, обучающим в профилактике различного рода заболеваний, укреплении дыхательной, сердечно-сосудистых систем, опорно-двигательного аппарата и обеспечивают снятия психоэмоционального напряжения [1].

Студенты нашего вуза, которые проводят большую часть дня за учебниками и компьютерами, нередко пренебрегают физической активностью. Это приводит к снижению общего тонуса, концентрации и повышению риска развития различных заболеваний, таких как ожирение, сахарный диабет и т.д.

Статистика подтверждает, что длительные периоды статического образа жизни, недостаток физической активности и не соблюдение правил здоровьесбережения могут привести к сокращению продолжительности жизни.

Целью нашей работы является анализ влияния физической активности на продолжительность жизни людей.

Для достижения указанной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ научных источников по заявленной теме;
2. Выявить взаимосвязь между уровнем физической активности и заболеваниями, влияющими на продолжительность жизни;
3. Рекомендовать методы и формы физической активности, способствующие улучшению состояния здоровья и долголетия.

Преподаватели кафедры физического воспитания ОГУ на протяжении многих лет изучают литературные источники подтверждающие, что физическая активность снижает целый ряд основных факторов смертности, в том числе риск развития таких заболеваний, как ожирение, сахарный диабет, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, инсульт и даже рак (толстой кишки,

молочной железы, печени, почек). В результате чего смертность от данных причин снижается на 30-35% у физически активных людей [2].

Кроме того, благодаря физической активности стимулируются обменные процессы в организме, поддерживается экскурсия легких, улучшается кровоснабжение, что значительно уменьшает риск застойных явлений и возникновения хронических заболеваний.

По данным литературных источников, ожидаемая продолжительность жизни людей, которые ведут активный образ жизни и регулярно занимаются физической активностью, увеличивается на 0,4-6,9 лет. Отмечается, что относительный риск смерти у физически активных людей на 20-35% ниже, чем у людей, не занимающихся спортом на регулярной основе [5].

Важно отметить, что физическая нагрузка положительно влияет не только на здоровье тела, но и на психоэмоциональное, душевное здоровье. Согласно данным ВОЗ, физическая активность уменьшает симптомы депрессии и тревоги, а также повышает общий уровень благополучия, помогая выплеснуть человеку накопившийся негатив и гнев посредством физической нагрузки, что приносит физическое и психологическое успокоение и расслабление, а также повышает уровень качества сна посредством влияния на уровень таких нейромедиаторов, как эндорфин и серотонин. Также подтверждено, что физическая нагрузка значительно улучшает навыки мышления, обучения и восприятия информации [4].

Всемирной организацией здравоохранения приводится неутешительная статистика, что примерно 5 миллионов смертей можно было бы предотвратить, если бы данные люди регулярно занимались спортом и внедряли бы в свой режим дня ежедневно физическую активность [6]. Даже умеренная физическая активность – будь то прогулки, занятия в спортивном зале или участие в командных играх – способна значительно улучшить физическое и психическое состояние.

При этом повысить свою физическую активность достаточно просто:

- можно заменить короткие поездки на автомобиле пешими прогулками;
- добираться до нужного этажа не на лифте, а пешком;
- делать небольшие зарядки между рабочими сессиями, делая небольшие разминки для мышц ног, рук и спины;
- внедрять привычку прогулок в выходные дни;
- выходить за одну остановку до необходимой, увеличивая двигательную активность;
- ускорить темп ходьбы;
- отказаться от услуг доставок продуктов, самостоятельно дойдя до магазина.

С целью выявления влияния физической активности на продолжительность жизни было проведено исследование. В качестве респондентов выступили студенты 1 курса юридического факультета Оренбургского Государственного Университета. В опросе приняли участие 44 обучающихся.

Респондентам для тестирования были предложены следующие вопросы:

1) Сколько времени в день Вы проводите в сидячем положении?

2) Присутствует ли в Вашей жизни физическая активность (спорт, активный досуг)?

3) Согласны ли Вы с высказыванием, что физическая активность влияет на продолжительность жизни?

В результате опроса было установлено, что 23 студента в сидячем положении в течение дня проводят более 5-8 часов, 13 студентов – от 3 до 5 часов, 8 студентов – менее 2 часов (рисунок 1).



Рисунок 1 – Результат ответа на вопрос «Сколько времени в день Вы проводите в сидячем положении?»

Далее обучающимся был задан вопрос «Присутствует ли в Вашей жизни физическая активность (спорт, активный досуг)?». Из них 32 студента ответили: «Да» и только 12 студентов ответили: «Нет» (рисунок 2).



Рисунок 2 – Результат ответа на вопрос «Присутствует ли в Вашей жизни физическая активность (спорт, активный досуг)?»

В конце опроса был задан главный вопрос «Согласны ли Вы с высказыванием, что физическая активность влияет на продолжительность жизни?». В результате опроса были получены следующие результаты: 40 респондентов ответили: «Да» и лишь 4 – ответили: «Нет» (рисунок 3).



Рисунок 3 – Результат ответа на вопрос «Согласны ли Вы с высказыванием, что физическая активность влияет на продолжительность жизни?»

По результатам нашего исследования можно сделать вывод о том, что основным фактором долголетия является нечто иное, как физическая активность, которую важно и необходимо регулярно внедрять в режим дня для профилактики заболеваний дыхательной, нервной, опорно-двигательной, сердечной и других функциональных систем организма людям различных возрастов и образов жизни.

Связь между физической активностью и продолжительностью жизни становится очевидной если рассматривать долгосрочные эффекты. Привычка к регулярным упражнениям, сформированная в студенческие годы, может стать основой для здорового образа жизни в будущем [7]. Это не только снижает риск ранней смертности, но и повышает качество жизни, позволяя оставаться активным и энергичным даже в зрелом возрасте.

Список литературы

1. Абрамов, В.В. Физическая активность и здоровье студентов / В.В. Абрамов, И.Н. Петрова. – М.: Спорт, 2018. – 256 с.
2. Борисова, О.А. Влияние физической культуры на продолжительность жизни / О.А. Борисова. – СПб.: Олимп, 2020. – 180 с.
3. Григорьев, А.Н. Физическая активность как фактор долголетия / А.Н. Григорьев. – М.: Медицина, 2021. – 210 с.
4. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации ВОЗ по физической активности для здоровья. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2010 г. – С 7.

5. Славицких, Р.М. Возраст и виды физической активности [Электронный источник] URL: <https://antiage-expert.com/ru/blog/voзраст-i-vidy-fizicheskoy-aktivnosti/>.

6. Петров, К.Л. Физическая активность и ее роль в жизни студентов / К.Л. Петров. – СПб.: Лань, 2019. - 205 с.

7. Федоров, Н.В. Физическая активность как основа долголетия / Н.В. Федоров. – М.: Спорт, 2021. – 205 с.

ИНТЕГРАЦИЯ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА В ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ

Двойнева А.А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

В современном мире технологии проникают во все сферы жизни и спорт не является исключением. Появление фиджитал-спорта, объединяющего физическую активность и цифровые технологии, вызывает дискуссии о его роли в развитии физической культуры и потенциальном влиянии на традиционный спорт. В России, где спорт занимает важное место в государственной политике, этот вопрос приобретает особую актуальность. В данной статье мы проанализируем феномен фиджитал-спорта в контексте российской спортивной действительности. Важным фактом является официальное признание фиджитал-спорта в России 31 января 2023 года, что определяет новый вектор его развития.

Фиджитал-спорт представляет собой спортивную деятельность, сочетающую физическую активность в реальном мире и цифровые технологии (видеоигры, VR/AR, и т.д.). Это новый формат, который стремится объединить преимущества традиционного спорта (физическое развитие, командная работа) и киберспорта (доступность, технологичность, широкая аудитория). В фиджитал-спорте соревнования могут включать как физические этапы (например, бег, плавание, игровые упражнения), так и виртуальные (например, видеоигры на скорость реакции или тактическое мышление).

Фиджитал-игры можно разделить на пять категорий или «вызовов», которые отражают разные аспекты физической и цифровой реальности:

1 Спорт: фиджитал-игры, в которых участники соревнуются в классических видах спорта и их виртуальных аналогах. Например, фиджитал-футбол, фиджиталбаскетбол, фиджитал-гонки и т.д.

2 Тактика: фиджитал-игры, в которых участники соревнуются в тактических боях, сочетающих компьютерные игры и лазертаг. Например, фиджитал-тактический бой Warface + лазертаг, фиджиталтактический бой CS 2 + лазертаг и т.д.

3 Стратегия: фиджитал-игры, в которых участники соревнуются в стратегических играх, требующих аналитического мышления и планирования. Например, фиджитал MOBA, фиджитал-шахматы и т.д.

4 Технологии: фиджитал-игры, в которых участники соревнуются в управлении технологическими устройствами с помощью VR– или AR–технологий. Например, гонки дронов, фиджитал-скейтбординг и т.д.

5 Скорость: фиджитал-игры, в которых участники соревнуются в скоростных и реакционных испытаниях, требующих высокой концентрации и координации. Например, фиджитал-бег, фиджиталпрыжки, фиджитал-танцы.

31 января 2023 года фиджитал-спорт был официально признан и включен во Всероссийский реестр видов спорта и спортивных дисциплин (Приказ Министерства спорта РФ от 31 января 2023 г. № 58). Это является важным шагом в развитии данного направления в России, так как официальное признание открывает доступ к государственному финансированию, организации соревнований и созданию специализированных секций и программ. Это также означает, что фиджитал-спорт теперь подлежит регулированию и контролю со стороны государства, что способствует его легализации и прозрачности.

Актуальность фиджитал-спорта в России обусловлена несколькими факторами:

- Привлечение молодежи. Цифровые технологии привлекают молодое поколение, которое активно пользуется гаджетами и социальными сетями. Фиджитал-спорт может стать эффективным инструментом для вовлечения молодежи в физическую активность и пропаганды здорового образа жизни.

- Развитие инноваций. Фиджитал-спорт стимулирует развитие IT-технологий, программного обеспечения и спортивного оборудования.

- Расширение возможностей для людей с ОВЗ. Фиджитал-спорт может создать равные возможности для участия в спорте людям с ограниченными возможностями здоровья, предоставляя им альтернативные виды активности.

- Коммерческий потенциал. Развитие фиджитал-спорта открывает новые возможности для бизнеса (спонсорство, организация соревнований, продажа игрового оборудования и т.д.). После официального признания фиджитал-спорта в России началось активное развитие этого направления.

- Соревнования. В России проводятся различные соревнования по фиджитал-спорту на региональном и национальном уровнях (турниры в рамках студенческого спорта). Национальные соревнования и чемпионаты: Чемпионат России по фиджитал-спорту, Кубки России по фиджитал-дисциплинам. В 2024 году прошли “Игры Будущего” в Казани – это первые масштабные международные соревнования в формате фиджитал-спорта.

- Организации и федерации. Создаются спортивные федерации и организации, занимающиеся развитием фиджитал-спорта в России.

- Образовательные программы. В некоторых вузах и спортивных школах разрабатываются образовательные программы по фиджитал-спорту.

- Инфраструктура. Создаются специализированные центры и клубы, оснащенные необходимым оборудованием для занятий фиджитал-спортом.

Точные данные о численности занимающихся фиджитал-спортом в России пока ограничены из-за новизны направления и отсутствия единой системы учета. По данным Национального агентства финансовых исследований (НАФИ), 60% совершеннолетних россиян интересуются видеоиграми, причем почти 90 млн регулярно или эпизодически играют. Вице-премьер Дмитрий Чернышенко отметил, что киберспортом увлекаются 15,4 млн россиян, профессионально им занимаются более 4500 человек (согласно данным Министерства спорта Российской Федерации).

Опросы показывают, что молодежь заинтересована в сочетании физической активности и компьютерных игр. По результатам опроса ВЦИОМ, проведенного в 2023 году, 55% молодых людей в возрасте от 18 до 25 лет положительно относятся к фиджитал-спорту.

В крупных городах России открываются специализированные клубы и секции по фиджитал-спорту. По данным мониторинга, проводимого Федеральным агентством по делам молодёжи (Росмолодёжь), на 2023 год насчитывается более 300 подобных клубов и секций.

В ходе исследования выпущенного специалистами НИУ ВШЭ о состоянии студенческого киберспорта в отечественных вузах, был задан вопрос о необходимости включения фиджитал-спорта в учебную программу по физкультуре. 22,6% респондентов «определенно согласны» с этим, 22,1% «скорее согласны». Среди тех, кто играет в игры, 25,5% «скорее согласны», а 36,8% «определенно согласны». При этом 55,4% мужчин и 33,1% женщин поддерживают идею включения фиджитал-спорта в учебную программу.

Анализ данных показывает, что фиджитал-спорт привлекает молодежь, которая ранее не занималась физической активностью. Это может быть связано с тем, что фиджитал-спорт предлагает более доступные и интересные форматы, которые сочетают в себе элементы игры и физической активности. Однако, важно отметить, что традиционные виды спорта также не теряют своей популярности, и многие спортсмены начинают интегрировать элементы фиджитал-спорта в свои тренировки.

Существует опасение, что фиджитал-спорт может отвлечь молодежь от традиционных видов спорта. Однако исследования показывают, что 70% молодежи, занимающейся фиджитал-спортом, также начинают заниматься традиционными видами спорта. Это подтверждает нашу гипотезу о том, что фиджитал-спорт может служить мостом для вовлечения новых участников в физическую культуру.

Фиджитал-спорт может стать дополнительной возможностью для занятий физической активностью, а также способствовать развитию технологической составляющей традиционных видов спорта. Более того, он может привлечь в спортивные залы людей, которые ранее не занимались спортом, а интерес к соревнованиям в фиджитал-формате может подтолкнуть некоторых к занятиям и традиционными видами спорта.

Однако следует отметить, что, как и в случае с любой другой формой развлечения, эксплуатация фиджитал спорта должна соблюдать баланс с физической активностью и учебой, чтобы не привести к негативным последствиям для здоровья и образования молодых людей.

Современные молодые люди, увлекающиеся компьютерными играми и киберспортом, зачастую просто не знают, насколько полезной может для них стать физическая активность. Причем не только для тела, но и для ума. И фиджитал призван помочь им это осознать.

Согласно многочисленным исследованиям, регулярные занятия спортом и физическая активность улучшают память, увеличивают объем мозга,

повышают способность к концентрации, развивают творческое мышление, улучшают зрение и слух, а также сокращают шансы перегореть и скатиться в депрессию.

В России фиджитализировать киберспорт на высшем уровне начали еще за год до официального признания фиджитал-спорта. В январе 2022 года Минспорта РФ утвердил физические нормативы для компьютерного спорта. «Занимающиеся киберспортом должны быть развиты гармонично и уделять внимание не только интеллектуальным тренировкам, но и физическим. Такой подход позволит им прогрессировать быстрее и достигать более высоких результатов, – прокомментировал тогда президент Федерации компьютерного спорта России Дмитрий Смит. — Научные исследования уже давно доказали, что между занятиями спортом и результатами интеллектуальной деятельности существует прямая связь. Физическая активность стимулирует работу мозга и позволяет киберспортсменам выступать на пределе своих возможностей»

Фиджитал-спорт – это новый и перспективный вид спорта, который имеет большой потенциал для развития в России. Официальное признание и активное развитие данного направления свидетельствуют о его значимости для спортивной индустрии и общества в целом. На данном этапе фиджитал-спорт не является прямой угрозой для традиционного спорта, а, скорее, дополняет его, открывая новые возможности для занятий физической активностью. Важно продолжать исследовать влияние фиджитал-спорта на физическую активность населения, а также разрабатывать программы, которые будут интегрировать элементы фиджитал-спорта в традиционные спортивные дисциплины. Это позволит создать более инклюзивную и разнообразную спортивную среду, способствующую развитию физической культуры в стране. В дальнейшем необходимо продолжать изучение влияния фиджитал-спорта на физическое и психическое здоровье людей, а также проводить мониторинг его развития и влияния на спортивную индустрию в целом.

Список литературы

1 Аверин, А.В. Рекомендации по развитию индустрии киберспорта в России как одного из способов сохранения и развития человеческого потенциала /А.В. Аверин, Ю.О. Иванова, А.В. Яковлев// Вестник Алтайской академии экономики и права. – № 12-2. – 2021. – С. 223-230.

2 Сони́на, А.А. Цифровая трансформация в индустрии спорта / А. А. Сони́на. — Текст: непосредственный // Исследования молодых ученых: материалы XXXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2022 г.). — Казань: Молодой ученый, 2022. — С. 42-46.

3 Галицын, С.В. Перспективы развития фиджитал-спорта на студенческом уровне/ С.В. Галицын, О.З. Зиганшин, П.Д. Попов, Г.Р.Волошин// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №8 (222).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИРЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ

Зиамбетов В.Ю., канд. пед. наук, доцент, Курунов А.А.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Оренбургский государственный университет»

Специалисты в области физкультурно-спортивной деятельности находятся в поиске эффективных способов и средств развития физических качеств. Развитие силовых способностей современной студенческой молодежи всегда является актуальной задачей для преподавателей физической культуры в вузах. Также современные студенты имеют потребность в разнообразном содержании занятий по физической культуре, чтобы поддерживался интерес к физкультурно-оздоровительному процессу. Авторы считают, что преподаватели физической культуры при организации занятий по общей физической подготовке, направленных на развитие силы, очень редко используют такой спортивный инвентарь как гири [2]. Разнообразные силовые упражнения с гирями вместе с соответствующей мотивационной составляющей позволяют разнообразить процесс физической подготовки студентов [1].

Мы считаем необходимым в этой работе напомнить преподавателям об эффективности гирь в силовой подготовке студентов вузов. Цель работы – активное использование гирь на занятиях по физической культуре со студентами-юношами для повышения их силовых способностей. Задачи исследования: определить наиболее оптимальные физические упражнения с гирями для развития силы у студентов; определить эффективность данной силовой подготовки на занятиях, оценив силовые показатели студентов.

В исследовании принимали участие студенты-юноши первого курса обучения, примерно равные по силе, возрасту и антропометрическим показателям. 24 человека в экспериментальной группе (ЭГ) и 23 человека в контрольной группе (КГ). Со студентами КГ занятия по общей физической подготовке в тренажерном зале проходили в плановом режиме (в соответствии с рабочей программой по учебной дисциплине), а содержание занятий студентов ЭГ дополнялось систематическим применением разнообразных силовых упражнений с гирями. Для физической подготовки использовались гири весом 12 и 16 кг. Занятия проводились 2 раза в неделю, эксперимент проводился в течении 3 месяцев.

Для использования в силовой подготовке студентов ЭГ нами были определены следующие физические упражнения с гирями:

- жим гирь (гири) в стойке гиревика;
- толчок гирь (гири);
- приседание с гирями в руках;
- приседание с гирей на спине;
- становая тяга гирь;

- перемахи гири хватом двумя руками;
- рывок гири;
- удержание гирь в стойке, гири в руках на время;
- сгибание рук с гирями в стойке;
- сгибание рук вдоль туловища с гирями в стойке;
- выпады с гирями;
- перекладывание гири справа налево дном вверх, хватом за дужку на мате [5].

При организации силовой подготовки с использованием гирь важно соблюдать требования безопасности на занятиях и четко реализовывать принцип последовательности и систематичности.

В качестве контрольных упражнений (тестов) были определены: кистевая динамометрия и станочная динамометрия. Силовые показатели студентов по контрольным тестам определялись в начале и по окончании исследовательской работы. Среднестатистические данные силовых показателей студентов в группах представлены в таблице.

Таблица – Силовые показатели студентов

Вид контрольного тестирования	ЭГ		КГ	
	начало	окончание	начало	окончание
Кистевая динамометрия, кг	52,5	66,7	57,1	63,5
Станочная динамометрия, кг	108,3	137,6	110,4	129,8

Из данных, представленных в таблице, видно, что в ЭГ по кистевой динамометрии положительные изменения составили 14,2 кг, а КГ – 6,4 кг. По станочной динамометрии в ЭГ результаты улучшились на 28,7 кг, а в КГ на – 19,4 кг.

Применение гирь на занятиях и повысило интерес студентов к учебному процессу по физической культуре. Многие студенты, освоив технику выполнения соревновательных упражнений из гиревого спорта, участвовали во внутривузовских студенческих соревнованиях по гиревому спорту, защищая честь факультета на спортивном помосте [4]. Также необходимо отметить оздоровительный эффект от занятий основами гиревого спорта [3].

В ЭГ положительные изменения более очевидны, что позволяет сделать вывод о том, что применение силовых упражнений с гирями для развития силы у студентов было более эффективным. Авторы рекомендуют активно применять гири на занятиях по общей физической подготовке со студентами. Особенности применения физических упражнений с гирями подробно описаны в литературе [6].

Список литературы

1. Зиамбетов, В. Ю. Серийные упражнения из гиревого спорта как средство развития выносливости у студентов / В. Ю. Зиамбетов // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса – 2019. – № 4 (49). – С. 406-410.
2. Зиамбетов, В. Ю. Основы гиревого спорта как эффективное средство развития сердечно-сосудистой системы студентов / Зиамбетов В. Ю., Зиамбетов Вл. Ю., Фунтиков Н. Н. // Бизнес. Образование. Право. – 2019. – № 3 (48). – С. 350-353.
3. Зиамбетов, В. Ю. Развитие дыхательной системы студентов вузов посредством упражнений из гиревого спорта / В. Ю. Зиамбетов // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 4, ч. 2. – С. 283-287.
4. Зиамбетов, В. Ю. Гиревой спорт в спортивно-массовой работе со студентами университета [Электронный ресурс] / В. Ю. Зиамбетов, и др. // Общественные и гуманитарные науки: тенденции развития и перспективы взаимодействия: глава коллективной монографии; под общ. ред. И. И. Ивановской. – Петрозаводск: МЦНП "Новая наука". – 2020. – С. 121-136.
5. Основы гиревого спорта в физкультурно-спортивной деятельности студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки и специальностям / В. Ю. Зиамбетов [и др.] // "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург: ОГУ – 2019. – 104 с. – ISBN 978-5-7410-2292-4.
6. Силовая подготовка студентов вузов с применением гирь на занятиях по физической культуре [Электронный ресурс] / В. Ю. Зиамбетов и др. // Инновации, тенденции и концепции в области образования, педагогики и психологии: глава коллективной монографии. – Нижний Новгород: НОО "Профессиональная наука". – 2020. – Гл. 4. – С. 74-87.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Зиямбетов В.Ю., канд. пед. наук, доцент, Нурматова Т.В.
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

Студенты, получающие профессиональное образование в университетах, рассматриваются потенциальными работодателями как будущие руководители малых и больших трудовых коллективов в различных организациях. Выпускник вуза не только обладает хорошей теоретической подготовкой, но и имеет организаторские умения и навыки управления коллективом. Вся атмосфера учебно-воспитательной работы в вузе с самого начала пронизана не только направленностью на освоение будущей профессией на высоком уровне, но и на профессиональный рост и развитие [1]. А профессиональный успех невозможен без элементарных знаний о том, как учить коллег и младших подчиненных осваивать работу эффективно и в короткие сроки. Освоение общих принципов и методов обучения других называется методической подготовкой. В сфере физкультурно-спортивной деятельности методическая подготовка занимает значительное место. Это наиболее актуально в сфере физической культуры и спорта в рамках высшего образования. С первого курса обучения студенты осваивают основы методической практики на занятиях по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. Начиная с проведения разных частей вводно-подготовительной части занятия (разминки) и заканчивая отдельными частями основной части занятия (упражнения из аэробики, силовые упражнения, судейство спортивных игр и др.).

С целью определения наиболее оптимального способа методической подготовки студента, мы решили уточнить и напомнить преподавателям элективных дисциплин по физической культуре и спорту основной алгоритм методической работы со студентом.

Среди основных направлений методической подготовки студентов мы можем выделить следующие:

- подготовка студента к теоретическому инструктажу, разъяснению различных аспектов физкультурно-спортивной деятельности (по безопасности, по подготовке к спортивно-массовым мероприятиям, судейству, уборке, спортивному информированию и т.д.);
- подготовка студента к проведению общеразвивающих упражнений (в движении и на месте, с инвентарем и без, в парах и т.д.);
- подготовка студента к проведению специально-беговых упражнений;
- подготовка студента к проведению полноценной вводно-подготовительной части занятия;
- подготовка студента к проведению небольшого раздела основной части занятия;

- подготовка студента к проведению основной части занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту;
- подготовка студентов к проведению заключительной части занятия, релаксации.

Проведение таких значимых для студентов видов учебной работы требует большой подготовки не только от них самих, но и от преподавателя, который ставит такую задачу студенту [2]. Мы считаем, что наиболее оптимальным вариантом подготовки студента к реализации его мелодической практики будет схема, представленная на рисунке.

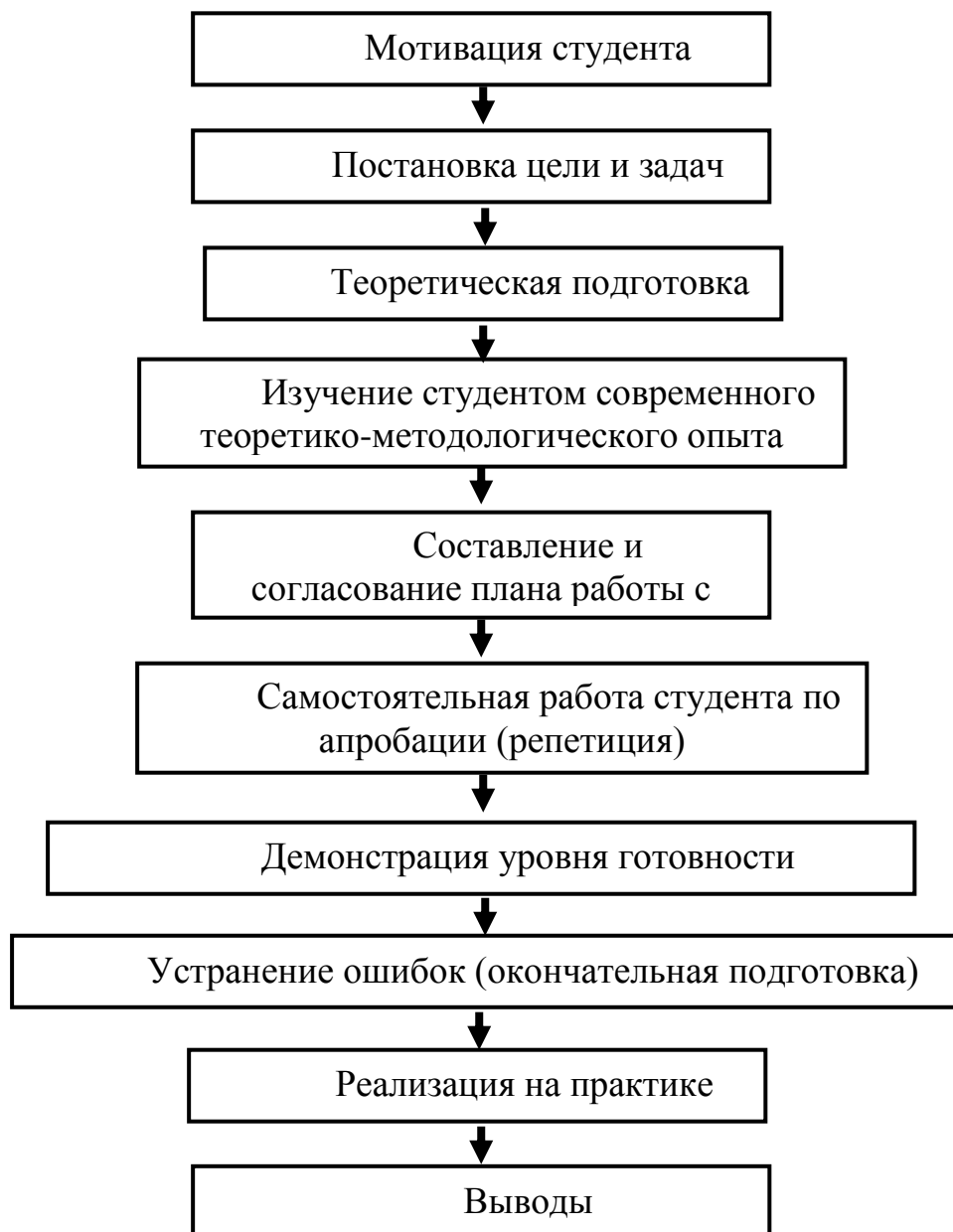


Рисунок – Схема оптимальной методической подготовки студента

Представленная схема работы предполагает тщательную и последовательную методическую работу преподавателя со студентом,

результаты которой прямо отразятся на реализации потенциальных возможностей студента при достижении поставленных задач на практике. Преподавателю важно понимать, что вчерашний школьник вряд ли имеет представление об основах управления коллективом [3]. В качестве примера можно привести наиболее распространенные ошибки в терминологии:

- «общая команда...»;
- «круговые вращения ...»;
- «вытянутые руки...»;
- «остановитесь», «поворачивайтесь...»;
- «легко бегом» и т.д.

Специалисты в области теории и методики физической культуры рекомендуют тщательным образом заучить план работы и отрепетировать его перед с зеркалом самостоятельно, а также с близкими родственниками или товарищами по общежитию.

Таким образом, мы считаем, что, только придерживаясь представленного алгоритма по подготовке студента к практической работе с однокурсниками в условиях физкультурно-оздоровительной работы в вузе, преподаватели смогут достигнуть результата и сформировать необходимые компетенции наиболее оптимальным образом.

Список литературы

1. Башкирова, С.Н. Теория и методика формирования компетентности специалиста на занятиях оздоровительной физической культуры / С.Н. Башкирова, Р.В. Гзирьян // Глобальный научный потенциал. – 2022. – № 2 (131). – С. 54-58.

2. Зиамбетов, В. Ю. Физкультурное образование студентов в вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки и специальностям / В. Ю. Зиамбетов, М. Р. Валетов // "Оренбургский гос. ун-т". – Оренбург: ОГУ. – 2021. – ISBN 978-5-7410-2525-3.

3. Зиамбетов, В. Ю. Изучение основ теории и методики физической культуры для повышения эффективности физкультурного образования студентов в условиях дистанционного обучения / В. Ю. Зиамбетов // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 9. – С. 142-146.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Зиамбетов В.Ю., канд. пед. наук, доцент,

Малютин М.В., канд. пед. наук, доцент

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

В физкультурно-оздоровительной работе, как и других видах деятельности теория является основой практики. Данный аспект особенно актуален в физкультурном образовании студентов вузов. Теоретические знания передаются студентам в различных формах организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре и с помощью группы вербальных методов. Основной формой теоретических занятий является лекция, также большое внимание уделяется самостоятельным занятиям студентов по изучению теоретических знаний в области физической культуры и спорта [4]. Методами теоретической подготовки являются: объяснение, рассказ, беседа, разъяснение, инструктирование.

Изменения, происходящие в сфере физической культуры на современном этапе, способствуют тому, что содержание теоретической подготовки студентов в вузе в рамках физкультурного образования должно своевременно меняться, учитывая интересы студенческой молодежи. Мы решили выяснить, какие теоретические знания интересны для познания студенческой молодежью вузов на данный момент. Цель работы – определить основные темы по физической культуре и спорту для теоретического познания в рамках университетского физкультурного образования студентов. Для определения мнения студентов о наиболее значимых темах теоретической подготовки по физической культуре в вузе мы решили провести краткий анонимный письменный опрос. В исследовании приняли участие 123 студента, обучающиеся на третьем курсе университета (62 юноши и 61 девушка). Участникам опроса было предложено в течение 10 минут написать темы теоретической подготовки, которые были бы им наиболее интересны для освоения на данный момент. Результаты письменного опроса представлены в таблице.

Таблица – Результаты письменного опроса студентов третьего курса

№	Тематика теоретической подготовки студентов	Количество студентов желающих изучить тему
1	Вопросы повышения эффективности физкультурно-спортивной тренировки.	67
2	Способы повышения результатов в различных видах спорта и видах соревнований.	61

3	Способы повышения роста мышечной массы и эстетических кондиций строения тела человека.	60
4	Вопросы спортивного и правильного питания. Нутрициология.	53
5	Снижение избыточной массы тела с помощью средств физической культуры	49
6	Оздоровительная физическая культура. Нетрадиционные виды физической культуры	46
7	Изучение новых популярных видов спорта, внедрения в физкультурно-оздоровительный процесс.	41
8	Основы лечебной физической культуры и физкультурной реабилитации.	38
9	Профилактика стресса и негативного влияния чрезмерной учебной нагрузки в современных условиях.	36
10	Будущее спорта Российской Федерации в условиях дискредитации олимпийского движения.	22
11	Развитие студенческого спорта в университетах.	16
12	История славных достижений и побед российского спорта	11

Результаты опроса показывают, что современных студентов больше интересуют вопросы повышения эффективности физкультурно-спортивного процесса, связанные с ними условия наращивания мышечной массы и снижение лишнего веса для повышения эстетики тела, а также вопросы спортивного и правильного питания. В меньшей степени студенты интересуются вопросами развития российского и студенческого спорта, его историей и будущим.

Исследования специалистов в области физкультурно-оздоровительной деятельности подтверждают современную тенденцию к росту индивидуализации и прагматизации студентов в вопросах освоения теоретических ценностей физической культуры, отход массовости и снижения интереса к командным (коллективным) видам физкультурно-спортивной деятельности [2]. Некоторые исследователи прямо пишут о росте частных, корыстных и эгоистичных достижений в противовес общим коллективным результатам [3]. Возможно, это вызвано современными тенденциями в области высшего образования, которые воспитывают студенческую молодежь в духе конкуренции и пиар-технологий.

Опрос современных преподавателей вузов, осуществляющих учебно-воспитательный процесс по физической культуре, показал, что они считают преждевременным учет мнения студентов об основах теоретических знаний, которые им необходимо изучить. Преподаватели, осуществляющие теоретическую подготовку в университете, ссылаются на образовательную и

социальную незрелость современной студенческой молодежи. Молодым людям, особенно сегодня, трудно понять, что именно им необходимо знать, чтобы быть полноценным образованным человеком, гармонично развитой и физически культурной личностью [1].

Так или иначе, но по результатам нашего небольшого исследования мы можем констатировать то, что полностью игнорировать мнение студентов в современных условиях нельзя. Мы считаем, что при подготовке к лекциям субъектам теоретической подготовки по физической культуре необходимо учитывать желание объекта высшего образования и в своей работе делать хотя бы небольшой акцент на интересующие его теоретические знания.

Список литературы

1. Зиамбетов, В. Ю. Основы теории физической культуры для студентов вузов: учебно-методическое пособие / В. Ю. Зиамбетов // "Оренбург. гос. ун-т". – Оренбург: ОГУ. – 2021. – 139 с. – ISBN 978-5-4417-0849-4.
2. Перевалова, Д.В. Теория и методология физической культуры и спорта, спортивная психология // Д.В, Перевалова, Л.Ф. Грошева, А.С. Мишин // Молодежь и наука. – 2019. – № 1. – С. 86.
3. Соловьев, Г.М. Некоторые актуальные аспекты теории физической культуры / Г.М. Соловьев, С.Н. Кашин // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 2 (70). – С. 3-5.
4. Чистякова Л.А. Изучение теории по физической культуре в условиях дистанционного обучения / Л.А. Чистякова // Педагогический поиск. – 2020. – № 11. – С. 31-33.

ДЕСТРУКТИВНАЯ КОММУНИКАЦИЯ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ФУНКЦИЯ ЯЗЫКА В ЭКОЛИНГВИСТИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ

Ковалева С. Е.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Эколингвистика как научное направление изучает взаимосвязь языка и окружающей среды, ее основной задачей является исследование влияния окружающей среды и общества на язык и наоборот – воздействия языка на окружающую среду и общество. Еще одной эколингвистической проблемой является изучение экологических угроз, связанных с языковым разнообразием и исчезновением языков. Кроме того, наука занимается анализом влияния языка на поведение и эмоции коммуникантов, исследования в данном направлении могут помочь улучшить взаимодействие людей между собой и с окружающей средой, сохранить языковое разнообразие и здоровье языка и человека. Исследователи Н. С. Баребина, В. Е. Глызина, И. В. Пашаева определяют два направления в эколингвистике, которые направлены на исследование:

- 1) качества языковой среды с точки зрения благополучия человека;
- 2) состояния языка как языковой системы с точки зрения антропогенного влияния посредством языка на окружающую среду» [1].

Деструктивная коммуникация, характеристики которой рассматриваются в рамках данного исследования, относится к первому направлению, так как деструктивность/конструктивность общения оценивается сквозь призму влияния на благополучие человека, его эмоциональное и психологическое состояние. В настоящее время наблюдается тенденция нарушения границ этикетных и общечеловеческих норм в общении, что отражается и на языке СМИ, происходит трансформация языка, и не всегда в лучшую сторону. Исследователи В. А. Косарева и К. А. Степаненко называют СМИ и Интернет главными источниками появления проблемы массового нарушения языковых норм [3]. Расширение сферы человеческого общения в СМИ и сети Интернет приводит к постепенному разрушению норм и правил языка, что, в свою очередь, поощряет закрепление такого типа общения как деструктивный. Теория коммуникации предлагает определение широкого спектра: деструктивное общение – это «формы и особенности контактов, которые пагубно сказываются на личности партнера и осложняют взаимоотношения» [4]. Волкова приводит следующие примеры деструктивного общения:

- манипулятивное общение;
- авторитарный стиль;
- распад и осложнение отношений по вине партнера вследствие патологической ревности, зависти, нарциссизма;
- молчание в качестве наказания собеседника и пр. [2].

Согласно эмотивной теории Шаховского [5], в любом высказывании, в любом слове коммуниканта присутствуют эмоции, они являются латентной составляющей каждого продукта когнитивной деятельности и любого языкового знака. Опираясь на данное утверждение, мы можем сделать вывод о том, что деструктивные высказывания и реплики содержат в себе отрицательные эмоции коммуниканта. Деструктивное общение ведет к нарушению реализации терапевтической функции языка, которая, по словам исследователей В. И. Шаховского и Н. Г. Солодовниковой, проявляется в здоровьесохранении и заботе об эмоциональном состоянии коммуникантов [5]. Деструктивная коммуникация вызывает отрицательные эмоции, тем самым нанося вред здоровью человека.

По определению Я. А. Волковой, «деструктивное общение представляет собой тип общения, направленного на сознательное преднамеренное причинение собеседнику морального и физического вреда и характеризуемого чувством удовлетворения от страданий жертвы и сознанием собственной правоты» [2]. Деструктивность отличается от агрессии тем, что она всегда целенаправленна и преднамеренна, деструктивные действия коммуниканта продуманы и имеют конкретную цель, в отличие от агрессии, которая может возникнуть спонтанно и быстро угаснуть. Агрессия, обычно, является ответом на действие или высказывание, деструктивная коммуникация имеет своей целью вызвать эмоцию, намеренно нарушить границы и принципы эмпатии в процессе общения. Говоря о деструктивности в современных СМИ, можем сделать вывод о том, что деструктивная коммуникация имеет место быть в интервью с целью вызвать отрицательные эмоции у собеседника и, следовательно, у зрителя, так как негативные эмоции сильнее, чем позитивные, что позволит собрать большее количество просмотров интервью и набрать популярность в Интернете. Однако при участии и просмотре подобных интервью наносится вред здоровью человека, ментального и физического.

Рассмотрим несколько примеров, представленных в СМИ (анализ производится на основе примеров, взятых из интервью). Пример деструктивного общения представлен в интервью Ксении Собчак с певицей Дианой Анкудиновой на YouTube-канале «Осторожно: Собчак». В самом начале интервью ведущая предупреждает собеседника, что интервью носит неформальный характер, и собеседники сразу переходят на общение «на ты».

Должна, Диана, тебя сразу расстроить, я тебя вообще с ответами в стиле НТВ не отпущу, потому что у нас интервью неформальное.

Данная реплика показывает, что ведущая желает получить искренние и глубокие ответы на вопросы, требует от собеседника раскрыть перед ней и зрителями душу. Однако ведущая использует при этом деструктивные способы общения. Исследователь Я. А. Волкова, определяет, что к деструктивному типу коммуникации относится не только агрессивный тип, но и манипулирование, которое очевидно проявляется в представленном примере.

В интервью, представленных на канале «Осторожно, Собчак», используется большое количество нецензурной и разговорной лексики, однако

ее цель в анализируемых интервью – не оскорбить собеседника, а вызвать эпатаж и обменяться эмоциями по поводу описываемых событий. Однако интервью, опубликованное на Youtube-канале, предполагает наличие просмотров выпусков большим количеством других людей, и в данном случае нецензурная и разговорная лексика является чертой неэкологичной и даже деструктивной коммуникации, так как может вызвать отрицательные эмоции у зрителей: неловкость, смущение, злость, неприязнь, отторжение и пр. Кроме того, разговорные и просторечные слова часто относятся к третьим лицам, обсуждаемым в диалоге, и являются оскорблением по отношению к ним. Например, в высказывании ведущей интервью наблюдаем оскорбление другого человека, абстрактной личности в абстрактной ситуации, при этом зрители могут негативно воспринять данное высказывание, как оскорбление себя как личности:

Через 10 минут ты смотришь на человека, ну он же **дурак**, вот с ним просто действительно не о чем разговаривать, кроме как о последней коллекции, потому что никакое парадоксальное рассуждение он поддержать не может, никакой спор он поддержать не может, это всё какая-то прямо **пустая пустота**.

Высказывания с отрицательным и саркастически-неодобрительным подтекстом также можно отнести к деструктивному типу высказываний, так как коммуникант дает оценку другим людям в негативном ключе, что вызовет отрицательные эмоции слушателей (зрителей). Такие высказывания включают в себя признаки диффамации, т. е. участники сплетничают о других людях, дают негативную оценку действиям других людей без доказательств, предоставляют ложные сведения. В таких высказываниях обычно скрыты мотивы самоутверждения и высокомерия, злорадства и эгоизма по отношению к окружающим людям, что отражается на самочувствии и эмоциональном состоянии участников диалога и слушателей.

Высказывания, содержащие любые виды ошибок, являются неэкологичными, так как отражают неуважение коммуникантов друг к другу и к другим слушателям (зрителям), однако деструктивными их назвать нельзя, так как ошибки в речи обычно не имеют целенаправленности и стремления оскорбить, а только отражают уровень грамотности и образованности собеседника. Кроме того, разговорная и просторечная лексика устанавливает беседе фамильярный тон неформальной беседы. Например, использование неверной формы глагола «победить» указывает не на стремление оскорбить собеседника или зрителя, а на недостаточный уровень речевой культуры и знания норм:

Они сразу всё поймут, что я самая лучшая, и возьмут меня в проект, и я **победу**.

Однако разного рода ошибки в речи можно назвать деструктивным фактором коммуникации, т. е. сами по себе они не являются деструктивными, но имеют свойство разрушать саму коммуникацию, мешать взаимопониманию и ведут к невозможности достичь цели общения.

Таким образом, деструктивная коммуникация имеет целенаправленность и стремление вызвать отрицательные эмоции у собеседника, нанести моральный или физический вред участникам коммуникации и получить удовольствие от наблюдения за результатом своих действий и высказываний. К деструктивному типу общения относятся высказывания с использованием нецензурной и саркастически-неодобрительной лексики, ультимативный переход на «ты», манипуляция и пр. Цель деструктивного общения в интервью обычно заключается в том, чтобы вызвать негативные эмоции и определенную реакцию коммуниканта с целью привлечь внимание зрителей, однако деструктивная коммуникация в интервью может нанести моральный и физический вред не только собеседникам, но и зрителям, что приводит к нарушению реализации здоровьесберегающей функции языка.

Список литературы

1. Барбина, Н. С. Предпосылки формирования экологических подходов в лингвистике / Н. С. Барбина, В. Е. Глызина, И. В. Пашаева // Российский лингвистический бюллетень, 2023. – №4(40). – с. 1-5.
2. Волкова, Я. А. Деструктивное общение в когнитивно-дискурсивном аспекте : монография / Я. А. Волкова. – Волгоград: Перемена, 2014. – 303 с.
3. Косарева, В. А. СМИ и Интернет как одни из главных источников появления проблем массового нарушения языковых норм / В. А. Косарева, К. А. Степаненко // В сборнике: Влияние новейших технологий, СМИ и Интернета на образование, язык и культуру. Сборник статей по материалам Всероссийской (с международным участием) научно-практической студенческой конференции. Под общей редакцией Л.Д. Торосян, Г.Г. Слышкина, 2020. – С. 227-233.
4. Куницына, В. Н. Межличностное общение / В. Н. Куницына, Н. В. Казаринова, В. М. Погольша – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.
5. Шаховский, В. И. Терапевтическая функция языка как проблема эколингвистики / В. И. Шаховский, Н. Г. Солодовникова // Мир лингвистики и коммуникации: электронный научный журнал, 2009. – №15. – С. 26.34.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ФАКТОР НЕГАТИВНОГО ПРОЯВЛЕНИЯ В СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЯХ

Михеева Т.М. канд. пед. наук, доцент,

Купцова В.Г. канд. пед. наук, доцент

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Возникающие проблемы, связанные с неустойчивым психологическим состоянием у спортсменов перед соревнованиями, отрицательно влияют на их психологическое состояние и показатели спортивного выступления. Такая проблема особенно характерна для спортсменов массовых разрядов. Многие спортсмены, частично, в соревновательный период не справляются с психологическим состоянием, такая неустойчивость отрицательно влияет на спортивные результаты. Большое внимание следует уделять психологическому благополучию, как квалифицированным спортсменам, так и атлетам массовых разрядов, что, в свою очередь, будет способствовать психологической устойчивости к различным нежелательным факторам.

Психологическая неустойчивость – есть проблема психологического плана – это расстройства личности. Она может проявляться в виде нервозности, тревожности, неуверенности, стресса и других негативных эмоций, что вызывает перепады настроения, и негативно сказывается на спортивных результатах. Следует отметить импульсивные действия, резкие неаргументированные высказывания, что ведет к ослабленному контролю над собой.

Влияние психологических методов на преодоление психологической неустойчивости особенно важно в период соревновательной деятельности, и чрезвычайно актуально на всем пути спортивной деятельности. Учитывается темперамент спортсмена, его квалификация, статус, гендерная принадлежность, важность старта, наследственность, личностные качества атлета.

Резкое понижение спортивных результатов на психогенной основе зафиксировано у квалифицированных гандболистов, боксеров, легкоатлетов, но при этом физиологических реакций, как косвенных показателей психологической неустойчивости, обнаружено не было. При проведении психологического тестирования и оценки технических результатов в процессе 10 тренировочных занятий лыжников-гонщиков и слаломистов, которые были с большими нагрузками, выявлено, что на фоне роста технических результатов произошел рост физиологических реакций развития психологической неустойчивости. У большинства лыжников к концу сбора на 15% ухудшились показатели оперативной памяти, но улучшились показатели двигательной памяти (точность движений). При этом понизились результаты других индифферентных тестов, это наблюдалось у спортсменов неоднократно [1].

Психологическая неустойчивость понимается как состояние личности, возникающее в трудной ситуации и связанное с высокоактивным отношением к выполняемой деятельности. Это состояние характеризуется сознательной ответственностью человека и сопровождается как в положительных, так и отрицательных сдвигах в деятельности.

Многими исследователями установлено, что состояние психологической неустойчивости есть сложное психофизиологическое состояние личности, которое возникает в результате неудачных стартов или травм.

В научных статьях, посвященных данной теме, приведены результаты исследований, где показано, что только при малой активности мотива и низкого уровня психологической неустойчивости лица тревожные, эмоционально возбудимые и импульсивные показывают достаточно высокие результаты в соревнованиях. При этом, высокая эмоциональная возбудимость и высокий уровень психологической неустойчивости, отрицательно влияют на уровень спортивных достижений. Сравнивались результаты в соревновательной деятельности и в тренировочном процессе, было выявлено, что ухудшение или улучшение спортивных результатов напрямую зависит от темперамента индивида, его технической подготовленности, и личного отношения к возможным стартам.

Спортсмены тревожные, эмоционально возбудимые, импульсивные демонстрируют на соревнованиях не лучшие результаты, спортсмены с противоположными свойствами темперамента показывают стабильность или улучшают свои результаты. Высокая тревожность эмоционально-возбудимых и импульсивных спортсменов является отрицательным аспектом свойств темперамента, чрезмерная ответственность, активность, часто проявляется в виде нерешительности, и приводит к значительному нарушению координации движения, быстроты реакции, быстроты принятия решений, и т. д. Все это ведет к снижению результата. Одним из условий достижения высоких результатов в соревнованиях является оптимальный уровень психологической неустойчивости, обусловленный свойствами нервной системы и темперамента. При регулировании уровня психологической неустойчивости спортсменов в соревнованиях, необходимо учитывать свойства нервной системы и темперамент спортсменов. [2].

Достигать высокие спортивные результаты, спортсмены с разными свойствами нервной системы и темперамента могут только при определенном уровне психологической устойчивости. Для разных по темпераменту спортсменов одинаково эффективными являются, разные по содержанию варианты аутогенной тренировки. Для лиц с сильной нервной системой, малотревожных, эмоционально невозбудимых в условиях соревнований наибольший эффект дают приемы мобилизации и стимуляции. Для лиц со слабой нервной системой, высокотревожных и эмоционально возбудимых наибольший положительный эффект дают варианты успокоения, понижения уровня психологической неустойчивости, внушения уверенности в своих силах, алгоритмизация (программирование) поведения на старте [2].

Следует отметить, характерным является то, что когда состояние напряженности проходит, спортсмен осознает свои ошибки, видит неадекватность ранее принятых решений, сожалеет о допущенных грубостях, о своем ненужном упрямстве и часто задает себе вопрос: - «как он не понимал очевидных доводов?». Это говорит об ослаблении доминанты, которая уже не гасит другие очаги возбуждения.

Психологическая неустойчивость, тревожность вызывают у спортсменов как психическое, так и физическое перенапряжение, и быстрое утомление. В психологии выделяют три стадии психического перенапряжения, имеющие общие и специфические признаки.

Общие признаки - быстрая утомляемость, снижение работоспособности, расстройство сна, отсутствие чувства бодрости, эпизодические головные боли, чувство тревоги.

Чтобы преодолеть данный стресс рекомендуется во время тренировочного процесса создать условия, максимально приближенные к соревновательным. Можно усилить эффект за счет создания некомфортного состояния за счет сбивающих факторов, например: долгое ожидание в раздевалке, изменения температурного режима (холодно, жарко и т.д.). В единоборствах и спортивных играх приглашаются более сильные соперники, в задачу которых входит оказание психологического давления. Затем происходит анализ, как результатов, так и психического состояния.

Опыт тренера и спортивного психолога позволяют использовать в условиях индивидуального подхода идеомоторные и психомышечные тренировки. Для подростков и титулованных спортсменов важна личность тренера, его авторитет и профессионализм.

Хороший эффект дает подбор музыкальных композиций, которые эффективно настраивают спортсмена, заряжают его энергией, музыку следует прослушивать только перед важными мероприятиями и соревнованиями.

Психологическое сопровождение спортсменов по преодолению стресса реализуется в двух направлениях:

- цель работы и организационные вопросы по оказанию помощи спортсмену осуществляет психолог в согласовании с тренером, (с какими спортсменами работать в первую очередь, время занятий и др.);
- психолого-педагогические воздействия реализует тренер по диагностической информации и рекомендациям психолога.

Многие тренеры эффективно общаются со спортсменами и успешно решают возникающие проблемы. Возможности тренера по оказанию психологической помощи ограничены, он не может в полном объеме оценить результаты психологической диагностики, провести тренинги для улучшения взаимодействий с использованием игровых психотехник.

Практика работы спортивных психологов показывает, что наиболее эффективным является психологическое сопровождение по преодолению стрессовых состояний, состоящих из мероприятий психодиагностики, психопрофилактики и психорегуляции (психокоррекции).

Психодиагностика есть способ получения информации о психологических особенностях, на основании которой планируются мероприятия профилактики и коррекции. Психопрофилактика направлена на создание условий, препятствующих возникновению стрессовых состояний и т. п. Под психорегуляцией следует понимать психологическое воздействие с целью оптимизации проявлений психических свойств, процессов и состояний. С помощью методов психорегуляции (внушений, убеждений, бесед психотерапевтической направленности, занятий психорегулирующей тренировкой, сеансов релаксации и т. д.) можно изменить мотивацию, повысить стрессоустойчивость, стимулировать проявление смелости, упорства, помочь войти в состояние соревновательной готовности, улучшить показатели реакции и скорости восприятия и т. д. [3].

Осуществляя психопрофилактику и психорегуляцию обязательно надо учитывать: индивидуальные особенности спортсменов (черты характера, навыки, способности); проблемные зоны (недостаточное развитие базовых качеств стрессоустойчивости, негативные установки); опыт преодоления стресса в предыдущих соревнованиях; цели и задачи, решаемые в конкретных соревнованиях; дозирование силы мотива [3].

Регулирующая сила мотивов проявляется в их активирующем влиянии, поддерживающем и стимулирующем интеллектуальные, моральные, волевые и физические усилия человека, связанные с достижением цели [7].

А.Ц. Пуни в своей книге «Психологическая подготовка к соревнованию в спорте» писал о том, что каждая спортивная специальность, исходя из своей специфичности и тех условий, в которых протекает соревновательная борьба, имеет особенности, предъявляющие разные требования к психике спортсмена.

С учетом этого, все виды спорта можно условно объединить в несколько групп:

- в первую группу входят виды спорта, для которых характерно отсутствие непосредственного соприкосновения между противниками (все виды гимнастики, прыжки в воду, тяжелая атлетика, прыжки и метания в легкой атлетике и т. д.). В период соревнований особенности психологической неустойчивости выделяют состояние публичного одиночества и полное акцентирование сознания на исполнении определенных двигательных действий;

- вторая группа, это виды, которые характеризуются непосредственным соприкосновением с соперником (спортивные единоборства, спортивные игры и т. д.);

- к третьей группе относятся виды спорта с одновременным вступлением нескольких спортсменов в борьбу (бег и ходьба в легкой атлетике, плавание, велосипедный спорт, гребной спорт и т. д.). Победу одерживает тот, кто первым приходит к финишу.

В соревновательной борьбе в циклических и игровых видах спорта, в единоборствах, важным является тактика достижения результата в поединке, которая есть психологическая подготовленность к деятельности, с учетом

выявления слабых и сильных сторон соперника. Это требует высокоразвитой ориентирующей функции сознания, взаимосвязанных психических процессов и качеств личности (наблюдательности, оперативного и нестандартного мышления, креативности, инициативности, самостоятельности и т. д.).

Соответственно, наряду с общими положениями, касающимися воспитания волевых черт характера, повышения самооценки, развития креативных способностей и взаимосвязи межполушарной координации, применения эффективных способов психической саморегуляции по преодолению стрессов (аутогенной тренировки И.Г. Шульца, эмоционально-волевой тренировки А.Т. Филатова, активной нервно-мышечной релаксации (восстановления) Э. Джекобсона, психомышечной тренировки А.В. Алексеева), в каждой из вышеуказанных групп видов спорта должна осуществляться разная по направленности и содержанию психологическая работа. Так для гимнастов важно: владеть умением быстро преодолевать неудачи (использовать неудачу как способ разобраться в том, что действительно произошло) и оставаться наедине со своими мыслями, действовать самостоятельно (научиться думать о том, что выполняется в настоящее время; не фокусировать свое внимание на болельщиках, соперниках, судьях); научиться контролировать зрение и слух, т. е. наблюдать только то, что не вызывает раздражения и возбуждения; твердо верить в победу (использовать воображение для достижения поставленной цели); соревноваться без напряжения (выполнять свои действия автоматически, уверенно) [2].

В командных видах спорта применяют беседы с игроками; внушенный отдых; аутотренинг. Обучают самовнушению, самоубеждению, самоприказам. Целенаправленно работают над формированием спортивной мотивации, уверенности в своих возможностях, в том числе путем «формирования внутренних опор», основанных на создании у спортсмена уверенности в способности к принятию правильного решения и его последовательной реализации. Практикуют такие приемы как «снятие запрета на ошибку» (перед игрой с относительно несильным соперником рекомендуется намеренно рисковать, чтобы подавить его волю к сопротивлению). «Деактуализация соперника» (подчеркивается преимущество спортсмена перед соперником в эффективной тактической деятельности), «десенсибилизация» (проводится с участием профессионального психолога – спортсмену предлагается вспомнить случаи, когда его план игры «натолкнулся» на более эффективный план соперника, какое неблагоприятное состояние при этом возникло, затем этот опыт прорабатывается с помощью специальных психологических приемов)[6].

Таким образом, можно сделать вывод, учитывая индивидуальные особенности спортсмена, его психотип нервной системы, мотивацию на результат, тренер способен осуществить подбор частных методик психологического воздействия для понижения психической неустойчивости спортсмена. Специалисту необходимо систематически осуществлять психологическую работу на различных этапах тренировочного процесса, и непосредственно в соревновательной деятельности. Методики

психологического воздействия позволяют морально поддерживать спортсмена, демонстрировать спортивную готовность, придавать уверенность в поединках, активно проявлять личностные качества. Моральная поддержка и индивидуальная работа со спортсменами необходима для достижения хороших результатов в соревнованиях.

Ряд исследований показывают, что применение психологических методов в преодолении психологической неустойчивости значительно повышают эффективность тренировочного процесса спортсменов, что в свою очередь оказывает положительное влияние на результативность в соревнованиях.

Список литературы

1. Альферов, В.В. Психологические аспекты подготовки спортсменов [Текст] / В.В. Альферов // Спорт и физическая культура. – 2014. №12. – С. 4
2. Джексон, С. Психологическое состояние спортсменов и его влияние на результаты [Текст] / С. Джексон // Спортивная психология. – 1993. – С. 23-40
3. Дубровский, П.А. Методы психологии спорта [Текст] под редакцией Дубровского / П.А. Дубровский, О.Л. Базиянц. – М.: // 2006. - С. 102-105.
4. Кулакова, Н. А. Влияние релаксационных техник на спортивные достижения [Текст] / Н.А. Кулакова – М.: // Вестник спортивной науки. – 2004. № 7. – С.125-132.
5. Петренко, Л. И. Психологические методы борьбы со стрессом у спортсменов [Текст] / Л.И. Петренко – М.: // Журнал спортивной психологии. – 2009. №12. – С. 89-96.
6. Покоев, С.А. Спортивная мотивация и психологическая подготовка спортсменов [Текст] / С.А. Покоев. – М.: // Спортивная психология. – 2014. С. 33-37.
7. Хеммонд, Д. Психология успеха в спорте [Текст] / Д. Хеммонд. // С. 205-230.
8. Шаталов, С.Г. Спортивная психология: учебное пособие [Текст] / С.Г. Шаталов. – М.: // НИУ ВШЭ, 2018. С.34-40.

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА НЕЙРОННЫЕ СВЯЗИ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Семенова И.В. канд. пед. наук

**Федеральное бюджетное государственное образовательное учреждение
высшего образования**

«Оренбургский государственный университет»

Исследование влияния физических упражнений на мозг приобретает всё большую актуальность в свете стремительного роста распространенности нейродегенеративных заболеваний и снижения когнитивных функций в популяции. Современный мир, характеризующийся сидячим образом жизни, стрессом и нездоровым питанием, создаёт благоприятную почву для развития этих проблем.

Нейродегенеративные заболевания, такие как болезнь Альцгеймера и болезнь Паркинсона, являются ведущей причиной инвалидности и смерти людей. Эти заболевания характеризуются прогрессирующей деградацией нейронов и нарушением когнитивных функций, включая память, мышление и способность к обучению. В настоящее время не существует эффективного лечения, способного остановить или обратить вспять процесс нейродегенерации. Поэтому поиск новых стратегий профилактики и терапии является крайне важным.

Снижение когнитивных функций наблюдается не только у пациентов с нейродегенеративными заболеваниями, но и у здоровых людей, особенно в старшем возрасте. Это проявляется в снижении скорости обработки информации, ухудшении памяти, трудностях с концентрацией внимания и другими когнитивными нарушениями. Эти нарушения существенно влияют на качество жизни, способность к самообслуживанию и социальную адаптацию.

В рамках нашей работы предлагаем рассмотреть влияние физических упражнений, как наиболее доступного и безопасного метода, на обозначенные ранее проблемы со здоровьем человека.

Многочисленные исследования свидетельствуют о положительном влиянии физической активности на мозговое кровообращение, нейрогенез, синаптическую пластичность и выработку нейротрофических факторов, которые играют ключевую роль в поддержании здоровья и функционирования нервной системы.

Нейронные связи, или синапсы, критически важны для когнитивных функций, таких как память и способность к обучению. Благодаря синаптической пластичности появляется способность изменяться в ответ на опыт. Физическая активность, как предполагается, улучшает когнитивные функции, стимулируя нейрогенез в гиппокампе, усиливая синаптическую пластичность и повышая уровень и создание новых нейронных связей, улучшая когнитивные способности.

Нейронные связи в когнитивных функциях чрезвычайно важны. Внимание, память, способность к обучению, мышление – вся умственная деятельность регулируется нейронной сетью.

Нервная система – сложная сеть, основными компонентами которой являются нейроны, синапсы и нейромедиаторы. Взаимодействие этих элементов обеспечивает передачу информации и формирование нейронных сетей, лежащих в основе всех когнитивных функций.

Нейроны – это основные функциональные единицы нервной системы. Нейроны специализированы на приеме, обработке и передаче информации. Они состоят из:

- дендритов: разветвлённых отростков, принимающих сигналы от других нейронов;

- сомов (тела нейрона): содержат ядро и другие клеточные органеллы, обрабатывает входящие сигналы;

- аксонов: длинных отростков, передающих сигналы другим нейронам. Аксон часто покрыт миелиновой оболочкой, которая ускоряет передачу сигнала;

- аксонных терминалей (синаптических окончаний): образования на конце аксона, где происходит передача сигнала другим нейронам через синапсы;

- синапсов: это места контакта между нейронами, где происходит передача информации.

Синапсы, в свою очередь, могут быть:

- химическими: передача сигнала осуществляется с помощью химических веществ – нейромедиаторов. Сигнал передаётся в одном направлении: от пресинаптического нейрона (который высвобождает нейромедиатор) к постсинаптическому нейрону (который принимает нейромедиатор);

- электрическими: передача сигнала осуществляется напрямую, через электрический ток. Передача происходит быстро и в обоих направлениях.

Нейромедиаторы – это химические вещества, высвобождаемые пресинаптическим нейроном в синаптическую щель. Они связываются с рецепторами на постсинаптическом нейроне, вызывая возбуждение или торможение его активности. Нейромедиаторы играют различные роли в регуляции различных функций организма.

Нейроны соединяются друг с другом через синапсы, образуя сложные нейронные сети. Эти сети обрабатывают информацию, передавая сигналы между нейронами. Структура и сила синаптических связей определяют эффективность обработки информации и являются основой для памяти, обучения и других когнитивных функций. Пластичность синапсов – их способность укрепляться или ослабевать – лежит в основе обучения и адаптации нервной системы к изменяющимся условиям.

Структура мозга и его функция тесно взаимосвязаны. Морфология мозга – расположение и взаимосвязь различных областей – определяет, как он обрабатывает информацию и выполняет различные когнитивные функции. Эта

обработка осуществляется посредством нейронных сетей – сложных взаимосвязанных групп нейронов. Изменения в структуре мозга, например, усиление или ослабление связей между нейронами, прямо влияют на его функции.

Различные типы памяти (кратковременная, долговременная, эпизодическая, процедурная) задействуют разные нейронные сети. Например, гиппокамп играет ключевую роль в формировании новых эпизодических воспоминаний, а неокортекс – в хранении долговременных воспоминаний. Укрепление синапсов в этих сетях лежит в основе процесса запоминания.

Нейронные сети, отвечающие за внимание, фильтруют сенсорную информацию, выделяя важные стимулы и подавляя неважные. Эти сети расположены в различных областях мозга, включая лобные и теменные доли. Эффективность работы этих сетей определяет концентрацию внимания и способность к выборочному восприятию.

Обучение связано с изменениями в силе и структуре синаптических связей в соответствующих нейронных сетях. Повторение информации и практика приводят к укреплению этих связей, что улучшает эффективность обработки информации и закрепление навыков.

Мышление – сложный когнитивный процесс, использующий обширные нейронные сети, включая лобные доли, которые отвечают за планирование, принятие решений и исполнительные функции. Эффективность мышления зависит от интеграции информации из различных областей мозга и способности этих сетей взаимодействовать.

Когнитивные функции мозга являются результатом сложной и скоординированной деятельности различных нейронных сетей. Структура этих сетей и сила их связей определяют эффективность обработки информации и выполнение когнитивных задач. Понимание связи между структурой и функцией мозга имеет решающее значение для понимания когнитивных процессов и разработки методов лечения когнитивных нарушений.

Многочисленные исследования демонстрируют положительное влияние физической активности на нейрогенез – процесс образования новых нейронов – в головном мозге, особенно в гиппокампе. Гиппокамп – структура, расположенная в височных долях, играет критическую роль в формировании новых воспоминаний и пространственной навигации. Увеличение нейрогенеза в гиппокампе после физических упражнений связывают с улучшением когнитивных функций, в частности, памяти и обучения.

Механизмы влияния физической активности на нейрогенез.

Предполагается, что физические упражнения влияют на нейрогенез несколькими путями:

– происходит увеличение кровотока в мозге: физическая активность улучшает кровоснабжение мозга, обеспечивая достаточное количество кислорода и питательных веществ для роста и выживания новых нейронов;

– осуществляется стимуляция выработки нейротрофических факторов: физические упражнения повышают уровень нейротрофических

факторов, таких как BDNF, которые стимулируют пролиферацию и дифференцировку нейрональных стволовых клеток;

– происходит снижение уровня стресса: физическая активность оказывает антистрессовое действие, снижая уровень кортизола, гормона стресса, который может ингибировать нейрогенез.

Существуют убедительные доказательства того, что физическая активность может стимулировать нейрогенез в гиппокампе и других областях мозга, что может способствовать улучшению когнитивных функций. Дальнейшие исследования необходимы для полного понимания механизмов этого влияния и оптимизации стратегий использования физических упражнений для улучшения здоровья мозга.

Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) – один из наиболее изученных нейротрофических факторов, играющих критическую роль в развитии, выживании, росте и функционировании нейронов. Он принадлежит к семейству нейротрофинов, белков, которые поддерживают здоровье и функционирование нервной системы. BDNF, наряду с другими нейротрофинами (например, NGF, NT-3, NT-4/5), влияет на различные аспекты нейрональной биологии.

BDNF и другие нейротрофины критически важны для выживания, роста и функции нейронов. BDNF стимулирует нейрогенез, нейрональную дифференцировку, рост аксонов/дендритов и синаптическую пластичность, улучшая память и обучение. Дефицит нейротрофинов связан с нейродегенеративными заболеваниями, а повышение их уровня, например, через физические упражнения, является перспективным терапевтическим подходом.

Физическая активность оказывает значительное влияние на синаптическую пластичность – способность синапсов усиливать или ослаблять свою силу передачи сигнала в ответ на активность. Это улучшение синаптической передачи и укрепление нейронных связей лежат в основе улучшения когнитивных функций, таких как память и способность к обучению, после физических упражнений.

Механизмы, посредством которых физические упражнения влияют на синаптическую пластичность, многогранны и еще не полностью изучены.

Физическая активность существенно улучшает кровоснабжение мозга, что имеет решающее значение для его нормального функционирования. Увеличение кровотока обеспечивает доставку большего количества кислорода и питательных веществ к нейронам, необходимых для их метаболизма и передачи сигналов.

Улучшение кровоснабжения мозга является одним из ключевых механизмов, посредством которых физическая активность оказывает благотворное влияние на здоровье мозга и когнитивные функции.

Разные типы физической активности оказывают различное влияние на мозг, хотя все они, как правило, приносят пользу. Ключевые различия обусловлены интенсивностью, продолжительностью и типом задействованных мышц.

Аэробные упражнения, как показали многочисленные исследования, являются наиболее эффективными для улучшения кровоснабжения мозга, стимуляции нейрогенеза, повышения уровня BDNF и улучшения когнитивных функций, включая память, внимание и исполнительные функции.

Силовые тренировки могут быть полезны для улучшения когнитивных функций, но их влияние, как правило, менее выражено, чем у аэробных упражнений. Они могут способствовать улучшению настроения и снижению стресса, что косвенно влияет на когнитивные функции.

Упражнения на гибкость и баланс могут оказывать положительное влияние на когнитивные функции, особенно у пожилых людей, помогая улучшить координацию, баланс и предотвратить падения. Они также могут способствовать снижению стресса и улучшению настроения.

Упражнения нейробики направлены на стимуляцию работы мозга через новые и необычные виды деятельности. Это может быть головоломка, изучение новых языков, игра на музыкальных инструментах и др.

Нейробика напрямую стимулирует формирование новых нейронных связей, усиливает синаптическую пластичность и улучшает когнитивные способности.

Оптимальная интенсивность физических упражнений для улучшения здоровья мозга, как правило, умеренная. Слишком интенсивные упражнения могут быть стрессовыми для организма и оказывать негативное влияние.

Регулярность и продолжительность упражнений важны для достижения максимального эффекта.

Оптимальный тип и интенсивность физической активности могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей, возраста и состояния здоровья занимающегося.

В идеале физическая активность демонстрирует клиническую эффективность в нескольких областях:

- нейродегенеративные заболевания: замедляет прогрессирование болезни Альцгеймера и Паркинсона, улучшая мозговое кровообращение и стимулируя нейрогенез;
- психические расстройства: снижает симптомы депрессии и тревоги, улучшая настроение и когнитивные функции;
- когнитивное старение: замедляет снижение когнитивных способностей в пожилом возрасте, укрепляя нейронные связи и улучшая мозговое кровообращение.

В целом, регулярная физическая активность является важным фактором профилактики и лечения различных заболеваний, положительно влияя на здоровье мозга и когнитивные функции.

Список литературы

1. Дорогина, О. И. Нейрофизиология: учеб. пособие / О. И. Дорогина ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2019. – 100 с.

2. Основы психофизиологии: учебник / Отв. ред. Ю.И. Александров. - М.: ИНФРА-М, 1997 – 430 с.
3. Коц, Я. М. Спортивная физиология [Текст]: учеб. для институтов физ. культуры / Я. М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
4. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Текст]: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – М.: Спорт, 2016. – 280 с.
5. Трофимов, А.М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки: учебное пособие [Электронный ресурс] / А. М. Трофимов. – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2012. – 108 с.

ПЕРСПЕКТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ИДЕИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ МОЛОДЕЖИ

Удовиченко Е.В., Горбань И.Г.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Оренбургский государственный университет»

Словосочетание «образ жизни» еще в прошлом столетии широко использовалось в литературе и интерпретировалось как способ жизнедеятельности человека, то есть, как он проживает свою жизнь. Образ жизни напрямую зависит от условий окружающей среды, которым человек подвергается, а также отражает выбранные привычки, отношения, интересы и поведение людей.

Основное различие между идеологией здорового образа жизни (ЗОЖ) и образом жизни, ориентированным на здоровье, достаточно прозрачно – это различие между идеей и ее практическим воплощением.

Молодые люди склонны предполагать, что они действительно влияют на то, как проходит их жизнь, но чаще всего они не готовы бороться со всеми своими привязанностями. Поэтому любая воображаемая концепция образа жизни довольно далека от того, чтобы быть практическим руководством для изменения повседневного поведения.

Так, с развитием мобильного интернета и медиатехнологий, планшеты и мобильные телефоны стали неотъемлемой частью повседневной жизни молодежи, что ограничивает их двигательную активность и негативно сказывается на здоровье. Гиподинамия является серьезным фактором риска возникновения многих хронических заболеваний. У студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, формируется неблагоприятная личностная психосоциальная установка – снижается «внутренний контроль» и «самоконтроль», что приводит и к приобретению вредных привычек. Таким образом, возможности и ресурсы внедрения идеологии ЗОЖ среди студенческой молодежи являются актуальным.

Исследование по данной теме позволит определить концепцию понимания между глобальной ценностью здоровья и его практической реализацией в виде реальных повседневных практик.

Цель статьи – определить перспективы реализации идеи здорового образа жизни в практическую форму повседневного поведения молодежи.

Для реализации цели были поставлены задачи:

- 1) Выявить факторы, способствующие формированию идеологии ЗОЖ.
- 2) Определить средства реализации идей ЗОЖ на долгосрочную перспективу.

Сравнив многочисленные исследования по данной теме, мы выделили следующие факторы, влияющие на выбор ЗОЖ.

1. Социальное влияние.

ЗОЖ стал модным и стильным трендом и его можно рассматривать как определенное идеологическое поле, предлагающее потребителям набор принципов и указаний к практическим действиям в отношении своего тела и здоровья. Молодое поколение, легко поддается доминирующим влияниям в обществе, быстро воспринимает как истинные, так и ложные ценности. Молодым людям свойственно утверждать свой статус через демонстративное потребление [5]. О.В. Гребенникова раскрывает вопрос самоидентификации подростка в социуме, автор заявляет о том, что именно взаимодействия с представителями социума в первую очередь влияют на формирование личности. Именно поиск ориентира, примера для подражания становится важным для молодежи [4].

Понимание смысла, скрытого за концепцией ЗОЖ, может быть расширено за счет привлечения некоторых идей, первоначально предложенных Хабермасом в рамках его теории социального действия. По его мнению, существует четыре типа социального действия по отношению к здоровью [6]:

Стратегическое поведение по отношению к здоровью означает эгоцентрические, не дальновидные действия индивидов, направленные на получение быстрых результатов (когда люди начинают беспокоиться о здоровье с точки зрения краткосрочной выгоды, что, по сути, является симптоматическим лечением, не достигающим сути проблемы). В какой-то степени такого рода действия носят чисто технический и временный характер, не связанный с попыткой осуществить всесторонний пересмотр общей жизненной стратегии поведения.

Нормативное поведение возникает, когда здоровью действительно угрожает опасность, человек готов дисциплинированно и ответственно позаботиться о нем. Однако когда здоровье в норме, потребность в его ежедневном (профилактическом) восстановлении резко снижается, ресурсы здоровья начинают ограничиваться, уступая в иерархии мотивов другим факторам, таким как получение удовольствия, построение успешной карьеры и так далее. Нормативные действия отражают неинтернализированные установки, это означает, что при других социальных обстоятельствах, таких как отсутствие принуждения или иного внешнего воздействия, человек не стал бы придерживаться определенных принципов ЗОЖ. Ярким примером такого рода деятельности является образ жизни многих детей и подростков. Пока они находятся под контролем старших, их нормально кормят, они соблюдают оптимальный режим сна и отдыха и, как правило, не прибегают к вредным привычкам, но в случае отсутствия контроля они охотно нарушают основные принципы ЗОЖ. Такое поведение по своей сути инфантильно, поскольку ему отчаянно не хватает саморефлексии. Это означает, что человек имитирует образ жизни, навязанный ему кем-то другим, и, соответственно, не обязательно придерживался бы его в другом контексте.

Драматическое действие, в данном контексте, выражает стремление человека к самопрезентации, желание быть в центре самых модных тенденций

в отношении ЗОЖ (мода на физическую активность, органическую пищу, натуральные средства личной гигиены и т.д.).

Коммуникативное действие. Реальный образ жизни, ориентированный на здоровье. Представляет собой коммуникативную активность, которая связана с высоким уровнем саморефлексии и долгосрочной перспективой; другими словами, здоровье, ориентированное на здоровый образ жизни на протяжении всей жизни.

2. Технологические достижения.

Влияния цифровых технологий на поведение молодых людей в отношении здоровья является приоритетным, Молодое поколение использует социальные сети для обсуждения тем, связанных со здоровьем, применяют различного рода приложения для мониторинга образа жизни. Цифровые технологии позиционируются как инструменты, рекомендуемые пользователям для выбора образа жизни: социальные сети, фитнес-программы, программы рационального питания, интернет сайты о здоровье и др.

Безусловно, социальное влияние и технологические достижения обладают потенциалом для повышения физической активности, пропаганды здорового питания, улучшения сна и влияния на психическое и эмоциональное здоровье и благополучие, но цифровой маркетинг и реклама, используемые в приложениях для оздоровления, могут быть неэффективными, непроверенными и потенциально даже опасными. Молодые люди самоинформируются о своем физически активном образе жизни и развивают свои знания о здоровье на основе личных представлений в области здравоохранения и физического воспитания. Более того, Мищенко Л. В. исследовала знания молодых людей, связанные со здоровьем, и предположила, что «молодые люди, как правило, имеют упрощенные знания и несколько запутанное понимание здоровья, фитнеса и физической активности» [2]. Исследования Сочнева А. В. подтверждают, что знания или представления молодых людей о здоровье довольно ограничены, несколько поверхностны и порой ошибочны [5]. Поэтому успех в долгосрочном изменении образа жизни молодежи непредсказуем.

Таким образом, формирование ЗОЖ молодежи становится возможным при следующих условиях [3].

- наделение студентов информацией, получаемой в различных организационных формах обучения и воспитания в условиях контекстного обучения, которое позволяет специально создавать ситуации выбора поступков и ценностей; это становится основой для формирования личностного, заинтересованного отношения к ЗОЖ;

- личностное отношение к ЗОЖ выражается в мотивации поступков и действий, которая способна как вызывать побуждения, так и формировать их на основе осознаваемых ценностных аспектов ЗОЖ;

- овладение студентами опытом формирования ЗОЖ, развитие у них способности к осмыслению результатов своей деятельности и деятельности другого человека;

- преднамеренно создаваемые в учебном процессе и спонтанно возникающие проблемные ситуации, разрешаемые студентами по критерию ценностей здоровья, становятся основой для исповедования ЗОЖ и ориентации учащихся на ЗОЖ.

При отсутствии этих условий, реализация идеи ЗОЖ в практическую форму повседневного поведения молодежи свидетельствует только о краткосрочном аффекте. Явно необходима роль системы образования, способствующая установлению ЗОЖ посредством распространения научных знаний о здоровье, организации медицинского, экологического и физического воспитания, осуществления мероприятий, направленных на повышение гигиенической культуры, создания необходимых условий, включая медицинский мониторинг физических тренировок, отдыха и туризма, развитие медицинской и спортивной инфраструктуры. В частности, предмет учебной программы по физической культуре играет важную роль в обеспечении физического здоровья, ЗОЖ обучающихся путем оптимального сочетания теории и практики, выбора современных средств, методов и форм процесса обучения.

Список литературы

1 Гребенникова, О.В. Социальная идентификация современных подростков и юношей / О.В. Гребенникова // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2017. – №3 (9).

2 Мищенко, Л. В. К проблеме диагностики отношения студентов к учебной деятельности / Л. В. Мищенко // Вестник практической психологии образования. – 2007. – Т. 4. – №. 3. – С. 122-128.

3 Околелова, В. А. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе обучения в педагогическом университете: кан. пед. наук: 13.00.01/ В.А. Околелова СПГУ. – Самара, 2014.

4 Сороколетова, А.О. Мода как фактор потребительского поведения молодежи / А.О. Сороколетова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Общественные науки. – 2017. – №3 (11).

5 Сочнев, А. В. Поведенческие факторы здоровья молодежи / А.В. Сочнев// Вестник Нижегородского университета им. НИ Лобачевского. Серия: Социальные науки. – 2007. – №. 1. – С. 113-117

6 The theory of communicative action [Электронный ресурс]: Habermas, Jürgen : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive.