



СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА

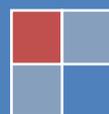
*ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ*

[рецензируемое периодическое издание]



№ 1 (21)

2025



Электронный научно-практический журнал "СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА" является официальным рецензируемым периодическим изданием, зарегистрированным в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о Государственной регистрации от 28 июля 2014 года Эл № ФС77 – 58790.

Мнения авторов и рецензентов могут не совпадать с официальной позицией редакции.

Спортивная держава: Электронный научно-практический журнал / Под. общ. редакции С.И. Изаак. - 2025. - № 1(2025). - URL: www.derjivasport.ru.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Изаак Светлана Ивановна, д.п.н. (Россия, г. Москва)

ШЕФ-РЕДАКТОР:

Бомин Вадим Анатольевич, к.п.н. (Россия, г. Иркутск)

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Бальдини Витторио, д.п.н. (Италия, г. Триест)

Попова Наталья Борисовна, к.биол.н., (Россия, г. Самара)

Салов Владимир Юрьевич, д.п.н., проф. (Казахстан, г. Уральск)

Семенов Леонид Алексеевич, д.п.н., проф. (Россия, г. Сургут)

Чепик Виктор Данилович, д.п.н., проф. (Россия, г. Москва)

E-mail: derjivasport@yandex.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование	Страница
Бомин В. А. Трегуб А.И., Минкина Т.А. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ СТУДЕНТОВ	4
Булычева Н.А., Андреева О.В. Трегуб А.И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ	9
Булычева Н. А., Болдсайхан А., Чергинец В.П. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ	14
Бурыкина О.А., Панина Л.А. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА	19
Бурыкина О.А., Балитова Е.И. ФИТНЕС БРАСЛЕТЫ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИСТОЧНИК МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ	23
Дронина О. А, Алексеев А.А., Балитова Е.И. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВКАХ	27
Дронина О.А., Ахадзаде А. В., Афонин А.Н. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Т СПОРТА НА МЕТАБОЛИЗМ ЧЕЛОВЕКА	32
Дронина О.А., Толмачева В. В., Панина Л.А. ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ПОВЫШЕНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ	36
Калашникова Р.В., Батурина Е. П., Балитова Е.И. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ХИРУГИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА ПО ПОВОДУ КАТАРАКТЫ	43
Калашникова Р. В., Ботороева А. Е., Коваливнич В.В. РОЛЬ МЕДИТАЦИИ И ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК В УЛУЧШЕНИИ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ЛЮДЕЙ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ СТРЕССА	51
Калашникова Р. В., Ганзий А.О., Панина Л.А. ВЛИЯНИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ПЕРИОД ВЫСОКИХ НАГРУЗОК	58

Михашенко А.А., Чергинец В.П., Михашенко Е.В. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЗИМНЕМ ТРИАТЛОНЕ	63
Трегуб А.И., Раднаев М.Р. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВУЗОВ ГОРОДА ИРКУТСКА	68
Чергинец В.П., Михашенко А.А. УСЛОВИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА СТАНОВЛЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ САМООПРЕДЕЛЕНИИ СТУДЕНТОВ	76

УДК 796.516:159.9.072(571.53)

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ СТУДЕНТОВ

Бомин В. А. Трегуб А.И.

Иркутский государственный аграрный университет
им. А.А. Ежевского

Минкина Т.А.

МБОУ ДО г. Иркутска «СШ №3»

Аннотация. Туристические походы имеют большую популярность среди различных категорий населения, в том числе молодежи. Актуальность представленного туристического похода на пик Черского связана с брендом Байкала, который сделают Иркутскую область узнаваемой на туристских картах мира. Планирование и организация туристского похода позволит эффективно реализовать его участникам по физическим и психологическим составляющим. По окончании эксперимента результаты в тесте на выносливость, тесте связанного с быстротой и индивидуальной минуты улучшились. Это определяет эффективность туристического похода.

Ключевые слова: туристический поход, физические показатели, психологические функции.

Введение. Особая рекреационная ценность природы Юга Байкала обеспечивается наличием естественных ненарушенных ландшафтов, т.е. большими площадями «дикой» природы. Уникальность природных образований особенно привлекательна на северном макросклоне хребта Хамар-Дабан и подгорной равнине между реками Утулик и Хара-Мурин. Рельеф Утулик-Хара-

Муринского междуречья преимущественно горный. Сформировался он около миллиона лет назад, но некоторые его компоненты продолжают развиваться и в наши дни, чему способствует высокая сейсмичность всего Прибайкалья. Горы сложены так называемыми Слюдянской свитой отложений.

Поднимаясь в горы, в зоне юга Байкала можно за несколько часов пройти от смешанных лесов и самых настоящих таежных дебрей до пояса кедрового стальника и субальпийских лугов. На высоких вершинах - встречаются островки тундр и каменных россыпей - гольцов.

Южное Прибайкалье предлагает туристам активный и приключенческий отдых, культурно-познавательные программы в одном из самых красивейших мест России.

При организации и проведении туристического похода, который и является предметом нашей работы, необходимо четко понимать, что в действительности будет покупать потребитель. [2].

Много лет туристами из Иркутска и другими любителями пешего туризма проведен маршрут вверх по реке Слюдянка. Но не многие себе представляют, что этот маршрут можно превратить в настоящее приключение с восхождением на две абсолютно непохожих друг на друга вершины, купанием в чистейших горных озёрах, преодолении горных перевалов, усыпанных курумником выше человеческого роста, лицезрением живописных горных рек и альпийских лугов [2, 3]. Это в 140 километрах от областного центра.

Разрабатывая трассу маршрутов, туроператорские компании несут ответственность за безопасность туристов, за их информирование, за их имущество. К сожалению, нередки случаи нарушения правил безопасности отдыхающими, нарушение регламентированных правил поведения, вследствие чего туристы попадают в незавидные ситуации, отстают от группы [1].

Туристские компании учитывают и чрезвычайные обстоятельства, возникновение которых непредсказуемо. К форс-мажорным ситуациям относят:

- стихийные бедствия;

- вспышку опасных инфекционных заболеваний;
- террористические акты;
- военные действия;
- экономическую катастрофу.

Такие маршруты заменяют подобными или относят к нерекомендуемым.

Методы и организация исследования. В исследовании использованы следующие методы:

1. Анализ литературных источников.

2. Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился за три дня до проведения похода и через семь дней после его проведения. Изучались вопросы физической, психологической подготовки.

Для тестирования психологической подготовки проводился тест «Индивидуальная минута».

Исследования проводились в период 2023 года. В исследовании было охвачено 12 студентов юношей не имеющих противопоказаний в участии данного туристического похода. Возраст участников составил 19-20 лет. Все участники имели опыт участия в туристических походах более двух лет. Был организован и туристский поход на «Пик Черского» (Хамар-Дабан). Общая протяженность туристической тропы от Слюдянки до «Пика Черского» – 20 километров (в одну сторону). Перепад высот – 1620 метров.

3. Статистические методы применялись для обработки результатов.

Результаты исследования. Маршрут на пик Черского реально предложить в рамках корпоративного отдыха (что в современных условиях становится актуальным), выпускникам школ, не знающим как ярко отметить свой последний звонок, турфирмам, занятым приёмом туристов в Южном Прибайкалье.

Такой маршрут реально предложить в рамках корпоративного отдыха (что в современных условиях становится актуальным), выпускникам школ, не знающим как ярко отметить свой последний звонок, турфирмам, занятым приёмом туристов в Южном Прибайкалье.

Результаты тестирования в беге на 100 и 1000 метров за три дня до похода и после него через неделю представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты тестирования в беге на 100 и 1000 м.

№	Тесты	Показатели		Прирост, %	P
		Начальные,	Итоговые,		
1.	Бег 100 м. (сек)	13,90 ± 0,11	13,60 ± 0,17	2,2	<0,05
2.	Бег 1000 м. (сек)	223 ± 12	208 ± 12	6,7	>0,05

В тесте, связанного с выносливостью (бег на 1000 м.) $P > 0,05$. В тесте связанного с быстротой (бег на 100 м.) $P < 0,05$.

В процессе исследования нами был использован метод, основанный на отмеривании в сознании испытуемого временных интервала длительностью 1 минута (таблица 2).

Исследования показали, что результаты индивидуальной минуты в процессе эксперимента улучшились, однако достоверных различий в группе не обнаружено ($P > 0,05$).

Таблица 2 - Показатели результатов психологического тестирования

№ п/п	Тесты	Исходный уровень $X \pm m$	Уровень после похода $X \pm m$	Достоверность различий P
1.	Индивидуальная минута (с)	51,8 ± 16,8	53,8 ± 11,2	>0,05

Результаты изучения особенностей проявления психологических функций у туристов следует отметить положительное влияние направленного воздействия на зрительный и двигательный анализаторы.

Выводы. По результатам исследования проведенном за три дня до похода и через семь дней после его проведения в тесте, связанного с выносливостью (бег на 1000 м.) $P > 0,05$. В тесте связанного с быстротой (бег на 100 м.) $P < 0,05$.

Исследования показали, что результаты исследования психологической подготовки с помощью теста «индивидуальной минуты» в процессе эксперимента улучшились.

Туристский поход может оказаться конкурентоспособным на рынке предлагаемых туруслуг в Южном Прибайкалье, так как является уникальным.

Список литературы

1. Бомин, В.А. Основы туристических походов / В.А. Бомин, А.А. Васильев, Т.В. Гербич // Спортивная держава : электрон. науч.-практ. журнал. – 2024. – № 2 (20). – С. 10-15.

2. Калихман, А.Д. Оценка туристских и рекреационных нагрузок: Прибайкальский национальный парк // Задачи развития спортивно-оздоров. и дет.-юнош. туризма на соврем. этапе: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием, 17 дек. 2021 г. / под общ. ред.: Дрогова И.А., Смирнова Д.В. ; М-во спорта РФ [и др.]. - М., 2021. - С. 9-13.

3. Карвунис, Ю.А. Особенности развития спортивного туризма на региональном уровне = Peculiarities of regional development of sport tourism / Ю.А. Карвунис, Е.В. Негоденко, Л.В. Капилевич // Теория и практика физ. культуры. - 2019. - № 11. - С. 18-19.

УДК 798. 616.89

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ

Булычева Н.А., Андреева О.В.

Иркутский государственный медицинский университет

Трегуб А.И.

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежовского

Аннотация. В данной статье рассматривается польза от занятий адаптивной физической культурой для людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Применение адаптивной физической культуры является основой психофизической реабилитации и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Адаптивная физическая культура (АФК) решает задачи социально-психологической адаптации в обществе, а также помогает раскрыть индивидуальные способности лиц с ОВЗ и инвалидов.

Ключевые слова: психофизические особенности развития, здоровье, инвалиды, адаптивная физическая культура, реабилитация, инклюзия.

В настоящее время государственная политика в отношении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является основным механизмом при установлении категории инвалидности и остается значимой составляющей в создании структуры поддержки людей с ограниченными возможностями жизнедеятельности. Адаптивная физическая культура является многогранным видом реабилитации и включает в себя четыре основных вида адаптивной

физической культуры: адаптивное физическое воспитание, двигательная рекреация, физическая реабилитация, адаптивный спорт.

Адаптивное физическое воспитание – это вид адаптивной физической культуры, направленный на формирование правильного и положительного отношения инвалида к занятию спортом. Как отмечает А.А. Литвинов, главным средством адаптивного физического воспитания являются физические упражнения. Это основа коррекционной и реабилитационной работы, которая влияет на все физиологические функции и физическое развитие организма [1, 3].

Адаптивная физическая культура обеспечивает наилучшее функционирование имеющихся телесно-двигательных характеристик. Доказано, что если для среднестатистического человека физкультура является способом поддержания здоровья, то для человека с отклонениями в состоянии здоровья АФК является необходимым средством физической, психической и даже социальной адаптации. Она развивает жизнеспособность, корректирует нарушения моторики и двигательной системы инвалида, а также развивает множество биомеханических и физиологических аспектах.

К функциям АФК относятся: коррекционно-компенсаторная работа над определением физических отклонений, профилактика, воспитательная и развивающая, психологическая [1, 2].

Адаптивный спорт должен рассматриваться с позиции важнейшего пути социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в социальные и общественные процессы, повышения качества жизни и увеличения их реабилитационного потенциала. В зависимости от целей и задач занятия по адаптивной физкультуре подразделяются на: занятия образовательной направленности (направлены на формирование специальных знаний, обучение разнообразным двигательным умениям), занятия коррекционно-развивающей направленности (развитие и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций), занятия оздоровительной направленности (для коррекции осанки,

плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем), занятия лечебной направленности (лечение, восстановление и компенсация, утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах), занятия спортивной направленности (для совершенствования физической, технической, психической подготовки в избранном виде спорта), занятия рекреационной направленности (организованный досуг, отдых, игровая деятельность).

При составлении программы занятий по адаптивной физической культуре требуется учитывать индивидуальные особенности каждого участника, их физическую подготовленность, возраст, индивидуальные психологические особенности в совокупности с патологическими отклонениями, наличие каких-либо заболеваний или ограничений. Важно также учитывать психологические аспекты и мотивацию участников для поддержания интереса к занятиям. Задачи адаптивной физической культуры для каждого отдельного человека могут быть разными исходя из его состояния, подготовленности профессиональных кадров. Необходимо учитывать цели и задачи, которые ставятся перед группой или конкретным человеком.

Программа реабилитации инвалида должна быть разнообразной, включать различные виды физических упражнений и заданий, а также быть адаптированной к уровню подготовленности участников. Занятия по адаптивной физической культуре могут включать: занятия на специализированных тренажерах для инвалидов, которые предназначены для укрепления мышц и улучшения координации движений; групповые занятия по адаптивной йоге, которые помогут улучшить гибкость, равновесие и самочувствие; плавание в бассейне с индивидуальной или групповой инструкцией, что поможет улучшить выносливость и развитие мышц, занятия по адаптивной аэробике, где используются специальные упражнения для улучшения физической формы и здоровья, занятия по адаптивной танцевальной терапии, которые помогут улучшить гибкость, координацию и самочувствие, медитация и релаксационные

занятия, которые помогут улучшить психологическое состояние и уменьшить стресс, занятия по специальным техникам дыхательной гимнастики, которые помогут улучшить работу легких и укрепить организм.

Важнейшим направлением реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья является профессиональная реабилитация, под которой принято понимать «многопрофильный комплекс мер, направленных на восстановление трудоспособности инвалида или приобретение им новых профессиональных навыков в доступных ему по состоянию здоровья условиях труда» [4].

Для того, чтобы применение физической работы различного рода в предохранительных, корректировочных и тренировочных целях двигательной деятельности инвалидов должным образом было исполнено, специалисты по работе с лицами ОВЗ поставлены в необходимость действовать исходя из следующих закономерностей: глубокого познания функционального состояния нервной системы инвалидов, физических нагрузок различного типа, применяемых в профилактике и коррекции двигательной сферы. Оздоровительное действие физических упражнений должно быть связано с систематическими и существенными по объему и интенсивности нагрузками, что предъявляет повышенные требования к физиологическим системам организма.

Чтобы определить вид коррекционной работы, нужно создать индивидуальные программы для адаптивной физической культуры для лиц ОВЗ, также нужен анализ темы каждого занятия, тренировки должны вызывать хорошие эмоции и быть доступными для того, чтобы выделить наиболее рациональные приемы коррекции психического и физического развития.

Подводя итог, хочется сказать, что АФК является для инвалидов возможностью социализироваться и поддерживать своё здоровье в хорошем состоянии. Именно поэтому необходимо развивать данный вид физкультуры, набирая как можно больше квалифицированных инструкторов и профессионалов,

заинтересованных в своей работе, чтобы помощь людям с ограниченными возможностями была более эффективной.

Список литературы

1. Адирхаев, С.Г. Программно-нормативні основи адаптивного фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я / С.Г. Адирхаев, Л.В. Адирхаева, О.В. Голец // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2016. – Вип. 139, т. 1. – С. 3–7.

2. Бычкова К.Э. Адаптивный спорт и физическая культура как метод реабилитации инвалидов // В сборнике: Всероссийские студенческие Ломоносовские чтения – 2024. Сборник статей II Всероссийской научно-практической конференции. Петрозаводск. – 2024. – С. 126–130.

3. Мальцева А.Ю. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации людей с ограниченными возможностями // Поколение будущего: взгляд молодых ученых – 2020. – 2020. – С. 241–244.

4. Миронова С.Х., Гончарова А.А. Физическая культура как способ реабилитации инвалидов // Е-SCIO. – 2022. – № 3. – С. 547–551.

УДК 796.11.3:613.86

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Булычева Н. А., Болдсайхан А.

Иркутский государственный медицинский университет

Чергинец В.П.

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежовского

Аннотация. Статья посвящена анализу различных аспектов физической активности и её влиянию на психологическое здоровье студентов. Исследования показывают, что регулярные занятия спортом способствуют выработке эндорфинов, известных также как «гормон счастья», также регулярные физические упражнения улучшают качество сна и общее самочувствие. Спорт в долгосрочной перспективе может положительно сказаться на академических успехах студентов и на их общей удовлетворённости жизнью. Таким образом, работа призвана повысить осведомлённость о значении физической активности для психического здоровья студентов.

Ключевые слова: психология человека; спорт; физическая культура; физические упражнения, эмоциональное состояние.

Психологическое здоровье людей является одной из ключевых тем в наше время. С увеличением стресса и тревожности среди молодёжи, необходимость в его поддержке становится более значимой. Студенты, находящиеся под воздействием высокой учебной нагрузки, нередко сталкиваются с

эмоциональными и психологическими трудностями. В данном исследовании рассматривается, как физическая активность может влиять на психологическое состояние студентов.

На сегодняшний день медицинские эксперты по всему миру согласны с тем, что физические упражнения и общее здоровье – это одни из самых значительных факторов, поддерживающих активный и здоровый образ жизни [2]. Сидячий образ жизни повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта в два раза, а также способствует увеличению смертности от этих патологий. Кроме того, недостаток физической активности считается одной из основных причин ожирения и способствует росту заболеваемости диабетом и некоторыми видами рака. В последние годы наблюдается растущий интерес к тому, как физическая активность влияет на профилактику и лечение психических заболеваний [1].

По определению ВОЗ: Психическое здоровье «это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества» [3].

Исследования демонстрируют, что систематические физические тренировки способны существенно снизить чувство усталости, увеличить запас энергии и способствовать качественному сну. Кроме того, регулярные занятия спортом оказывают благоприятное влияние на настроение и психическое состояние, улучшая концентрацию и общее ментальное здоровье. Активность тела способствует снятию напряжения и повышению как физической, так и умственной энергии, стимулируя выработку эндорфинов, которые часто именуют «гормонами счастья» или «гормонами хорошего настроения» [4].

Недавнее исследование, проведённое Гарвардским университетом показало, что всего лишь 15 минут бега в день или час ходьбы могут снизить вероятность возникновения серьёзных депрессивных эпизодов на 26%. Физическая активность не только помогает облегчить симптомы, которые вы уже можете испытывать, но

и уменьшает риск их повторного появления в будущем. Во время занятий спортом в организме происходят важные изменения: увеличивается количество нейронов и снижается воспаление в головном мозге, что приводит к уменьшению уровня стресса и созданию чувства спокойствия. Кроме того, физические упражнения могут служить прекрасным способом отвлечься и помочь избавиться от негативных мыслей, связанных с депрессией.

С точки зрения психологии, физические упражнения оказывают четыре ключевых положительных воздействия:

1. Физическая активность способствует развитию некогнитивных факторов, которые играют важную роль в повышении уверенности в себе, ответственности и умения работать в команде. В процессе занятий формируются такие личные качества, как настойчивость, решительность, самоконтроль и независимость.

2. Занятия спортом могут улучшить эмоциональное состояние и снизить уровень психологического стресса. Самодисциплина, вырабатываемая в ходе физических упражнений, помогает смягчить негативные эмоции.

3. Физические упражнения способствуют построению здоровых межличностных отношений. Командные виды спорта требуют от участников преодоления барьеров и недоверия, что способствует улучшению взаимопонимания.

4. Занятия спортом могут вызывать ощущение удовлетворения и полноты жизни.

С учётом собранных данных, было проведено анкетирование среди студентов. Целью данного опроса было определить, как физическая культура влияет на психическое состояние студентов, в выборке участвовали первокурсники Иркутского государственного медицинского университета. Всего в исследовании приняло участие 50 студентов.

Результаты исследования: было установлено, что 82,4% обучающихся, занимаются физическими упражнениями, из них 21,6% студентов присутствуют на занятиях по физической культуре и 60,8% занимаются дома, ходят в спорт зал

или на спортивные кружки. При этом частота выполнения студентами физических упражнений в течение недели представлена следующим образом: 1–2 раза в неделю 45,1%, 3–4 раза в неделю 19,6%, ежедневно 17,6% студентов.

На вопрос «Как Вы оцениваете изменение Вашего самочувствия после выполнения физических упражнений?» 35 студентов что составляет 70% ответили, что их состояние «значительно улучшилось / улучшилось», 28 студентов не заметили каких-либо изменений и только 1 студент ответил что его состояние ухудшилось (рис.1).

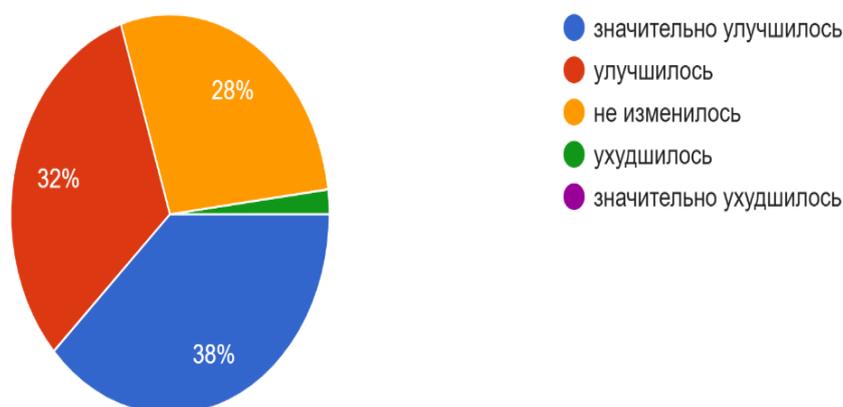


Рис.1. Диаграмма изменения самочувствия студентов после выполнения физических упражнений

Изучая собранные результаты, можно утверждать, что занятия различными видами физической активности оказывают положительное воздействие на психическое здоровье. Однако некоторые ответы, указывающие на ухудшение самочувствия, вероятно, связаны с нарушением техники выполнения упражнений, что в итоге вызвало дискомфорт.

В заключение следует отметить, что желание достичь психологического благополучия является ключевым аспектом полноценной и активной жизни

человека. Физическая культура играет значительную роль в регуляции наших психических состояний. Поэтому исследование данной темы способствует пониманию того, как физическая культура влияет на психологическое состояние людей и как она способствует формированию здоровой и гармонично развитой личности.

Список литературы

1. Булычева, Н. А. Тревожное расстройство у студентов и его влияние на физическое и психоэмоциональное здоровье / Н. А. Булычева, С. В. Дьяченко // Проблемы современной науки и инновации. – 2022. – № 5. – С. 7-11.

2. Здоровый и активный образ жизни в повседневной жизнедеятельности подрастающего поколения / Д.А. Гаврилов, П.А. Санков, Д.Г. Филимонов [и др.] // Педагогическое образование. – 2023. – Т. 4, № 2. – С. 176–180.

3. Максимова, Е. Н. Физическая активность и психическое состояние человека / Е.Н. Максимова, А.Е. Алексеенков // Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. – 2020. – № 4(29). – С.73-76.

4. Питкин В. А., Влияние физических упражнений на психическое здоровье человека / В. А. Питкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8 (222). – С. 260-265.

УДК 796:612.017

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

Бурыкина О.А.

Иркутский Государственный Медицинский Университет

Панина Л.А.

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежевского

Аннотация. В статье идет речь о проблемах физической активности и иммунной системы человека. Регулярная физическая активность способствует укреплению иммунитета, делая организм более устойчивым к вирусам, инфекциям и другим заболеваниям. Рассмотрим условия, необходимые для поддержания сильной иммунной системы и дадим практические рекомендации по интеграции активности в повседневную жизнь.

Ключевые слова: физическая активность, иммунная система, укрепление, заболевания, механизмы, рекомендации, интеграция.

Физическая активность играет неотъемлемую роль в формировании крепкого иммунитета, так как делает организм более устойчивым к вирусам, микроорганизмам и различным инфекционным процессам, заболеваниям. Регулярное выполнение утренней зарядки, занятие различными видами спорта, даже минимальные по объему. Регулярные физические нагрузки ускоряют метаболизм, различные процессы в организме, например, выработку Т-лимфоцитов, которые отвечают за иммунитет. Регулярная физическая активность

не только улучшает состояние организма в целом, но и также замедляет старение, тем самым помогает продлить и улучшить качество жизни [3].

В данной статье мы более подробно познакомимся с понятием «иммунитет», изучим положительное и отрицательное влияние физической активности на иммунную систему, а также дадим рекомендации по укреплению иммунитета с помощью физической активности.

Иммунитет (от лат. *immunitas* — освобождение) – это способность организма поддерживать свою биологическую индивидуальность путём распознавания и удаления чужеродных веществ и клеток [4] (в том числе болезнетворных бактерий и вирусов, а также собственных видоизменённых опухолевых клеток). Впервые термин «иммунитет» предложил И.И. Мечниковым и Пастером.

Иммунная система состоит из специфических клеток, таких как иммуноглобулины, лейкоциты, естественные клетки-киллеры и др., а также имеет органное депо, в них осуществляются хранение и образование новых клеток, направленных на поиск и обезвреживание вредоносных микроорганизмов.

Исследования подтверждают, что занятия спортом и физическая активность влияют на укрепление иммунной системы. Активные люди реже подвержены риску инфекций дыхательных путей и других заболеваний. Важно отметить, что физическая активность не делает нас невосприимчивыми к инфекциям, но делает наш организм более способным эффективно бороться с ними [1].

Физическая активность является важным аспектом здорового образа жизни, и она оказывает существенное влияние на нашу иммунную систему [2]. Регулярные физические упражнения могут укрепить иммунитет, уменьшить риск заболеваний, улучшить общее состояние, но и также ухудшить состояние всего организма, если чрезмерно заниматься спортом или наоборот при отсутствии физической нагрузки (гиподинамия). Физическая активность и устойчивость к инфекциям.

Влияние гиподинамии на иммунную систему колоссальное, так как отсутствие физической активности снижает иммунитет, и постепенно приводит весь организм в негодность [1]. При отсутствии физической активности в организме происходят следующие изменения:

- кровь плохо циркулирует, происходит застой крови, что вследствие может привести к повышенному тромбообразованию, а также к плохому кровоснабжению мозга и даже к кислородному голоданию;

- у человека, страдающего гиподинамией, может наблюдаться ухудшение дыхания, возникать отдышка при минимальной физической активности (например, при поднятии по лестнице), связано это все с тем, что объем легких уменьшается;

- возникает гипотрофия мышц (снижение их массы и объема), а также разбалансировка органов и систем, что постепенно приводит к уменьшению защитных функций, тем самым понижая иммунитет.

Практические рекомендации.

Для поддержания иммунной системы, необходимо заниматься не менее двух часов умеренной активностью в неделю. Это могут быть различные аэробные упражнения, плавание, бег или силовые тренировки. Главное, чтобы занятия приносили удовольствие, и учитывать свои физические возможности. Кроме того, нужно соблюдать правильное питание и регулярный сон, они тоже играют важную роль в поддержании здоровья и иммунитета.

Физическая активность служит хорошим инструментом для укрепления иммунной системы. Постоянные тренировки активируют иммунные клетки, снижают воспаление и поддерживают психологическое благополучие. Добавляя физическую активность в свою повседневную жизнь, вы увидите, как ваш организм станет более устойчивым к инфекциям и болезням.

Подводя итоги, мы видим, что иммунная система важна в поддержании здоровья и защите от инфекционных заболеваний. Из выше сказанного видно, что умеренная физическая активность хорошо влияет на иммунную систему. Для

поддержания иммунной системы нужно правильно подбирать физическую активность, учитывая индивидуальные особенности организма и

общее состояние здоровья. Важно также следить за питанием и обеспечивать организм необходимым количеством отдыха и сна. Стоит учитывать связь между физической активностью и другими факторами, такими как питание, стресс и общее состояние здоровья.

Список литературы

1. Иммунология спорта : (обзор лит.) = Sport immunology : (review of literature) / Петрушкина Н.А. [и др.] // Науч.-спортив. вестн. Урала и Сибири. - 2019. - № 3 (23). - С. 21-37.

2. Исследование самооценки здоровья и показателей иммунитета студенток медицинского вуза = Research of health self-estimation and the immune system indicators of the medical school female students / Бянкина Л.В. [и др.] // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2013. - № 12 (106). - С. 47-52.

3. Яковлев, С. Иммунная система и долголетие : [фитотерапия как иммунокорректор для пожилых людей] / С. Яковлев // Спорт. жизнь России. - 2002. - № 11. - С. 24-25.

4. Ярилин, А.А. Большая Российская энциклопедия [Текст]. Иммунитет : [в 30 т.] / научно-редакционный совет: председатель - Ю. С. Осипов и др. - Москва : Большая Российская энциклопедия, 2004-2017.

УДК 796:572.087:004.5

ФИТНЕС БРАСЛЕТЫ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИСТОЧНИК МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Бурыкина О.А.

Иркутский Государственный Медицинский Университет

Балитова Е.И.

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежовского

Аннотация. В статье идёт речь о внедрении фитнес браслетов в повседневную жизнь людей с целью мотивации к занятиям физической культурой. В современном мире цифровизации люди уделяют мало времени физическому развитию, в результате чего попадают в зону риска развития гиподинамии. Фитнес браслеты дают возможность подбора индивидуальной нагрузки.

Ключевые слова: фитнес браслет, мотивация, физическая активность.

Технологии играют важную роль в современном спорте, улучшая эффективность тренировочного процесса.

Цифровизация тренировочного процесса. Технологии позволяют улучшить эффективность тренировок благодаря возможности мониторинга и анализа спортивных показателей в режиме реального времени. Различные датчики и сенсоры, интегрированные в спортивную одежду и оборудование, собирают данные о скорости, частоте сердечных сокращений, темпе и других параметрах [1].

Фитнес-браслет имеет ряд других названий - трекер активности, смарт браслет, фитнес-трекер. Прибор предназначен для мониторинга пройденного расстояния, потребления калорий, показателей сердечного ритма, качества сна. Фитнес трекер заменяет: секундомер, шагомер, часы, будильник, пульсометр, спидометр, высотомер. Обычно синхронизируются со смартфоном для отслеживания данных. Первый, пригодный для ношения, датчик сердечного ритма для спортсменов был выпущен в 1981 году [2]. Это самый простой вид носимого спортивного аксессуара, который отлично подойдет тем, кто не готов потратиться на дорогие спортивные часы для фиксации своей активности, но хочет отслеживать тренировки на более продвинутом уровне. Первые «умные» браслеты разрабатывались для профессиональных спортсменов, чтобы отслеживать физические показатели и рассчитывать нагрузки. Вскоре трекеры стали носить и любители, а также те, кто не занимается спортом и ведёт сидячий образ жизни. Если раньше в браслетах были только шагомер и пульсометр, сейчас производители добавляют всё больше новых функций.

В эпоху цифровизации мира люди начали все меньше уделять времени физическому развитию, в результате чего подвергаться негативному воздействию малоподвижного образа жизни как на работе, так и в повседневной жизни, вследствие чего стали все больше попадать в зону риска развития гиподинамии [3]. Согласно опросу Всероссийского центра изучения общественного мнения в жизни 44% россиян спорт практически или совсем отсутствует [2, 3].

Малоподвижный образ жизни может оказать отрицательное влияние на психологическое состояние человека. Отсутствие физической активности может вызывать стресс, депрессию, беспокойство и нарушения сна. Возможность постоянно оставаться в контакте с миром через смартфоны и другие электронные устройства также может приводить к зависимости и социальной изоляции. Для борьбы с гиподинамией необходимо внести изменения в образ жизни. Осознанное увеличение физической активности может принести огромную пользу. Регулярные физические упражнения, занятия спортом, активные прогулки и

занятия фитнесом способствуют улучшению общего состояния организма и продлению жизни [3, 4].

Фитнес-браслет дает возможность устанавливать цели в зависимости от предпочтений и уровня физической подготовки, цель в десять тысяч шагов в день, проезд на велосипеде десяти километров. По достижению конкретной цели формируется чувство выполненного долга, способствующего закреплению полезных привычек в занятии физической активности. Мониторинг прогресса физической активности становится сильным мотиватором и для людей с лишним весом и тех, кто не хочет набирать лишние килограммы. Наблюдая за личным прогрессом, приходит понимание, что усилия приносят свои плоды.

Отсутствие регулярности в занятиях физической активностью сказывается на видимом результате человека в тренировках. Мало кто из любителей на постоянной основе посещает тренажерный зал или в домашних условиях совершает регулярные физические упражнения. При современном темпе жизни, особенно в больших городах, люди часто делают выбор в пользу отдыха или решению дополнительных рабочих вопросов. С таким уровнем нагрузки очень легко на долго забросить спорт и после длительного перерыва возвращаться вновь к тренировкам физической активности бывает слишком сложно. Именно в такие моменты, фитнес-браслет может стать незаменимым помощником. Он может отправлять уведомления с напоминаниями тренировок в конкретное время и день, а также при долгом неподвижном состоянии в рабочий день, дать рекомендацию немного размяться.

Некоторые виды фитнес-браслетов предлагают возможность социальных взаимодействий. Они могут подключаться к приложениям на смартфоне, где появляется возможность делиться своими физическими достижениями с другими участниками групп по интересам. Тем самым, мотивируя на дальнейший результат и новые свершения.

Некоторые люди, напротив, ориентируются исключительно на себя и свои личные результаты, в таком случае фитнес-браслет предлагает возможность

получения дополнительной мотивации, за счет систем наград, которые также доступны в различных приложениях. Выполняя новые задания, добиваясь определенных результатов, пользователь приобретает: очки, виртуальные медали, подарки, локальный статус в приложении, например – новичок, любитель, чемпион и многое другое. Тем самым превращая рутинные занятия физической активности, в своего рода игру, где многих мотивирует данная система поощрений. Которая приносит не только фактические результаты, связанные со здоровьем, но и дает ощущения успеха.

Подобные подходы делают процесс формирования приверженности к занятию физической активности гораздо менее скучными и рутинными. Фитнес-браслет поможет взглянуть на занятия спортом с новой стороны – как на увлекательное путешествие к своему здоровью и хорошему самочувствию, а не просто, как необходимость поддержания физической активности. Это действительно помогает менять восприятие некогда обязательной и нежеланной тренировки на стремление расти над собой, побеждать, а также искренне получать удовольствия от движений, наслаждаясь каждым шагом на пути к улучшению своего собственного здоровья и физического состояния.

Список литературы

1. Оразов, Б. Применение современных технологий в спорте / Б. Образов, А. Геленджаева // Международный научный журнал «Всемирный ученый». - 2023. - № 9. Том 1. – С. 142-147.
2. Полозов, А.А. Фитнес браслет для оптимизации жизни / А.А. Полозов, Н.А. Мальцева, М.В. Петухова, К.А. Полозова // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. - 2023. - №1. – С. 41-51.
3. Попытаева, А.А. Гиподинамия как следствие цифровой парадигмы социального развития / А.А. Попытаева, И.А. Ерощенко // Вестник науки.- 2023. - №12 (69). Том 3. - С. 1245 – 1250.

4. Тихонов, А.Р. Спортивные секции как профилактика гиподинамии у ординаторов медицинского университета / А.Р. Тихонов, П.Е. Герасимов, В.В. Чупин И.Г. Каплун // Вопросы студенческой науки. - 2023. - №11 (87). – С. 476-501.

УДК 796.015.52:612.766.1

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВКАХ

Дронина О. А, Алексеев А.А.

Иркутский государственный медицинский университет

Балитова Е.И.

Иркутский государственный аграрный университет
имени А.А. Ежевского

Аннотация. В данной статье мы рассмотрим, как влияют силовые тренировки на мышечную систему человека, определим роль силовой активности в формировании здорового образа жизни и выделим особенности физиологического изменения миотической системы.

Ключевые слова: мышцы, здоровый образ жизни, профилактика, опорно-двигательный аппарат, спорт, физиология.

Актуальность. С ростом интереса людей к физической активности и здоровому образу жизни, углубленное понимание физиологии силовых тренировок становится важным для оптимизации тренировочных программ [1].

При знании физиологических аспектов организма, можно разработать более эффективные тренировки, которые позволят добиться лучше результатов в минимальные сроки, что актуально как для любителей, так и для профессиональных спортсменов. Актуальность данной темы, подчеркивает важность изучения физиологических механизмов в мышечной системе, что позитивно влияет на развитие спорта и фитнеса в целом.

Цель исследования. Изучить влияние силовых тренировок на физиологические изменения мускульной системы организма.

Материал и методы исследования. Проведено изучение и выбор научной литературы по теме исследования. Сделан опрос среди студентов Иркутского государственного медицинского университета, для определения и оценки знаний в области физиологии мышечной системы, при тяжелых физических нагрузках.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает в себя совокупность многих привычек и действий, которые способствуют поддержанию физического, психического и эмоционального благополучия.

Спорт позволяет достичь положительный результат в балансировке всех систем организма. Начиная с укрепления общего здоровья, заканчивая нормализацией нейропсихических процессов [4].

При воздействии тяжелых нагрузок на организм, происходит увеличение клеток мышечной ткани (гипертрофия), особенно в типах II (гликолитические) волокон, которые отвечают за физические и мощностные характеристики [2].

Силовые виды спортивных дисциплин, оказываю значительное воздействие на физиологические процессы организма. Несколько изменений, которые происходят в результате регулярного выполнения активной физической деятельности [3, 4].

Улучшение координации работы всего миотического аппарата организма, приводит к увеличению силы. Поднятие мышечной массы, связано с повышением метаболизма, что может помочь в снижении процента жира в организме.

Важно затронуть и сердечно-сосудистую систему, так как во время упражнений, нарастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Это может привести к позитивным преобразованиям работы сердца, с заметным прибавлением в выносливости. Эти изменения могут варьироваться в зависимости от индивидуальных факторов, таких как возраст, пол, генетика и уровень физической подготовки. Важно также отметить, что для достижения оптимальных результатов тренировок необходимо соблюдать правильный режим занятий, питания и восстановления [1, 3, 4].

Правильное выполнение силовых упражнений является ключевым фактором для достижения желаемых результатов и предотвращения травм.

Вот основные аспекты, на которые стоит обратить внимание:

1. Изучить правильность выполнения каждого упражнения. Это поможет избежать травм и обеспечит максимальную эффективность тренировки. Использовать зеркала или попросить тренера следить за техникой.

2. Перед началом тренировки обязательно провести разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузке. Это может включать легкие кардионагрузки и динамические растяжки.

3. Начинать с умеренной массы, которая позволяет выполнять упражнения с правильной техникой. Постепенно увеличивать нагрузку по мере улучшения силы и выносливости.

4. Обратит внимание на дыхание. Рекомендуется выдыхать при усилии (например, при подъеме веса) и вдыхать при расслаблении (например, при опускании веса).

5. Увеличивать интенсивность и объем тренировок постепенно, чтобы избежать перетренированности и травм.

6. Обратит внимание на сигналы своего тела. Если почувствовать боль (не путать с дискомфортом), остановится и оценить ситуацию.

7. Не забывать о важности восстановления. Дать мышцам время на восстановление между практиками. Особенно если работать с большими весами.

8. Включать в тренировочную программу разнообразные упражнения для разных групп мышц, чтобы избежать дисбаланса.

9. Следить за осанкой во время выполнения упражнений. Это поможет избежать травм и обеспечит более эффективную работу мышц.

10. Обеспечить себя достаточным количеством жидкости и сбалансированным питанием для поддержки тренировочного процесса и восстановления.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете эффективно и безопасно заниматься упражнениями, достигая своих фитнес-целей.

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting, от power - «сила» и lift - «поднимать») – Это вид спорта, при котором необходимо поднимать максимально возможные тяжести. Соблюдая при этом все правила данных силовых упражнений.

Для проведения практической части исследования и оценки популярности силовых практик, направленные на улучшение мышечной системы, как вида физической активности, был проведен опрос среди студентов Иркутского государственного университета 2-6 курса. Возрастная категория 18-23 года. Анализ полученных данных предоставлен в процентном соотношении.

Всего в опросе приняло участие 56 человек, участникам были предложены следующие вопросы: «Знаете ли о физиологических изменений при силовых тренировках?» (рис.1). «Используете ли вы силовые тренировки, как вид физической нагрузки?» (рис.2).

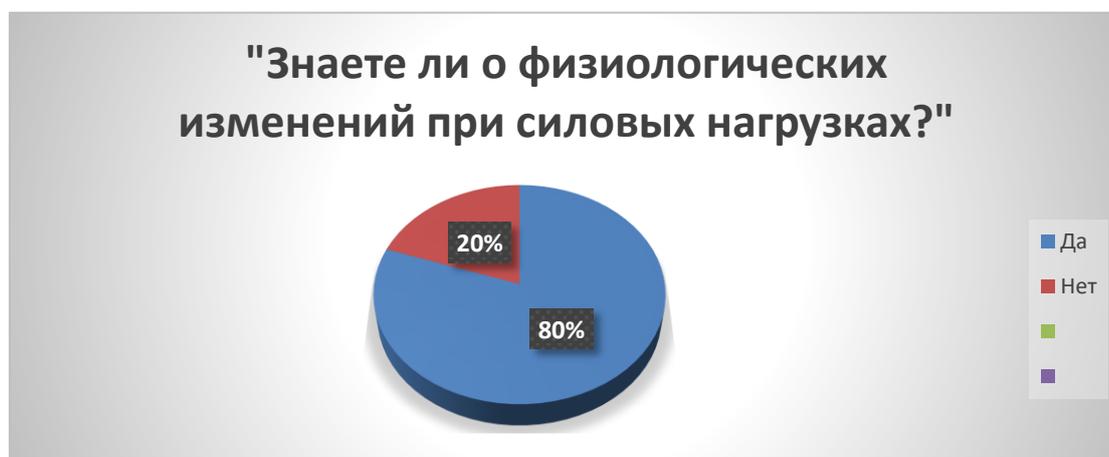


Рис.1. Вы знаете о физиологических изменений при силовых тренировках?

На основании результата опроса можно сделать вывод, что большее количество студентов не используют тренировки, как отдельный вид физической нагрузки. Физические нагрузки не пользуется особой популярностью как вид силовой нагрузки, предпочтение отдается другого характера спорта, в том числе тем, которые не требуют наличие специального оборудования.

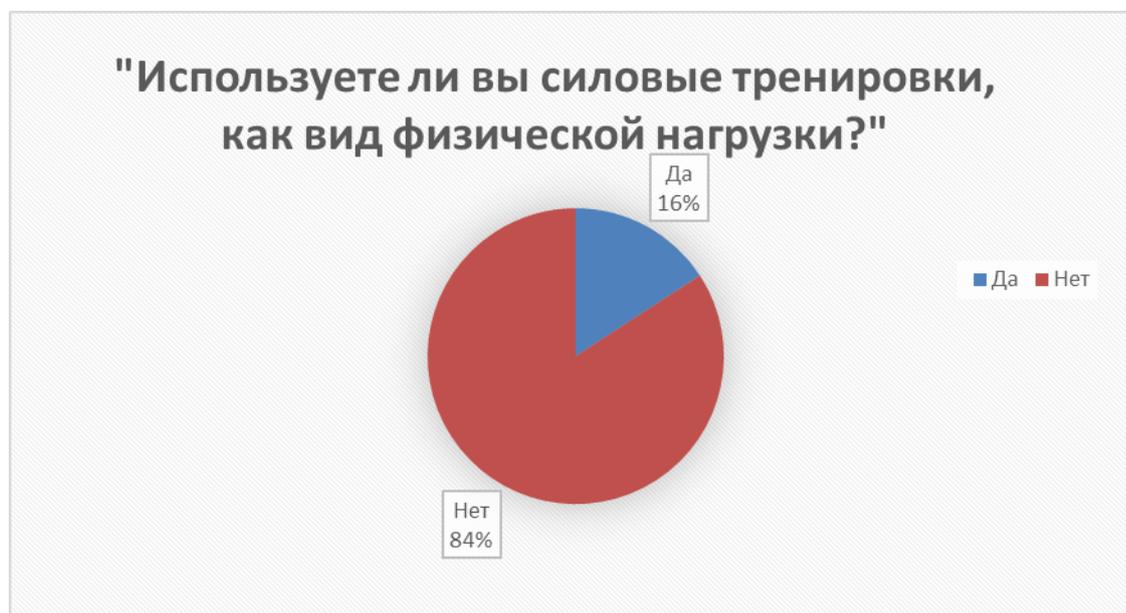


Рис.2. Вы используете силовые тренировки, как вид физической нагрузки?

Выводы. Спорт положительно сказывается на изменении физиологии организма. Силовые тренировки доступны для студентов Иркутского государственного университета. Они позволяют осуществить баланс физических нагрузок, отдыха и напряженной умственной работы.

Список литературы

1. Корягина, Ю.В. Физиология силовых видов спорта / Ю.В. Корягина ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. анатомии и физиологии. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2003. - 59 с.: табл.

2. Саксонов, Н.Н. Тяжелая атлетика. Анатомо-физиологические особенности тяжелоатлетов : лекция для студентов заоч. обучения ин-тов физ. культуры / Н.Н. Саксонов ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1981. - 18 с.

3. Нопин, С.В. Физиологический и биомеханический контроль функционального состояния двигательной системы спортсменов : монография / Нопин С.В., Корягина Ю.В. ; Федер. мед.-биолог. агентство, Федер. гос. бюджет. учреждение "Северо-Кавказ. федер. науч.-clin. центр федер. мед.-биолог. агентства" (ФГБУ СКФНКЦ ФМБА России). - Ессентуки, 2021. - 175 с.: ил.

4. Уилмор Дж., Х. Физиология спорта и двигательной активности : пер. с англ. / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. - Киев: Олимп. лит., 1997. - 503 с.: ил.

УДК 796.011:612.015.3

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА МЕТАБОЛИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Дронина О.А., Ахадзаде А. В.

Иркутский государственный медицинский университет

Афонин А.Н.

Иркутский государственный аграрный университет
имени А.А. Ежевского

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема влияния физической активности на метаболические процессы организма, не зависимо от пола и возраста. Выявляется связь между регулярными физическими

упражнениями, регулирования количества приема пищи и улучшением обмена веществ. Ведь питание и физические нагрузки улучшают качество жизни.

Ключевые слова: Метаболизм, физические упражнения, спорт, здоровье, качество жизни.

Введение. Физическая активность играет важную роль в поддержании метаболического здоровья. Регулярный спорт является ключевым фактором для поддержания хорошего здоровья, способствуют улучшению обмена веществ, а также укреплению мышечной массы.

В условиях городской жизни, с увеличением времени, проведенного в сидячем положении, риск развития ожирения и хронических заболеваний возрастает. Необходимо выделять время для физической активности, чтобы минимизировать эти риски [1].

Метаболизм играет важнейшую роль в жизни организма, обеспечивая необходимые процессы для получения энергии и поддержания клеточной структуры.

Метаболизм, это совокупность химических процессов, происходящих в организме, которые обеспечивают превращение пищи в энергию, а также синтез и разрушение различных веществ.

Он включает два основных процесса: катаболизм, отвечающий за расщепление сложных молекул для получения энергии, и анаболизм, направленный на создание новых клеток и тканей [1].

Спорт имеет множество положительных эффектов на организм. Он не только улучшает обмен веществ и снижает инсулинорезистентность, но и способствуют общему улучшению состояния здоровья. С возрастом недостаток активности может привести к саркопении, что увеличивает риск инвалидности и ухудшает качество жизни. Комбинирование различных видов физической активности помогает не только контролировать вес, но и замедлять потерю мышечной массы.

Регулярные физические упражнения значительно улучшают физическую форму. Они способствуют развитию кардиореспираторного резерва, что важно для сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того, тренировки помогают развивать выносливость, силу, улучшать баланс, координацию и реакцию. Все эти аспекты важны для общего здоровья и качества жизни.

Цель исследования. Оценить помогают ли физические нагрузки предотвратить метаболические нарушения и способствуют ли общему улучшению здоровья.

Материалы исследования. в основу исследования легло изучение дополнительной литературы, посвящённой влиянию спорта на метаболические процессы в организме человека.

Так же мы провели опрос среди населения, это были люди от 18-ти до 25-ти лет.

В опросе принимали участие 120 человек, 65 женщин и 55 мужчин.

Были заданы следующие вопросы: «Сколько раз в день вы принимаете пищу?», «Как часто вы занимаетесь физической культурой и спортом?». «Больше всего ответов мы получили от людей в возрасте с 18-ти до 21-го года.

Результаты. К примеру, на вопрос: «Сколько раз в день вы принимаете пищу?» в большинстве ответили так: 52 человека питается 3 раза в день, что в процентном соотношении составляет 43,3%, 40 человек принимает пищу менее 3-ёх раз в день, это – 33,3%, 28 человек кушают более 3-ёх раз в день, что составляет 23,4%. Из числа опрошенных на это вопрос число занимающихся физической культурой и спортом 3 раза и более в неделю составило 70 человек (50%). Все Они питались 3 раза в день и более.

Как мы видимо по результатам опроса большинство людей питаются 3 раза в день, этот подход помогает обеспечить организм необходимыми питательными веществами и энергией для поддержания жизнедеятельности. Завтрак обед и ужин часто включают разнообразные продукты, что способствует сбалансированному

рациону. Однако режим питания может варьироваться в зависимости от индивидуальных предпочтений и образа жизни.

Так же опрос показал, что спорт в жизни людей присутствует у многих (43,3%) в ограниченной степени, что может быть связано с различными факторами, такими как занятость и доступность, а также личные предпочтения. Но как показывает практика, регулярные физические упражнения способствуют улучшению психоэмоционального и физического состояния.

Рекомендации для профилактики. Для улучшения метаболизма существует множество методов: диета, физическая активность, образ жизни.

Употребление разнообразных продуктов, богатых белками, сложными углеводами и полезными жирами, обеспечивает организм необходимыми питательными веществами и поддерживает стабильный уровень энергии.

Ну и конечно же образ жизни, что включает в себя достаточный сон, стабильное психоэмоциональное состояние, сбалансированное питание и регулярные тренировки. Это всё способствует хорошему самочувствию и улучшает обмен веществ в организме [3].

Каждый человек уникален, и то, что работает для одного, может не подойти другому. Для получения индивидуальных рекомендаций лучше проконсультироваться с врачом или диетологом. Не стоит пытаться резко изменить образ жизни, лучше вносить постепенные изменения, чтобы они стали частью привычки.

Проведённое исследование доказывает, что регулярная физическая активность является отличным инструментом для стабилизации количества приема пищи и улучшения метобалических процессов организма человека.

Список литературы

1. Кораблева Е. Н. Формирование нравственных устоев и морально-волевых качеств в процессе занятий физическим воспитанием и спортом //

Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. 2017. № 1. Том 15. - С. 5-7.

2. Коршунова, О. С. Философский взгляд на физическое воспитание в современной России / О. С. Коршунова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 3 (83). — С. 868-870.

3. Семенова М. А., Прусакова В. А. Общие представления об индивидуальной физической подготовке и путях восстановления организма человека // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. 2013. № 4. С. 113-120.

УДК 796:613.8

**ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ
НАРУШЕНИЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ПОВЫШЕНИЯ
УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ**

Дронина О.А., Толмачева В. В.

Иркутский государственный медицинский университет

Панина Л.А.

Иркутский государственный аграрный университет
имени А.А. Ежевского

Аннотация. В статье рассматриваются данные о том, как регулярные занятия спортом и активность могут положительно сказываться на таких аспектах, как внимание, память и общая умственная продуктивность. Обсуждаются механизмы, влияющие на деятельность мозга и выработку

нейротрофических факторов. Здесь можно ознакомиться с важностью интеграции физической активности в повседневную жизнь для оптимизации интеллектуальных способностей и улучшения качества жизни.

Ключевые слова: физическая активность, память, концентрация внимания, успеваемость.

Актуальность. В условиях современного общества, где психическое здоровье и умственная продуктивность становятся приоритетами, важно понимать, как физическая активность влияет на мозг. Исследования показывают, что регулярные занятия спортом могут улучшать память, внимание и критическое мышление. Кроме того, влияние физических нагрузок на когнитивные функции имеет практическое значение для всех возрастных групп, от школьников до пожилых людей.

Цель исследования: изучить влияние регулярных физических упражнений на память и внимание студентов.

Материал и методы исследования: изучение научной литературы по теме исследования, проведение опроса среди студентов Иркутского государственного университета (ИГМУ) для оценки влияния физической активности на умственные способности.

Восприятие, внимание, память, мышление и принятие решений, имеют решающее значение для поддержания высокого качества жизни и предотвращения неврологических заболеваний [2, 3]. Задача по поддержанию и улучшению этих способностей со временем становится всё более актуальной.

В условиях современности образовательные учреждения стремятся оптимизировать процесс обучения и адаптировать студентов к быстро меняющимся условиям. Физическая активность представляет собой многообещающий подход к развитию когнитивных навыков [3].

Исследования показывают, что систематические тренировки полезны не только для тела, но и для мозга [1, 2]. Они улучшают когнитивные функции,

такие как память и внимание, что облегчает процесс обучения. Это особенно актуально для студентов, ведь им часто приходится справляться с большими объемами информации и повышенным уровнем стресса.

Внедрение спорта в учебную программу может значительно повысить общую успеваемость учащихся, способствуя их развитию как личностей и профессионалов [1, 4].

Эксперименты показывают, что активный образ жизни положительно влияет на функционирование мозга. В процессе выполнения физических упражнений кровообращение значительно активизируется, обеспечивая нейроны кислородом и питательными веществами, что содействует повышению умственной активности.

Регулярные занятия упражнениями нормализуют жизненный тонус и способность к концентрации. Снижается напряженность, что положительно действует на успеваемость. Обучающиеся, вовлеченные в различные виды активности, нередко показывают лучшие результаты экзаменов, благодаря более крепкому сну, уменьшению чувства усталости и повышенной сосредоточенности на лекциях и семинарах. Кроме того, формируются навыки самоконтроля и планирования – необходимые качества для эффективного обучения. Человек приобретает умение определять цели, стремиться к их реализации и справляться с препятствиями, что, в свою очередь, способствует академическим достижениям [4].

Командные виды спорта, например футбол, волейбол и баскетбол оказывают выраженное позитивное влияние, укрепляют физическую форму и улучшают реакцию, координацию и работу в команде.

Эти виды деятельности способствуют развитию внимания и скорости принятия решений - факторов напрямую связанных с когнитивными функциями.

Следственно, вносится значительный вклад в общее развитие студентов как в физическом плане, так и в умственном.

Механизмы воздействия физических нагрузок на нервную систему включают:

1. **Нейрогенез и нейропластичность:**

Стимулируется синтез нейротрофических факторов (например, BDNF), которые способствуют росту новых нейронов и синаптической пластичности в гиппокампе. Это укрепляет память и внимание.

2. **Стимуляция кровообращения:**

Увеличивается сердечный выброс, что улучшает кровоснабжение мозга, обогащая нейроны необходимыми питательными веществами и кислородом.

3. **Регуляция гормонов:**

Нормализуется уровень кортизола (гормона стресса) и увеличивается выработка эндорфинов и серотонина - веществ, улучшающих настроение.

4. **Снижение воспалительных процессов:**

Уменьшается системное воспаление, которое влияет на ухудшение когнитивных функций.

Практическая часть исследования заключалась в проведении опроса среди студентов ИГМУ возраста от 17 до 24 лет.

55 участников ответили на следующие вопросы: “Чувствуете ли вы, что после занятий спортом вам легче сосредоточиться на учебе?” (рис. 1) , “Замечали ли вы, что физическая активность влияет на вашу успеваемость? (рис. 2)”.

Чувствуете ли вы, что после занятий спортом вам легче сосредоточиться на учебе?

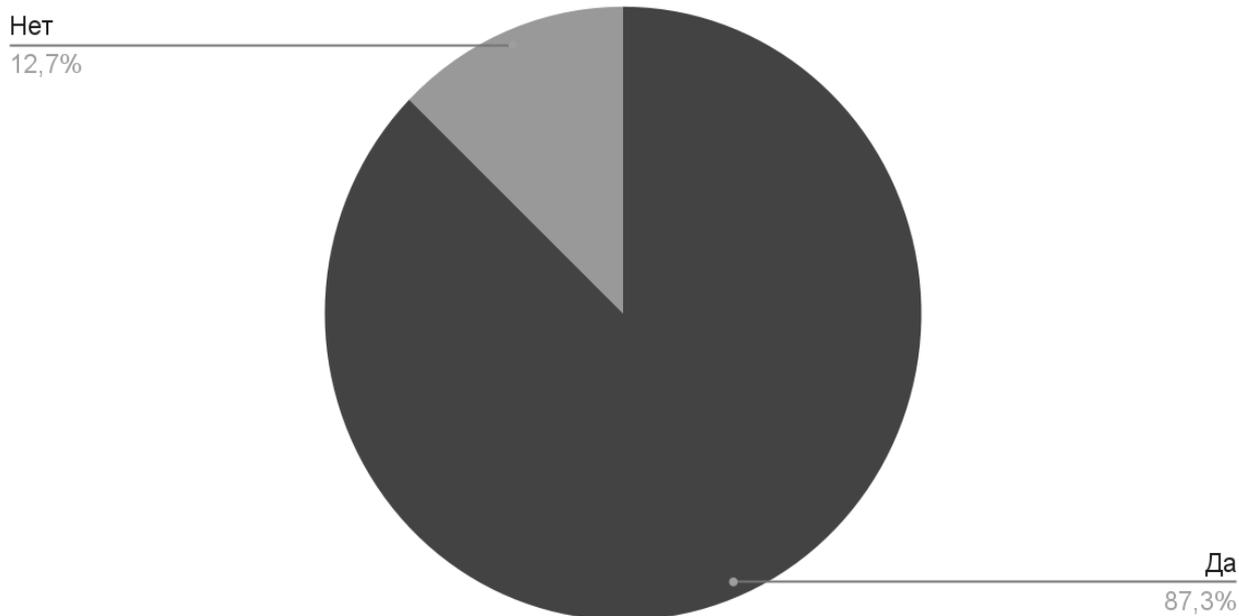


Рис. 1. Вы чувствуете, что после занятий спортом вам легче сосредоточиться на учебе?"

Замечали ли вы, что физическая активность влияет на вашу успеваемость?

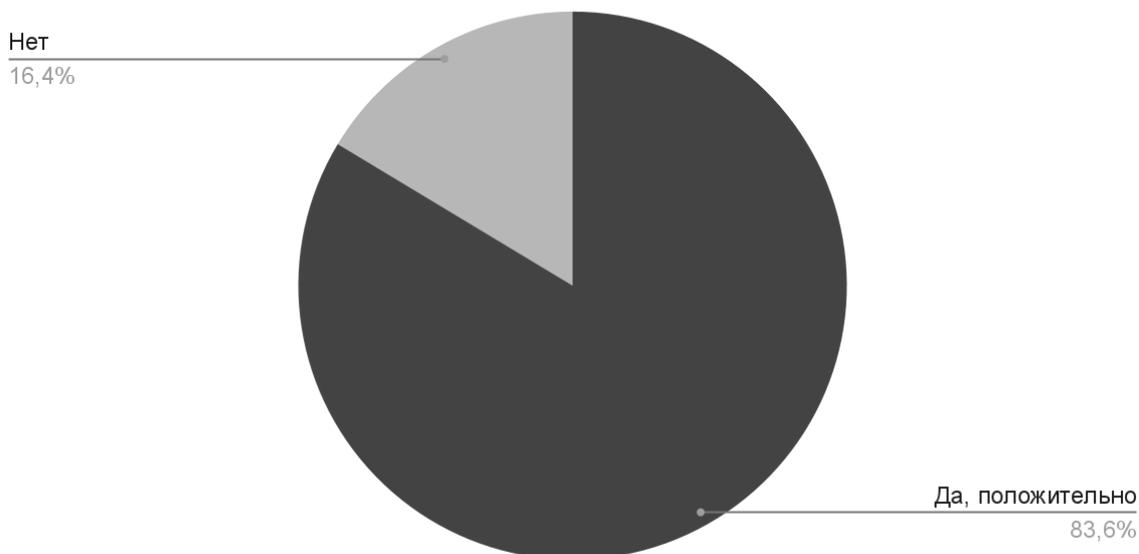


Рис.2. Вы замечали, что физическая активность влияет на вашу успеваемость?

Результаты исследования указывают на то, что занятия спортом оказывают благоприятное влияние на учебные достижения студентов, способствуя улучшению их когнитивных навыков, эмоционального фона и общей организованности.

Для достижения положительного эффекта на мозговую деятельность рекомендуются:

1. Кардиотренировки: бег, плавание и ходьба не менее 150 минут в неделю.
2. Упражнения с собственным весом или с гантелями 2-3 раза в неделю.
3. Упражнения на координацию: йога или пилатес 2-3 раза в неделю для улучшения нейропластичности.
4. Интервальные тренировки: чередование интенсивных тренировок с умеренными 1-2 раза в неделю.
5. Разнообразие активности: включение различных видов нагрузок для поддержания интереса.

Однако важно соблюдать баланс, чтобы двигательные нагрузки не становились источником переутомления.

Вывод. Ведение активного образа жизни не только помогает улучшить физическую форму, но и играет ключевую роль в поддержании когнитивного здоровья на протяжении всей жизни. В условиях современности, со стрессом и умственными перегрузками, спорт является важным ресурсом повышения качества образования, устойчивости к негативным факторам и улучшения общего самочувствия. Оптимизация физического воспитания в ВУЗах может стать одним из факторов формирования конкурентоспособного и продуктивного поколения специалистов.

Список литературы

1. Григорьев, Д. К. Спорт как фактор социализации студентов / Д. К. Григорьев, Т. Н. Белова // Современные проблемы науки и образования. - 2022. - № 4. - С. 12–18.
2. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании студентов вузов / А. Ю. Осипов [и др.] // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений : сборник статей 3-й Международной научно-практической конференции, 26 апреля 2013 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2013. - С. 184-186.
3. Шведова, А. Е. Влияние физической культуры на интеллектуальную деятельность студента / А. Е. Шведова. — Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы LXI Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2023 г.). — Казань : Молодой ученый, 2023. — С. 97-100.
4. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебник для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19120-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564272> (дата обращения: 01.05.2025).

УДК 617.7-089.168.1:615.851.83

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ХИРУРГИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА ПО ПОВОДУ КАТАРАКТЫ

Калашникова Р.В., Батурина Е. П.

Иркутский Государственный Медицинский Университет

Балитова Е.И.

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежовского

Аннотация. В данной статье описываются основные виды катаракты, принципы ее диагностики, лечения и клинических проявлений, а также возможности внедрения физической активности в послеоперационном периоде. Приводятся примеры различных физических упражнений, в том числе методика выполнения зрительной гимнастики. Подробно рассматриваются противопоказания и риски при занятии спортом на разных стадиях восстановления пациента.

Ключевые слова: физическая активность, катаракта, методы диагностики, оперативное лечение, клиническая картина, зрительная гимнастика.

Актуальность. На протяжении всей жизни человек получает информацию об окружающем мире при помощи зрения, обоняния, слуха, тактильных ощущений, чувства равновесия и положения в пространстве. Органы чувств позволяют не только воспринимать внешние сигналы, но и совершать ряд

действий, необходимых в определенных ситуациях, будь то прием пищи, обучение, занятие физической активностью и т.д. Вклад каждой отдельной системы представляет огромное значение, но среди всех можно выделить глаза, как орган зрения, посредством которого человек получает порядка 80-90% всей информации [6].

Цель исследования. Изучить основные аспекты патологии органов зрения и причины их возникновения. Проанализировать методы лечения и профилактики при использовании различных методик физической культуры.

Организация и методы исследования. Проведен обзор научной литературы по изучаемому направлению. Осуществлен социологический опрос в сети Интернет на базе платформы «Google Формы» в формате анкетирования среди студентов Иркутского государственного медицинского университета.

Таким образом, различные патологии в офтальмологической практике оказывают существенное влияние на образ жизни людей в целом. По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) у 30% людей были выявлены различные нарушения функций органов зрения. В частности, на территории России, заболеваемость составляет 11 тысяч человек на 100 тысяч населения. К наиболее частым патологиям относятся аномалии рефракции, катаракта, глаукома, диабетическая ретинопатия и возрастная макулярная дегенерация.

При проведении анкетирования среди 497 обучающихся Иркутского государственного медицинского университета у 31% студентов отметили наличие у себя ряд нарушений со стороны зрительного аппарата. К числу таковых относятся синдром сухого глаза – 39%, миопия – 37%, астигматизм – 18%, гиперметропия – 6%.

Предиктором офтальмологических патологий является использование современных гаджетов уже в возрасте 8 – 12 лет, когда процесс формирования органов зрения еще не окончен [2]. Свет синего спектра, исходящий от экрана, оказывает большую нагрузку на глаза, что усугубляется слабой или неравномерной освещенностью помещения. В результате концентрации внимания

на экране уряжается моргание, следствием чего становится синдром сухого глаза. На фоне статичной позы и положения головы вызывается мышечный спазм, приводящий к нарушению кровотока. В частности, из-за хронического спазма цилиарной мышцы глаза меняется кривизна хрусталика, что в последующем приводит к снижению зрения.

Все перечисленные патологии, при их несвоевременной коррекции, могут привести к существенным ограничениям, в том числе инвалидизации, связанной с развитием слепоты. Заболевания офтальмологического профиля в детском и подростковом возрасте могут привести к появлению более серьезных, с точки зрения лечения, патологий среди категории пожилого населения.

К таковым относится катаракта - одна из наиболее распространённых причин ухудшения зрения и обратимой слепоты.

Катаракта – офтальмологическое заболевание, характеризующееся врожденным или приобретенным дегенеративным помутнением естественного хрусталика, приводящее к ухудшению зрения. Еще в Древней Греции данное состояние связывали с наличием мутной жидкости между радужкой и хрусталиком, от чего оно получило название «katarhactes» - водопад. Данную патологию диагностируют у каждого шестого человека в возрасте старше 40 лет в мире. Поэтому профилактика еще в раннем периоде имеет огромное значение для поддержания здоровья в будущем, особенно для людей с уже имеющимися нарушениями данной системы [3, 5].

Основными видами катаракты являются корковая, ядерная и смешанная. Однако врачами часто используется расширенная классификация по локализации процесса, позволяющая оценить тяжесть заболевания. Основными видами являются:

- передняя или задняя полярная катаракта – относится к врожденным состояниям, располагается у соответствующего полюса и мало влияет на зрение;
- веретенообразная катаракта – помутнение локализуется в центре, прогрессирует в течение долгого времени, мало влияет на зрение;

- слоистая (или зонулярная) катаракта – происходит чередование мутных и прозрачных слоев ткани хрусталика;
- ядерная катаракта – поражает ядро хрусталика;
- кортикальная (или корковая) катаракта – берет начало от периферии, наиболее характерна для старческой формы;
- задняя субкапсулярная катаракта – быстро прогрессирующий тип со стремительным ухудшением зрения;
- тотальная (или полная) катаракта – помутнение всей толщи хрусталика, наиболее часто диагностируется с обеих сторон, носит врожденный характер [1].

Врожденная катаракта, может быть, как исходом генетических аномалий при внутриутробном развитии плода, так и передаваться по аутосомно-доминантному типу от ближайших родственников. Иными причинами возникновения данной патологии являются метаболические расстройства и перенесенные матерью во время беременности инфекционные заболевания [1].

Дополнительно выделяют факторы риска, которые способствуют раннему запуску патологических процессов в структуре хрусталика и отяжеляют основное заболевание. К ним относятся употребление алкоголя, курение, получение травм, воздействие рентгеновских, ультрафиолетовых лучей и инфракрасного излучения, сахарный диабет, поражение сосудистой оболочки глаза (uveит), прием лекарственных препаратов системного действия и истощение вплоть до кахексии [1].

Проявления катаракты могут сопровождать человека достаточно длительный период в связи с медленным прогрессированием заболевания. Основными симптомами являются потеря контрастности изображений, повышенная чувствительность к свету (не фотофобия), трудности в отличии темных оттенков синего, коричневого, фиолетового от черного. Человеку уже на ранних стадиях необходимо больше освещения для чтения или творческого досуга. В ночное время суток возникают проблемы с ориентированием в

пространстве из-за ухудшения зрительной функции. Предметы в поле зрения могут двоиться, искривляться.

Диагностика катаракты производится путем биомикроскопии глазного яблока. Для этого врач-офтальмолог использует щелевую лампу – бинокулярный микроскоп с осветительным элементом. Это бесконтактный метод диагностики, при котором пациенты не испытывают дискомфорта или болезненных ощущений. Во время процедуры узконаправленный пучок света поочередно проходит и фокусируется на светопреломляющих элементах диоптрического аппарата глаза: роговица, хрусталик, стекловидное тело, сетчатка. На каждом уровне врач оценивает состояние тканей и выявляет возможные патологии. Так, при фокусировке на хрусталике в период развития катаракты, можно увидеть очаги помутнения [4, 5].

В настоящее время, лечение представлено хирургическим вмешательством, основанным на удалении катаракты и имплантации интраокулярной линзы (ИОЛ) [4, 5]. Успех в данных операциях достигает 83,9% . Благодаря современным технологиям и развитию сфер фармакологии время реабилитации заметно сокращается. Но в списке врачебных рекомендации также имеет место и внедрение ряда ограничений для пациентов на период восстановления, в том числе касаясь физической активности [3].

Результаты исследования. В первый день после проведенной операции пациентам назначают покой, глаз закрывают специальной повязкой. Врач контролирует общее состояние человека, а также ведет наблюдение за процессом заживления ран.

В течение следующей недели разрешается постепенное внедрение физической активности. Пациентам в первую неделю реабилитации разрешены прогулки низкой или средней интенсивности. Это позволяет улучшить обмен веществ, что способствует активному транспорту витаминов, микро- и макроэлементов к хрусталику и окружающим его структурам. Свежий воздух и сбалансированное питание необходимы для адекватной работы центральной

нервной системы (ЦНС), ведь в затылочной доле коры больших полушарий (КБП) локализуется зрительный центр. Постоянная афферентная и эфферентная импульсация позволяет прооперированному глазу быстро вернуться к активной работе. Важную роль в процессе восстановления играют зрительные нагрузки, такие как чтение, письмо, шитье и просмотр ТВ. Их необходимо чередовать с частыми перерывами для лучшей адаптации зрительного аппарата.

Уже на второй неделе реабилитации можно выполнять нагрузки равные половине от тех, что предшествовали развитию катаракты. После разрешения врача во время планового осмотра допустимым является занятие растяжкой без сильного напряжения.

Спустя месяц пациентам разрешается в полной мере вернуться к образу жизни, предшествующему манифестации заболевания, с походами в спортзал, бассейн, катаниями на велосипеде, прогулками и занятиями творчеством. Но важно помнить, что внедрение той или иной активности следует консультации с лечащим врачом, так как есть осложненные состояния с более длительным периодом восстановления.

В период реабилитации пациентам необходимо выполнять ту или иную физическую активность с большой осторожностью. Так не следует выполнять наклоны головы, в том числе при мытье волос. Это может вызвать повышение давления в артериях глаза и последующее их повреждение с выходом клеток крови в ткани и полости. В дополнение стоит ограничить вождение транспорта, при котором непропорционально восстановлению зрения возрастает нагрузка на него. Во время прогулок человеку нужно быть предельно внимательным, во избежание травм при падении или столкновении с предметами окружающей среды. Также следует избегать попадания в глаза грязи, пыли, пыльцы и других аллергенов для профилактики воспалительных реакций. Пациентам стоит ограничить посещение бассейнов и саун, где инфекционные агенты могут проникнуть в ткани глаза с каплями воды, тем самым спровоцировав отторжение

искусственного хрусталика. В процессе профессиональной и бытовой деятельности запрещено поднимать груз больше 5-7 кг.

Одним из способов профилактики появления катаракты и других проблем с органами зрения зрительная гимнастика. Это комплекс упражнений, направленных на улучшение кровообращения в тканях глаза, снятие напряжения и расслабления мышечного аппарата. Упражнения можно выполнять как сидя, так и стоя, дома, в транспорте или на работе, в чем заключается их преимущество:

1. Частое и легкое моргание в течение 1-2 минут.
2. Зажмуривание на 3-5 секунд, а затем раскрытие глаз на 3-5 секунд с повтором 8-10 раз.
3. Перемещение как открытых, так и закрытых глаз в разных направлениях – по кругу, по часовой стрелке или против, по форме восьмерки или знака бесконечности, а также вверх-вниз, вправо-влево.
4. При использовании гаджетов необходимо делать перерыв каждые 15 минут, фокусируя взгляд на дальних объектах.

Заключение. Данный комплекс необходимо выполнять ежедневно утром, вечером и в течение дня, для достижения желаемого результата. Данный комплекс необходимо выполнять ежедневно утром, вечером и в течение дня, для достижения желаемого результата. Преимущества данного комплекса в том, что упражнения можно выполнять как сидя, так и стоя, дома, в транспорте или на работе.

Так, при своевременной диагностике, адекватном лечении и соблюдении всех рекомендаций врача-офтальмолога, пациент в полной мере может вернуться к полноценной жизни, уделяя время разного рода физической активности, с целью поддержания собственного здоровья на высоком уровне.

Список литературы

1. Исрафилова, Г.З. Распространенность катаракты и ее типов у взрослого населения (по данным исследования «Ural eye and medical study») / Г.З.

Исрафилова // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. – 2021. – №4. – С. 62-75.

2. Калашникова, Р.В. Основы реабилитации и современные методы восстановительного лечения / Р.В. Калашникова, В.А. Бомин // Спортивная держава : электрон. науч.-практ. журнал. – 2021. – № 1 (13). – С. 11–17.

3. Калашникова, Р.В. Влияние гаджетов на состояние зрения современных школьников/ Р.В. Калашникова, О.А. Володько, В.А. Бомин, А.М. Павлова, И.И. Изотова// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. - №9 (223). – С. 187 – 190.

4. Касимов, А.К. Тактика хирургического лечения катаракты / А.К. Касимов // Re-health journal. – 2020. – №3. – С. 121-124.

5. Королева, И.А. Возрастная катаракта: профилактика и лечение / И.А. Королева, Е.А. Егоров // РМЖ. Клиническая офтальмология. – 2018. – №4. – С. 194-198.

6. Якушев А.Г. О возможности визуального (с помощью взора) управления / А.Г. Якушев // Вестник Московского университета. Серия 1. Математика, Механика. – 2012. – №5. – С. 32-36.

УДК 14.02.04

РОЛЬ МЕДИТАЦИИ И ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК В УЛУЧШЕНИИ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ЛЮДЕЙ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ СТРЕССА

Калашникова Р. В., Ботороева А. Е.

Иркутский Государственный Медицинский Университет

Коваливнич В.В.

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежовского

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние стресса на организм, особенности острых и хронических стрессовых состояний, а также роль медитации и дыхательных упражнений в снижении уровня. Также акцентируется внимание на проблемах, с которыми сталкиваются студенты высших учебных учреждений, и на том, как описанные практики могут помочь в улучшении их психофункционального состояния.

Ключевые слова: стресс, медитация, психоэмоциональное состояние, хронический стресс, острый стресс, дыхательные упражнения.

Актуальность. В современном мире наблюдается растущая распространенность стрессовых состояний среди людей всех возрастов и профессий. Вследствие быстрого темпа жизни, высокой умственной и физической загруженности и постоянной информационной перегрузки уровень стресса стабильно растет, что негативно сказывается на физическом и психическом здоровье организма человека.

Ежедневно каждый из нас сталкивается с различными стрессорами, которые могут оказывать как кратковременное, так и длительное влияние на организм. Рассмотрим разные формы стресса более подробно.

Кратковременная стрессовая ситуация - организм мобилизует ресурсы и выбрасывает стрессовые гормоны: кортизол и адреналин, повышая физическую и ментальную активность для борьбы с внешними угрозами. Хотя острый стресс может способствовать развитию устойчивости к негативным факторам из жизни и улучшению адаптивных механизмов организма, его регулярное повторение может изнурять нервную систему, особенно если механизмы восстановления ограничены, в конечном итоге приводя к развитию хронического (долговременного) стресса.

Хронический стресс - постоянное воздействие стрессовых факторов, приводящее к стойкому повышению уровня кортизола, что вызывает серьезные проблемы со здоровьем организма [1].

Хронический стресс оказывает многогранное воздействие на организм человека, влияя на различные системы и функции. Вот основные последствия его длительного воздействия:

- нервная система: высокий уровень кортизола изматывает нервную систему, снижаются когнитивные функции, ухудшается память, растет риск развития тревожных расстройств;

- сердечно-сосудистая система: постоянное содержание гормонов стресса приводит к повышенному давлению, что в конечном итоге, при длительном действии, приведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркт, инсульт и др.);

- иммунная система: кортизол, вырабатываемый в ответ на стресс, угнетает иммунную систему вследствие чего, снижается сопротивляемость организма инфекциям и увеличивается риск хронических воспалительных заболеваний;

- эндокринная система: хронический стресс нарушает баланс гормонов, что влияет на обмен веществ и может способствовать ожирению, инсулинорезистентности, а также нарушению менструального цикла у женщин;

- желудочно-кишечный тракт: длительное воздействие стресса может вызвать желудочно-кишечные расстройства, такие как синдром раздраженного кишечника, язвы желудка, нарушение аппетита и нарушение пищеварения;

- нарушение сна: постоянное нервное напряжение вызывает бессонницу или нарушение сна, что влечет за собой хроническое недосыпание, ухудшение концентрации и повышение уровня утомляемости [2].

В данной статье мы подробнее рассмотрим высокий уровень стресса среди студентов высших учебных заведений. Студенты сталкиваются с множеством стрессоров, включая высокую учебную нагрузку, необходимость подготовки к экзаменам и контрольным работам, финансовые трудности, адаптацию к новым условиям и социальной среде, а также конкуренцию за достижения и академические успехи. Эти факторы, особенно в длительном периоде воздействия, приводят к повышенной тревожности, эмоциональному выгоранию и даже депрессии, что подчеркивает необходимость эффективных стратегий и методов управления стрессом и недопущения развития хронического стресса.

Выделяют различные способы борьбы со стрессом и эмоциональным напряжением – это физические нагрузки, здоровое питание, занятие любимым делом (хобби) и другое [5]. Рассмотрим наиболее доступные и известные методы снятия стрессовых состояний - медитация и дыхательные практики. Они просты в освоении и доступны в любых условиях, что делает их привлекательным способом улучшения качества жизни и преодоления стресса [3].

Медитация – это практика состояния полного сосредоточения и самоуглубленности, сопровождаемое физической расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений и переживаний [4, 6].

Дыхательные практики – это техники управления дыханием, которые способствуют расслаблению, снижению тревожности и нормализации работы нервной системы [3].

Цель исследования. Целью данного исследования является изучение влияния медитации и дыхательных практик на психофункциональное состояние студентов, испытывающих высокий уровень стресса. Исследование должно определить, насколько эти методы могут помочь в снижении уровня стресса и улучшить общего психологического состояния.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в течение одного месяца (4 недель) на базе Иркутского государственного медицинского университета. Среди 100 студентов было проведено анкетирование на выявление уровня стресса (по Ю. В. Щербатых). Анкетирование показало, что 66 человек из 100 испытывают выраженное напряжение. Среди 66 студентов принять участие в исследовании согласились 30 человек, которых разделили на две группы: экспериментальную и контрольную.

Методы исследования: перед проведением эксперимента вновь было проведено анкетирование на оценку проявлений стресса (по Ю. В. Щербатых), также проводилось исследование физиологических параметров организма (ЧСС и АД). Вышеперечисленные методы оценки уровня стресса проводились до начала медитативных и дыхательных практик, после 2 недель занятия и после 4 недель.

Экспериментальная группа занималась медитацией по технике осознанного присутствия 20 минут в день (методика представляет собой практику, направленную на развитие внимательности и сознательного восприятия настоящего момента, помогающая развить навыки саморегуляции и самоконтроля. Техника выполнения: установить таймер на 20 минут, в положении лежа, закрыть глаза и концентрироваться на процессе дыхания, не допуская появления негативных мыслей, затем по истечении времени медленно открыть глаза и побыть в тишине некоторое время)

Для дыхательных практик были отобраны 2 упражнения:

- метод диафрагмального дыхания, техника выполнения: медленный вдох через нос, ощущая расширение живота, и выдохи через рот, фокусируясь на расслаблении. повторять в течение 5 минут;

- техника 4-4-4: дыхание через нос, вдох на счет 4, задержка дыхания на 4 и выдох на 4 счетов, цикл повторять на протяжении 5 минут. Контрольная группа не принимала участия в данных практиках, сохраняя обычный распорядок дня [3, 4].

С участниками были проведены очные занятия для обучения их правильной технике выполнения медитативных и дыхательных практик. Также им были даны следующие рекомендации:

- условия: медитация проводилась в домашней обстановке, в тихом месте, где участников не могли потревожить внешние раздражители; для погружения в медитативное состояние использовалась спокойная музыка; дыхательные практики также проводились дома;

-продолжительность занятия: каждая сессия медитации длилась 20 минут ежедневно, проводилась в одно и то же время суток, предпочтительно в утренние часы, чтобы установить регулярность; дыхательные упражнения проводились утром перед медитацией и вечером перед сном по 10 минут каждый день.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования показали значительное снижение уровня стресса у участников экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой. По данным анкеты, уровень стресса у студентов, практикующих медитацию и дыхательные упражнения, снизился на 30% уже через 2 недели и на 50% через 4 недели. Психологические тесты также показали улучшение: уровень тревожности снизился на 40% в экспериментальной группе.

Физиологические показатели также подтвердили положительное влияние практик. Участники экспериментальной группы отметили снижение частоты сердечных сокращений и нормализацию артериального давления, что

свидетельствует о снижении уровня стресса и улучшении общего психофизического состояния.

Подводя итоги исследования, можно отметить, что медитация и дыхательные практики способствуют активизации парасимпатической нервной системы, что приводит к расслаблению и снижению уровня тревожности. Эти методы помогают студентам не только справляться с острым стрессом, но и вырабатывать устойчивость к хроническим стрессовым ситуациям.

Заключение. Исследование подтвердило, что медитация и дыхательные практики являются эффективными методами управления стрессом у студентов, испытывающих высокий уровень стресса. Эти практики не только способствуют снижению уровня хронического и острого стресса, но и улучшают психофункциональное состояние, что особенно актуально в условиях современного образования.

Рекомендуется внедрять вышеописанные методики медитации и дыхательных упражнений в учебный процесс, чтобы помочь студентам справляться с высокими требованиями и стрессовыми ситуациями. В дальнейшем необходимо продолжать исследования в этой области, чтобы глубже понять механизмы действия этих практик и их долгосрочное влияние на психическое и физическое здоровье.

Список литературы

1. Калашникова, Р.В. Психическое здоровье как один из факторов здорового образа жизни / Р.В. Калашникова, Д.С. Егорова // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли : Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, посвящённой 90-летию кафедры «Физическая культура и спорт», Москва, 20–21 октября 2021 года. – Москва: Российский университет транспорта, 2021. – С. 74-79.

2. Калашникова, Р.В. Психологические аспекты и поддержания здорового образа жизни среди молодежи / Р.В. Калашникова, К.А. Подкаменева // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации : Материалы II Всероссийской конференции, Москва, 20–21 июня 2023 года. – Москва: Изд-во РУС ГЦОЛИФК, 2023. – С. 485-489.

3. Кремнева В. Н., Соловьева Н. В. Возможности дыхательных техник для снижения стресса у студентов в предэкзаменационный и экзаменационный период // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №5-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-dyhatelnih-tehnik-dlya-snizheniya-stressa-u-studentov-v-predekzamenatsionnyu-i-ekzamenatsionnyu-period> (дата обращения: 23.10.2024).

4. Стёпина Д. Д., Покровская А. В. Как практика медитации влияет на уровень стресса // StudNet. 2020. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kak-praktika-meditatsii-vliyaet-na-uroven-stressa> (дата обращения: 22.10.2024).

5. Щипцова, Е.Г. Занятие спортом – как метод снятия стресса для студента / Е. Г. Щипцова, О. А. Дронина, Л. А. Панина // Спортивная держава : электрон. науч.-практ. журнал. – 2024. – № 2 (20). – С. 53-57.

6. Шулым Ю. В. Психотерапевтический потенциал медитации // StudNet. 2020. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihoterapevticheskiy-potentsial-meditatsii> (дата обращения: 23.10.2024).

УДК 796:613.2-053.81

ВЛИЯНИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ПЕРИОД ВЫСОКИХ НАГРУЗОК

Калашникова Р. В., Ганзий А.О.

Иркутский Государственный Медицинский Университет

Панина Л.А.

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежовского

Аннотация. В научной статье обоснована актуальность темы спортивного питания. Представлены наиболее часто используемые классы спортивных добавок, их польза и вред, а также проведён анализ, на основании которого сформулированы выводы о распространенности и общей осведомлённости по данной теме.

Ключевые слова: спортивное питание, здоровье, протеин, гейнер, сбалансированное питание, физическая культура, спорт.

Актуальность. Тема спортивного питания среди молодежи становится все более актуальной по нескольким причинам. В последние годы наблюдается значительный рост популярности фитнеса, занятий спортом и активного образа жизни. Развивается фитнес-индустрия, появляется большое количество различных фитнес-клубов и спортивных секций. После выполнения любой физической нагрузки, особенно занятий с высокой интенсивностью, организму обязательно необходимо восстановление. Вместе с развитием и популяризацией спортивной деятельности, спортивные добавки активно используются, как метод восполнения утраченных функций, элементов питания и как способ улучшения своих

результатов. Благодаря интернету и социальным сетям молодые люди имеют легкий доступ к информации о спортивном питании и каждый желающий имеет возможность с легкостью приобрести подобные добавки не только в специальных магазинах, но и в аптеках, интернет-магазинах, самих фитнес-клубах и так далее. Однако, можно встретить некачественные товары, подделки. Не каждый учитывает возможные противопоказания и бесконтрольно принимает подобные добавки, что может нанести вред организму. Таким образом, тема спортивного питания среди молодежи является весьма актуальной и продолжает набирать популярность.

Методы и организация исследования. В работе использовались: изучение научной литературы по исследуемой теме, проведение опроса среди студентов Иркутского государственного медицинского университета.

Результаты и их обсуждение. Спортивным питанием принято называть одно, или же группу пищевых веществ в концентрированной форме, которые обладают высокой питательной и биологической активностью. Как правило, такие вещества предназначены для лиц, занимающимся физической культурой. По данным анализа BusinesStat за 2019-2023 годы в России в 6 раз выросло производство спортивного питания. Основной прирост был в 2022-2023 годы [1]. Каждая отдельная добавка, помимо обеспечения организма недостающими элементами питания и энергией, имеет свои цели и направления. Плюсами является быстрое усваивание при минимальных затратах на переваривание. Соответственно, спортсменам не приходится съедать огромное количество еды, содержащей жиры, сахара и прочее, что приводит к перееданию и расстройствам желудочно-кишечного тракта [3].

Имеется широкое разнообразие продуктов спортивного питания. К основным классам относят: протеин, гейнеры, аминокислоты, жиросжигатели, прогормоны, тестостероновые бустеры, креатин, витаминно-минеральные комплексы. При этом, одни из продуктов незаменимы в наращивании мышц, другие позволяют продуктивно тренироваться, повышать выносливость,

восстанавливать силы после тяжелых и длительных физических нагрузок, также некоторые добавки предназначены для поддержания водно-электролитного баланса, снижения веса.

С целью анализа использования спортивного питания в процессе занятий физической активностью среди молодёжи было проведено анкетирование среди студентов Иркутского государственного медицинского университета. Общее количество участников опроса - 118 студентов, большая часть в возрасте 20-35 лет. Из всех участников 68% посещают спортивные залы или какие-либо секции. Удалось выяснить, что основными целями занятий спортом являются: поддержание спортивной формы, поддержание здорового образа жизни, набор мышечной массы, снижение массы тела.

17% среди всех опрошенных ничего не знают о спортивном питании, для остальных участников (83%) основными источниками информации являются реклама, друзья или тренер.

Из 118 участников 51 респондент когда-либо употреблял спортивные добавки. По частоте использования: протеин (76%), креатин (35%), витаминно-минеральные комплексы (33%), гейнер (27%), аминокислоты (16%), жиросжигатели (6%).

Из всех, кто употребляет добавки: 88% изучают состав и срок годности препарата, а 12% не обращают на это внимание. При этом 14% после употребления испытывали побочные эффекты (тошнота, головная боль, высыпания и диарея).

Было интересно обнаружить, что 14% считают, что чем большая дозировка используется, тем больший эффект в результате, а 10% уверены, что спортивное питание способно заменить полноценный рацион питания.

Таким образом, многие знают о спортивных добавках, но не каждый использует их правильно. Нельзя использовать такие средства без меры и контроля, желая как можно быстрее достичь результат и забывая о своём

здоровье. Более подробно рассмотрим спортивное питание на примере наиболее часто используемой добавки.

Более подробно рассмотрим спортивное питание на примере наиболее часто используемой на сегодняшний день добавки.

По данным многочисленных исследований протеин - самый популярный вид спортивного питания, представляет собой сухой очищенный белок. Общеизвестным является, что белок – основной материал для построения мышц. Одновременно с выполнением какой-либо физической нагрузки увеличивается потребность в расщеплении и в положительном белковом балансе [2]. При использовании белка в чистом виде появляется возможность обеспечить им организм при снижении калорийности основного рациона. Такая добавка, как правило, имеет удобную для применения форму в виде коктейлей или батончиков. Кроме того, протеин имеет показания к применению не только среди лиц, занимающихся спортом, его также назначают при недостаточном содержании белка в пище.

Однако, как и любой другой продукт, при избытке протеин имеет ряд негативных воздействий, к которым можно отнести проблемы с печенью, почками, органами желудочно-кишечного тракта, усугубление уже имеющихся проблем с данными органами и системами. Повышается риск развития остеопороза, когда даже при малейшей травме можно получить серьезные переломы, связанные со снижением плотности костной ткани. Помимо этого, повышается риск развития подагры, обезвоживания, потери кальция. Не стоит забывать о возможности приобретения некачественной добавки, производитель которой могут добавлять вредные примеси, в том числе тяжелые металлы, что было доказано рядом исследований:

1. Исследование ConsumerLab.com (США) В 2010 году организация провела исследование ряда популярных добавок для бодибилдинга и фитнеса. Они обнаружили повышенное содержание свинца, кадмия и мышьяка в некоторых протеиновых порошках и других добавках.

2. Исследование Университета Гвельфа. Канадские учёные провели анализ различных видов спортивного питания, включая протеины, аминокислоты и витамины. Было обнаружено, что многие продукты содержат незначительные количества ртути, свинца и кадмия. Однако эти концентрации были ниже установленных пределов безопасности.

3. Европейское исследование 2016 года. Результаты показали, что в большинстве случаев уровень токсинов был низким и соответствовал установленным нормам. Тем не менее, в некоторых образцах были обнаружены превышения допустимых концентраций.

Важно отметить, что протеин из добавок и из обычных продуктов питания ничем не отличаются. Таким образом, можно получить весь необходимый белок, включив в рацион продукты с его высоким содержанием, например, мясо, птица, яйца, молочные продукты, бобовые и так далее. Но для многих людей проще купить один батончик, чем брать с собой контейнер с едой.

Выводы. Таким образом, полноценное спортивное питание можно обеспечить только путём комбинированного питания, включающего и добавки, и обычные продукты. Необходимо помнить о водном балансе, присутствии витаминов и минералов. А также всегда важно консультироваться со специалистами в данной области.

Соблюдая необходимые требования и рекомендации можно достичь высоких результатов в спорте и при занятиях физической активностью, а также в поддержании общего здоровья. В случае несоблюдения данных требований, можно неизбежно навредить своему организму.

Список литературы

1. Кузнецова, М.А. Правильное питание при занятиях спортом / М.А. Кузнецова, Н.В. Савкина, Т.А. Тихомирова // Журнал Наука - 2020. - 2019. -№4. – С. 63 – 64.

2. Труевцева, Е.А., Бугунов М.Д., Лугинина А.А. Влияние спортивных добавок на организм молодого поколения / Е.А. Труевцева, М.Д. Бугунов, А.А. Лугинина // Инновационный потенциал молодежи: спорт, культура, образование. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2022.- С. 395 - 400.

3. Бизнес Стат. Анализ рынка спортивного питания в России в 2019 - 2023 гг, прогноз на 2024-2028 гг. – 2023. – С.2 – 12.

УДК 796.093.643:796.015.59

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЗИМНЕМ ТРИАТЛОНЕ

Михашенко А.А., Чергинец В.П.

Иркутский государственный аграрный университет имени
А.А. Ежевского

Михашенко Е.В.

МКУ ДО ИРМО «Спортивная школа»

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена особенностями зимнего триатлона как сложного вида спорта, характеризующегося специфическими условиями тренировочного процесса, высокой монотонностью выполняемых упражнений и отсутствием командных взаимодействий. Эти факторы могут способствовать снижению мотивации спортсменов к занятиям, что представляет проблему для тренеров, стремящихся поддерживать и стимулировать интерес участников. Зимний триатлон является комбинированным видом спорта, отличающимся цикличностью повторяющихся двигательных

действий, что, в свою очередь, связано с монотонностью тренировочного режима. Вследствие этого у молодых спортсменов наблюдается тенденция к убыванию интереса к данному виду деятельности со временем. Таким образом, актуальность исследования заключается в необходимости разработки и внедрения эффективных методов повышения мотивации, в том числе с использованием игровых подходов, для повышения вовлеченности и устойчивости интереса у юных триатлонистов.

Ключевые слова: зимний триатлон, мотивация, игровой метод.

В современном контексте зимний триатлон представляют собой один из наиболее динамично развивающихся видов спорта. Значительный уровень развития данного направления привел к тому, что физическая и техническая подготовка спортсменов стала примерно одинаковой. В связи с этим особое значение приобретает психологическая и волевая подготовка триатлонистов, направленная на формирование устойчивых мотивационных установок.

Зимний триатлон - это комбинированный вид спорта, отличающийся цикличностью повторяющихся двигательных действий, что обусловлено его спецификой. Одной из ключевых проблем является монотонность тренировочного процесса, которая со временем приводит к снижению интереса у молодых спортсменов. Однообразие тренировочного процесса оказывает неблагоприятное влияние на физиологическое состояние спортсменов, способствуя быстрому наступлению усталости. Кроме того, оно оказывает воздействие на психику, вызывая дискомфорт даже во время занятий, предназначенных для восстановления, и снижая уровень психической активности. Согласно исследованиям В. И. Рождественской, И. А. Девочкиной, Н. П. Фетискина и других специалистов, устойчивость к повторяющимся действиям во многом зависит от индивидуально-психологических особенностей спортсмена, что определяет развитие состояния монотонии. Подобно другим формам психической

депривации, монотонность может вызывать различные психофизиологические расстройства (Е. П. Ильин, В. П. Марищук, Н. П. Фетискин и др.) [1, 2, 3].

Для повышения эффективности подготовки необходимо формировать у спортсменов устойчивую мотивацию к занятиям зимним триатлоном, что возможно при увеличении эмоциональной насыщенности учебно-тренировочного процесса. В условиях занятий по зимнему триатлону игровые методы тренировки используются крайне редко, что негативно отражается на эмоциональном фоне, особенно у молодых спортсменов. Одним из эффективных средств повышения эмоционального фона тренировок является внедрение игрового метода. Данный подход способствует улучшению координации движений, развитию выносливости, а также активизирует внимание спортсменов и формирует у них позитивное эмоциональное восприятие тренировочного процесса. Помимо этого, игровые элементы способствуют развитию командного духа и дисциплины у триатлонистов.

В практике подготовки используются различные виды подвижных игр и эстафет, которые адаптированы как для занятий на лыжах, так и на лыжероллерах. Такие игровые формы находят применение как в учебных тренировках, так и в соревновательных условиях, способствуя совершенствованию технических и тактических умений, а также развитию навыков пространственной ориентации в условиях воздействия внешней среды. Внедрение игр и эстафет способствует укреплению у юных спортсменов интереса к спорту и развитию стремления к лидерству, что в дальнейшем положительно влияет на мотивацию к участию в соревнованиях, предоставляя возможность демонстрировать свои физические и технические способности. Важно, чтобы соревновательные игровые мероприятия не носили чрезмерно напряжённый характер. Необходимо контролировать уровень нагрузки, регулируя частоту сердечных сокращений в игровых паузах, а также корректировать дистанцию и условия игры, увеличивая или уменьшая их по необходимости.

Мотивационно-ценностный компонент включает в себя положительное эмоциональное отношение к спорту, сформированную потребность в занятиях, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, направляющих волевые усилия личности, а также познавательную и практическую деятельность по освоению ценностей. Такой компонент способствует формированию ориентации на здоровый образ жизни и физическое совершенствование. Игровой метод представляет собой комплексный способ развития физических и психических качеств человека [2]. Наиболее часто он реализуется через подвижные и спортивные игры, посредством которых формируются такие качества, как внимательность, взаимовыручка, готовность прийти на помощь, коллективизм, честность, бескорыстие, требовательность, решительность и доброжелательность. Согласно мнению В. Л. Страковской, игровой метод также способствует развитию ловкости, находчивости, быстроты ориентировки, самостоятельности и инициативности.

По мнению М. Н. Жукова, важной функцией игрового метода является его роль как средства активного отдыха, способствующего переключению спортсменов на другие виды двигательной деятельности с целью ускорения и повышения эффективности процессов адаптации и восстановления, а также поддержания достигнутого уровня подготовленности [6].

В процессе спортивной тренировки игровой метод применяется не только для первоначального освоения движений или избирательного воздействия на отдельные способности, но и для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях. Использование подвижных игр способствует повышению заинтересованности спортсменов в занятиях зимним триатлоном, поскольку формирует стремление к лидерству и интерес к развитию своих возможностей. Такой интерес мотивирует к регулярным тренировкам, способствует развитию способностей и укрепляет уверенность в себе, особенно когда спортсмен видит свои успехи и сравнивает свои результаты с результатами других. Важную роль в формировании интереса к виду спорта играет тренер: его

увлечённость и гордость за спортивную деятельность передаются спортсменам, что способствует формированию положительного отношения к тренировкам. Включение подвижных игр в тренировочный процесс способствует его оживлению и увеличивает разнообразие занятий. Эмоциональная разрядка, возникающая в ходе игровых упражнений, выполняет роль активного отдыха, способствуя восстановлению работоспособности и лучшему усвоению учебного материала. Игра признана эффективным методом общей, специальной, технической и тактической подготовки юных спортсменов [5]. Поэтому игровые упражнения занимают значительное место среди вспомогательных средств в обучении начинающих спортсменов. Одним из главных достоинств подвижных игр является их универсальность - они успешно применяются в различных условиях и на всех стадиях тренировочного цикла. Формирование и отработка двигательных навыков наиболее эффективно происходит при регулярном использовании игровых методик. На начальных этапах подготовки спортсмены осваивают базовые элементы движений через игровые упражнения, что способствует выработке корректной моторики и служит фундаментом для дальнейшего обучения. Для закрепления освоенных двигательных действий широко используются игровые соревнования, позволяющие отследить точность и правильность выполнения, что способствует закреплению двигательных умений [4]. Кроме того, внедрение подвижных игр помогает решать задачи психологической подготовки.

Систематическое выполнение заданий в условиях повышенной сложности способствует развитию волевых качеств, целеустремлённости и способности к полной мобилизации в условиях стрессовых или ответственных ситуаций - важнейших компонентов спортивного характера.

Список литературы

1. Аболин, Л. М. Эмоциональная устойчивость и пути её повышения // Л. М. Аболин // Вопросы психологии, - 1989. - № 4 - С. 141-148.

2. Акенътьев, А.В. Надёжность в лыжном спорте / А. В. Акенътьев, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко // Лыжный спорт. - 1976. - № 2. - С. 47-49.
3. Аракелов, Г. Г. Стресс и его механизмы / Г. Г. Аракелов // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. - 1995. - № 4. - С. 45-54.
3. Буймен, Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю. Ф. Буймен. - М.: Асвета, 1981. - С. 192.
5. Василюк, Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. - М.: МГУ, 1984. - 237 с.
6. Ильинич, В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2000. - 448 с.
7. Михашенко, А.А. Построение спортивной тренировки и контроль за физической подготовленностью квалифицированных лыжников-гонщиков в годичном цикле подготовки / А.А. Михашенко, Е.И. Балитова // Спортивная держава : электрон. науч.-практ. журнал. – 2020. – № 2 (12). – С. 20–26.

УДК 796:378.14(571.53-25)

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВУЗОВ ГОРОДА ИРКУТСКА

Трегуб А.И., Раднаев М.Р.

Иркутский государственный аграрный университет
имени А.А. Ежевского

Аннотация. В работе освещены перспективы развития системы физической культуры и спорта в вузах города Иркутска. Это включает в себя анализ существующих программ, инициатив и проектов, направленных на улучшение физической активности студентов, а также на создание условий для их

спортивного роста. Важно отметить, что успешное развитие физической культуры в вузах требует комплексного подхода, включающего взаимодействие между образовательными учреждениями, государственными органами, спортивными федерациями и научными организациями. рассмотрен исторический контекст развития физической культуры в России, что позволит понять, как складывались традиции и подходы к физическому воспитанию в образовательных учреждениях. Это важно для осознания текущих тенденций и проблем, с которыми сталкиваются вузы в процессе реализации программ физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, студенческий спорт, интеграция, комплексный подход.

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни общества, особенно в контексте высшего образования. Вузовская система, как важный элемент образовательной структуры, не только формирует профессиональные навыки будущих специалистов, но и способствует развитию физической активности, здорового образа жизни и спортивных достижений среди студентов. В условиях современного мира, где здоровье и физическая подготовка становятся все более актуальными, необходимо уделять особое внимание вопросам физической культуры и спорта в образовательных учреждениях.

Актуальность данной работы обусловлена необходимостью анализа современных тенденций в развитии физической культуры и спорта в вузах города Иркутска, а также выявления проблем и путей их решения. В последние годы наблюдается значительное внимание со стороны государства к вопросам физической культуры и спорта, что связано с необходимостью повышения уровня здоровья населения, формирования активной жизненной позиции у молодежи и подготовки высококвалифицированных специалистов в области физического воспитания.

Важным шагом в развитии студенческого спорта стало увеличение числа участников соревнований. Одной из задач является не только привлечение студентов к занятиям спортом, но и повышение их мастерства. Поэтому проводятся разнообразные соревнования, включая Всероссийские студенческие игры, которые сыграют важную роль в формировании спортивной культуры среди студентов [4].

Создание спортивных команд в вузах также является важным этапом в подготовке студентов к соревнованиям и улучшению командной работы. Формирование таких команд позволяет студентам не только проявлять свои спортивные способности, но и развивать лидерские навыки, что в свою очередь способствует их профессиональному росту после окончания учебного заведения [4].

Имеется тесная взаимосвязь между физической подготовкой и учебной продуктивностью студентов. Физическая активность позитивно сказывается на успеваемости, здоровье и общей мотивации обучающихся. С помощью методов формирования культуры здоровья через занятия физической культурой можно добиться лучшего усвоения учебного материала и развития личностных качеств студентов.

Развитие физической культуры и спорта в вузах Иркутска имеет долгую и насыщенную историю, начавшуюся в 1936 году с основания кафедры физической культуры в Иркутском государственном аграрном университете. Этот шаг открыл новую страницу в подготовке специалистов в области физического воспитания и спорта, что сыграло важную роль в развитии образовательной системы региона [3].

С формирования системы физической культуры и спорта в Иркутске стало возможным элитарное развитие спортивной инфраструктуры, что способствовало созданию специализированных клубов и секций, ориентированных на обучение и подготовку спортсменов высокого уровня. В результате успехи иркутских атлетов на уровне соревнований в России и за рубежом стали достаточно заметными, что

демонстрирует высокую эффективность системы подготовки спортсменов в университетах региона.

Сегодня кафедры физической культуры в вузах Иркутска продолжают свою работу, ограждая студентов от негативных соцпатий и поддерживая их стремление к активному образу жизни. Инновационные подходы к физическому воспитанию не только сохраняют практики, установленными предыдущими поколениями, но и внедряют современные методы, учитывающие специфику молодежной аудитории и вызовы нашего времени.

Государственная политика России в сфере физической культуры и спорта имеет сложную и многоуровневую структуру, отражая растущие тенденции к её интеграции в общественную жизнь и образования. Последние изменения в данной области подтверждают цель повышения доли населения, занимающегося физической культурой и спортом, а также улучшения здоровья граждан. Рассматривается структурная система управления и законодательное регулирование, позволяющее достигать этих целей [1].

На уровне вузов города Иркутска наблюдаются позитивные изменения в организации физической культуры и спорта, что соответствует общей государственной стратегии. В частности, студенческие спортивные соревнования и мероприятия становятся всё более популярными и разнообразными, привлекая всё большее количество участников. Внедрение инновационных форматов занятий физической культурой, таких как фитнес и различные групповые программы, способствует формированию интереса к активному образу жизни среди студентов [2].

Также система подготовки специалистов в области физической культуры и спорта претерпевает изменения. Все большее внимание уделяется практической подготовке студентов, где теория сочетается с реальными проектами и задачами.

Таким образом, комплексный подход к развитию физической культуры и спорта на уровне высшего образования Иркутска отражает современную тенденцию к активизации участия молодежи в подобных инициативах, побуждая

их не только заниматься спортом, но и осознанно подходить к своему здоровью и образу жизни. Эти меры, предпринятые в рамках государственной политики, создают устойчивую платформу для дальнейшего роста и популяризации физической культуры в нашей стране.

Интеграция науки и практики в сфере физического воспитания в вузах Иркутска на сегодняшний день становится необходимым условием для повышения качества подготовки студентов и достижения высоких результатов в спорте. Такой подход предполагает не только наличие научных разработок, но и активное их применение в обучении и тренерской практике. Интеграция включает взаимодействие между научными исследованиями, образовательными методиками и тренерскими практиками, что позволяет сделать процесс обучения более осмысленным и ориентированным на реальные результаты [5].

Одна из значимых проблем заключается в недостаточной связи между научными исследованиями в области спортивной науки и его практическим применением. Научные исследования, как правило, опираются на определённые теоретические подходы, но они не всегда находят отражение в реальной тренерской работе. Это может привести к ситуации, когда тренеры используют интуицию и личный опыт более чем научные рекомендации, что, в свою очередь, снижает эффективность подготовки спортсменов.

Важной частью интеграции является использование новых технологий и методических разработок, которые, при правильной реализации, обеспечивают лучший подход к обучению и подготовке. Вузам необходимо активно внедрять современные средства обучения, такие как интерактивные платформы, модули и программы, которые связывают теорию и практику. Это поможет студентам лучше понимать, каким образом научные теории применяются в реальных условиях тренировок и соревнований, а также стимулировать их интерес к научной деятельности [5, 6, 7].

В Иркутске система подготовки специалистов по физическому воспитанию и физкультурному образованию сталкивается с рядом серьезных проблем,

требующих внимания и изменений. На протяжении многих лет накопились недостатки, которые требуют глубокой реформации в структуре и содержании образовательных программ. Основные проблемы связаны с недостаточной профессиональной готовностью выпускников, что сказывается на их способности успешно осуществлять свою деятельность в современном обществе [3].

Для преодоления актуальных проблем в подготовке специалистов по физическому воспитанию необходимо комплексное реформирование образовательной системы, ориентированное на запросы рынка труда и потребности общества. Безусловно, это потребует времени и усилий, но результаты таких изменений могут существенно повысить интерес молодежи к данной специальности и улучшить уровень подготовки кадров в области физической культуры.

Развитие системы физической культуры и спорта в вузах Иркутска не только возможно, но и необходимо. Важно, чтобы образовательные учреждения взяли на себя активную роль в формировании позитивного отношения студентов к спорту и здоровому образу жизни. Успех этих начинаний зависит от совместных усилий всех участников образовательного процесса, включая студентов, преподавателей и руководства вузов.

В заключение данной работы следует подчеркнуть, что современное состояние физической культуры и спорта в вузах города Иркутска является многогранным и требует комплексного подхода к его анализу и развитию. В ходе исследования были выявлены ключевые тенденции, которые формируют облик физической культуры в образовательных учреждениях, а также определены проблемы, с которыми сталкиваются вузы в процессе реализации своих программ.

Современные тенденции государственной политики в области спорта также оказывают значительное влияние на развитие физической культуры в образовательных учреждениях. В последние годы наблюдается активное внимание со стороны государства к вопросам физического воспитания молодежи, что выражается в увеличении финансирования спортивных программ, создании

новых спортивных объектов и поддержке инициатив, направленных на популяризацию здорового образа жизни. Однако, несмотря на положительные изменения, вузы все еще сталкиваются с рядом актуальных проблем, таких как недостаток квалифицированных кадров, отсутствие современных методических материалов и оборудования, а также низкий уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Важным аспектом, который был рассмотрен в работе, является подготовка специалистов в области физического воспитания. В условиях быстро меняющегося мира и новых вызовов, стоящих перед системой образования, необходимо пересмотреть подходы к подготовке будущих специалистов. Это включает в себя не только теоретическую подготовку, но и практическое обучение, которое должно быть основано на современных методах и технологиях. Важно, чтобы выпускники вузов обладали не только знаниями, но и навыками, которые позволят им эффективно работать в различных условиях и адаптироваться к изменениям в сфере физической культуры и спорта.

Перспективы развития системы физической культуры и спорта в вузах города Иркутска также требуют отдельного внимания. Важно продолжать работу по созданию интегрированных программ, которые будут сочетать в себе элементы науки, практики и инновационных технологий. Это позволит не только повысить качество физического воспитания, но и подготовить специалистов, способных к эффективной деятельности в условиях современного общества. Кроме того, необходимо развивать сотрудничество между вузами, спортивными организациями и научными учреждениями, что создаст условия для обмена опытом и внедрения лучших практик.

Список литературы

1. Бомин, В.А. Управление физической культурой и спортом в высшем учебном заведении / В.А. Бомин, Р.А. Арынова // Материалы международной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы формирования

здорового образа жизни в информационном обществе» (г. Иркутск, 26-28 октября 2016 г.). – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2016. – С.18-21.

2. Бомин, В.А. Развитие физической культуры и спорта / В.А. Бомин, А.И. Ракоца, В.В. Шохирев, Р.В. Калашникова. Спортивная держава: электронный научно-практический журнал. - 2018. - № 7 (7). - С. 2-11 Режим доступа: [http://derjivasport.ru/news/Sport_Derjava_7\(7\).pdf](http://derjivasport.ru/news/Sport_Derjava_7(7).pdf).

3. Бомин В.А. Развитие физической культуры и спорта в России, Иркутской области и городе Иркутске: Монография / ВА. Бомин, В.В. Шохирев. Иркутск: мегапринт», 2008. – 236 с.

4. Бомин, В.А. Студенческий спорт в Иркутской области / В.А. Бомин, Э.Г. Шпорин // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции «Оздоровление нации и формирование здорового образа жизни населения» (г. Нальчик, октября 2007 г.). – Нальчик: ГП КБР «Республиканский полиграфкомбинат им. Революции 1905 г.» Издательский центр «ЭЛЬ-ФА», 2007. – С. 36-38.

5. История физической культуры: учебник для вузов / В.А. Пильменев, Е.В. Конеева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: издательство Юрай, 2025. – 184 с. (Высшее образование). – Текст: непосредственный.

6. Лобанов, Ю.Я. Физкультурно-образовательная среда вуза как необходимое условие эффективного формирования профессиональных компетенций будущих специалистов = Sports and educational environment of higher education institution as necessary condition of effective formation of professional competences of future experts // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 5 (159). - С. 159-163.

7. Чергинцев, В.П. Особенности преподавания физической культуры в вузах в современных социально-экономических условиях / В.П. Чергинцев, А.И. Трегуб, А.А. Малеванный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной

научно-практической конференции, 25 января 2024 года. – Чебоксары, 2024. – С. 583–588.

УДК 37.047:796/799

УСЛОВИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА СТАНОВЛЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ САМООПРЕДЕЛЕНИИ СТУДЕНТОВ

Чергинец В.П., Михашенко А.А.

Иркутский государственный аграрный университет
имени А.А. Ежевского

Аннотация. В статье описываются условия и содержание процесса становления профессионального самоопределения студента.

Ключевые слова: Процесс становления, профессиональная самооценка, инициативность, профессиональное самоопределение.

Актуальность. Одной из самых сложных, но жизненно важных проблем, которая встает перед молодыми людьми, является проблема профессионального самоопределения и выбора будущей профессии. В процессе принятия решения о том, кем стать в жизни, молодые люди должны уметь оценивать свои возможности, строить реалистичные жизненные планы, определяться в системе жизненных ценностей, намечать пути профессиональной подготовки [2]. Для юных спортсменов данная задача, на первый взгляд, не является остро актуальной. Как правило, они детально ознакомлены с практической стороной того вида спорта, которым занимаются. Сложности в реальных жизненных ситуациях возникают именно тогда, когда по тем или иным причинам вид спорта,

которым длительное время занимается юный спортсмен, по каким-либо причинам не может стать его профессией.

Возникает объективное противоречие: молодой человек хорошо ознакомлен с определенным видом спортивной деятельности, знает свои способности и возможности в ней, имеет определенные успехи и достижения, а выбрать спортивную деятельность в качестве своего будущего труда не может.

Основная психолого-педагогическая задача, возникающая в профессиональной ориентации юных спортсменов, заключается в создании специальных условий для расширения их интеллектуального и профессионального кругозора. Кроме вида спорта, которым они занимаются, необходимо, чтобы молодые люди были ознакомлены и с другими популярными спортивными профессиями. Такими, например, как менеджер или организатор спортивных мероприятий, тренер-воспитатель, ученый-исследователь спортивной деятельности, спортивный врач, спортивный комментатор или журналист [1].

В связи с этим, кроме широкого профессионального информирования юных спортсменов о мире спортивных профессий необходимо также создать для них комплекс специальных условий, позволяющих проверять и опробовать свои силы и возможности в других спортивных профессиях. Только после глубокого ознакомления молодых людей с различными спортивными профессиями, а также опробования ими собственных сил и возможностей в данных спортивных профессиях, действительно можно говорить о создании психолого-педагогических условий для успешного профессионального самоопределения юных спортсменов.

Целью исследования является исследование психолого-педагогических условий повышения активности юных спортсменов в профессиональном самоопределении.

При этом важно, чтобы названные психологические процессы, личностные и интеллектуальные качества юных спортсменов, которые обеспечивают их успешное профессиональное самоопределение, проявлялись не только в рамках

спортивной деятельности, которой они занимаются, но и в других ситуациях: коммуникативных, игровых, диагностических. Данные психологические процессы, личностные и интеллектуальные качества, таким образом, должны проявляться в более широком диапазоне и, следовательно, стать устойчивыми характеристиками личности и мышления юных спортсменов.

В представленной работе были поставлены следующие задачи:

Провести теоретический анализ проблемы развития активности личности и изучить способы активизации ее в профессиональном самоопределении по результатам психолого-педагогических исследований.

Разработать понятие "профессиональное самоопределение личности спортсмена" и описать психологические процессы как личностные, так и интеллектуальные, составляющие содержание этого понятия.

Сформулировать основные психолого-педагогические условия активизации юных спортсменов в профессиональном самоопределении на основе комплексной программы активного профессионального ориентирования.

Предметом исследования является процесс развития активности личности юных спортсменов в профессиональном самоопределении.

В качестве объекта исследования нами были взяты две группы юных спортсменов - контрольная и экспериментальная группы. В каждой группе находилось по 22 человека, подростки и юноши в возрасте 14-15 лет (12 футболистов, 6 баскетболистов, 4 легкоатлета). Структура состава двух групп была идентичной. Объем общей выборки формирующего эксперимента, таким образом, составлял 44 человека.

В представленной работе применялись следующие методы исследования: теоретический анализ специальной литературы, собеседование, экспертная оценка, контент-анализ, формирующий эксперимент, психодиагностические методы. Достоверность результатов исследования обеспечивалась сопоставлением экспертных оценок тренеров, подбором взаимодополняющих психодиагностических методов, применением, наряду с вербальными

психодиагностическими методами, проективных методов. Для обработки полученных данных применялись методы математической статистики.

Результатами исследования состоят в том, что впервые поставлена проблема активного профессионального ориентирования юных спортсменов и предложено ее теоретическое решение. Разработана психологическая структура профессионального самоопределения юных спортсменов, описаны основные психологические процессы, составляющие его содержание, самопознание, само оценивание и саморазвитие.

Впервые процесс профессионального самоопределения личности описан не как изолированный процесс относительно других личностных и интеллектуальных структур, но в системе их содержательных взаимосвязей. В работе описаны личностные качества юных спортсменов, которые взаимосвязаны с успешностью их профессионального самоопределения. Это, прежде всего личностная активность, самостоятельность и инициатива юных спортсменов [1, 2]. Кроме этого, аргументированно доказано влияние интеллектуальных качеств молодых людей на успешность осуществления ими выбора своей будущей профессии. Среди таких интеллектуальных качеств мы выделили, прежде всего рефлексию, аналитические и прогностические способности юных спортсменов. Разработана и апробирована комплексная программа активного профессионального ориентирования юных спортсменов на основе применения высокоэффективного метода организационно-обучающих игр. Данная методика активного профессионального ориентирования юных спортсменов может быть использована для организации специальных игровых занятий с юными спортсменами с целью создания условий их успешного профессионального самоопределения. Кроме этого, программа активного профессионального ориентирования юных спортсменов может быть введена в курс обучения студентов институтов физической культуры в качестве одного из важных аспектов воспитательной тренерской работы с юными спортсменами [2].

Основные теоретические и практические результаты работы излагались в докладах и получили положительную оценку в различных научно-практических конференциях.

Выводы. Успешное профессиональное самоопределение юных спортсменов связано с формированием у них психологических действий самопознания, самооценивания и саморазвития. Реализация данных процессов возможна лишь при условии организации специальных психолого-педагогических условий повышения личностной и мыслительной активности молодых людей, а также развитие аналитических способностей, рефлексии и прогностичности.

Необходимо организовать условия, способствующие активизации мыслительных способностей юных спортсменов. Обсуждение различных сторон процесса принятия решения о выборе будущей профессии должно проводиться как обсуждение различных факторов и альтернатив выбора. Ребята должны иметь обширную профессиографическую информацию о различных спортивных профессиях, знать сильные и слабые стороны своей личности, характера, должны правильно оценивать свои способности и возможности, осознавать свои действительные интересы. И только анализируя и взаимоувязывая различные факторы ситуации, из которых складывается ситуация профессионального самоопределения, ребята могут принять действительно правильное решение относительно своего жизненного и профессионального будущего.

С целью интенсификации процесса развития личностных и мыслительных качеств юных спортсменов на игровых профориентационных занятиях необходимо организовывать диалоговые отношения между ребятами и тренерами, руководителем игровых занятий. Методы директивных требований следует исключить и заменить их методами аргументированного убеждения, разъяснения оснований педагогических условий и требований, организацией коллективной дискуссии по всем сложным проблемам профессионального самоопределения.

Значительным психолого-педагогическим условием активизации юных спортсменов, как показал опыт экспериментальной работы, полученный нами при

подготовке статьи, является создание специальных игровых ситуаций, в которых юные спортсмены получали бы возможности мыслительно-игрового опробования профессии, находящейся за рамками вида спорта, которым они непосредственно занимаются. Разумеется, такое опробование происходит в символическом плане деятельности, а не в реальности. Однако личный опыт проигрывания какой-либо профессиональной роли на игровых занятиях составляет основу профессионального самоопределения юных спортсменов.

Список литературы

1. Вагина, В.А. Формирование у студентов института физической культуры технологии педагогического воздействия / В.А. Вагин // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и образования: тезисы докладов научно-практической конференции. - Великие Луки, 2014. - С. 5-6.
2. Чергинец В.П. Формирование профессионально важных качеств у студентов юридических факультетов средствами физической культуры: дис. ... канд. пед. наук / В.П. Чергинец. – Улан-Удэ, 2004. – 165 с.