

СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

[рецензируемое периодическое издание]



Nº 2 (18)

2023





УДК 004: 334: 373: 796

ББК 75

Спортивная держава: Электронный научно-практический журнал / Под. общ. редакции С.И. Изаак. - 2023. - № 2(18). - URL: www.derjavasport.ru.

Электронный научнопрактический журнал "СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА" является официальным рецензируемым периодическим изданием, зарегистрированным в Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о Государственной регистрации от

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

28 июля 2014 года ЭЛ № ФС77

- 58790.

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: derjavasport@yandex.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Демидов А.Г., Демидов В.А., Афонин А.Н.	
ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ БОКСУ	
СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО	
ОБРАЗОВАНИЯ	3
Калашникова Р.В., Дёмина М. Г., Чергинец В.П.	
ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ	
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	8
Калашникова Р.В., Орсоева В.А., Бомин В.А., Трегуб А.И.	
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ	
пожилых людей	14
Литвина Д.В., Калашникова Р.В., Чергинец В.П.	
ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ И ОБМОРОЖЕНИЯ В	
ЗИМНИХ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДАХ	19
Нестерец О.Ю., Трегуб А.И.	
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА	27
Паламарчук И.С., Карабинский И.А.	
ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К ЗАНЯТИЯМ	
РЕБЕНКА ВОЛЕЙБОЛОМ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ	
СО СПОРТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ	29
Трегуб А.И., Панина Л.А., Шохирев В.В.	
МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	
И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ИРКУТСКОГО	
ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА	38
Шохирев В.В., Чергинец В.П.	
РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ –	
СПОРТСМЕНОВ	45

УДК 378.147:796.83

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ БОКСУ СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Демидов А.Г., Демидов В.А.

Иркутский национальный исследовательский технический университет

Афонин А.Н.

Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского

Аннотация

В данной работе разработана и представлена уникальная методика обучения боксу, предназначенная для студентов непрофильных вузов на курсах физической культуры. Методика основывается на учете возрастных особенностей студентов, что позволяет оптимизировать их физическую подготовку, а также способствует развитию координационных и кондиционных двигательных навыков. В работе предложено новое соотношение между физической и технико-тактической подготовкой, адаптированное к условиям высшего образования. Особое внимание уделено обучению техническим и тактическим действиям в боксе через комплекс имитационных упражнений с партнером, моделирующих условия реальных соревнований на различных дистанциях.

Ключевые слова: бокс, физическая подготовка, тактико-техническая подготовка.

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с действующим Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО), в непрофильных образовательных организациях высшего образования (ОО ВО) физическая

культура и спорт включены в программу в качестве дисциплин по выбору. Занятия боксом популярны среди студентов. Однако наблюдается заметная нехватка программного материала и нормативных документов, предназначенных для обучения основам бокса студентов в возрасте 17 лет и старше. Традиционная методика ориентирована на младшую возрастную группу (10-12 лет), что создает противоречия и трудности в оптимизации учебного процесса в высших учебных заведениях.

В ответ на эту проблему была разработана инновационная методика, специально адаптированная для обучения боксу учащихся возрастной группы от 17 лет и старше. Данная методика не только учитывает специфические потребности и возможности данной возрастной категории, но и была успешно протестирована, продемонстрировав свою эффективность и применимость в образовательной среде высшего образования.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методика исследования была разработана с учетом следующих ключевых аспектов: первостепенная целесообразность и необходимость интеграции специализированных упражнений для развития координационных способностей, что является существенным для усовершенствования технико-тактического мастерства в единоборствах. Взаимосвязь координационных способностей с кондиционными, особенно с быстрой силой, подчеркивает значимость их совместного развития. Была рассмотрена возможность программирования центральной нервной системы (ЦНС) посредством упражнений, структурно аналогичных соревновательной деятельности, что способствует оптимальной отработке ключевых двигательных навыков [3].

Акцент в методике сделан на прогрессировании координационных и скоростно-силовых качеств учащихся, которые являются фундаментом для технико-тактической подготовки (ТТП). Для достижения этой цели было решено увеличить объем специальной физической подготовки (СФП), чтобы повысить координационные способности и детально проработать двигательные навыки,

необходимые в боксе. Учитывая, что после достижения 17-летнего возраста продолжают развиваться быстрота, сила и выносливость, в то время как другие морфофункциональные показатели уже почти полностью сформированы, объем общефизической подготовки (ОФП) был сокращен. Это решение обосновано тем, что в возрасте 17 лет и старше учащиеся физически более развиты, чем в 10-12 лет, что позволяет им освоить основы бокса в более сжатые сроки (рисунок 1).

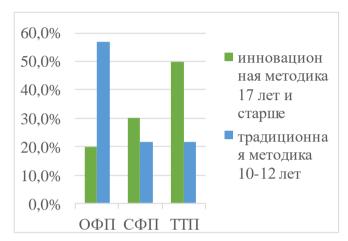


Рис. 1. Распределение ОФП, СФП и ТТП на весь период обучения

Обучение начинается с дальней дистанции ведения боя в соответствие с традиционной методикой [1] (рисунок 2).



Рис. 2. Последовательность и периоды обучения ТТП боксеров.

На основе анализа практик ведущих специалистов в области бокса, обучение техникам ближней дистанции рекомендуется проводить после овладения навыками действий на дальней дистанции [2]. Такой подход

обусловлен идентичностью защитных механизмов, применяемых на разных дистанциях, включая, но не ограничиваясь, использованием рук для выполнения блоков и отбивов, а также выполнением маневров. Методический комплекс предусматривает применение целенаправленных имитационных упражнений, которые моделируют соревновательные условия и способствуют освоению технико-тактических действий на ближней и дальней дистанциях. Эти упражнения, осуществляемые в парном формате, направлены на повышение адаптивности боксеров к различным условиям соревновательной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исследование было осуществлено на базе Иркутского национального исследовательского технического университета с участием студентов первого курса. В период с сентября 2009 года по май 2012 года во время занятий по физической культуре с группой из 188 студентов применялась традиционная методика обучения боксу, которая соответствовала стандартной программе. В последующем, с сентября 2012 года по май 2015 года, в практику была введена инновационная методика обучения, охватывающая 191 студента, представленная в Таблице 1.

Таблица 1 - Контингент обучающихся по годам

	Учебный	Начало года,	Cp.	Конец года,	Cp.	Сохр-ть,	Cp.
	год	чел	3Н.	чел	3Н.	%	3Н.
	2009-2010	62		35		56,5	
КГ	2010-2011	65	62,7	38	36,0	58,5	57,5
	2011-2012	61		35		57,4	
	2012-2013	61		43		70,5	
ЭГ	2013-2014	65	63,7	45	45,0	69,2	70,7
	2014-2015	65		47		72,3	

Оценка физической подготовленности студентов проводилась в начале и в конце академического года, данные представлены в Таблице 2.

Таблица 2 - Физическая подготовленность студентов

Показатели	КГ		ЭГ		Значимость
Hokasaresiyi	x	±m	x	±m	различий
Подтягивания, раз	15,13	0,39	15,96	0,36	t=1,56 (p>0,05)
Подъём туловища за 30с, раз	32,29	0,29	34,57	0,33	t=5,19 (p<0,05)
Наклон вперёд, см	15,96	0,46	17,80	0,41	t=2,99 (p<0,05)
Прыжок в длину с места, см	225,56	1,13	229,11	1,34	t=2,03 (p<0,05)
Челночный бег 10 раз*5 м, с	16,57	0,12	16,19	0,11	t=2,33 (p<0,05)
Бег 100 м, с	13,82	0,07	13,44	0,07	t=3,84 (p<0,05)
Бег 1000 м, мин	3,80	0,03	3,61	0,04	t=3,8 (p<0,05)
Удары кувалдой за 3 мин, раз	91,67	0,75	93,84	0,77	$t=2,02 \ (p<0,05)$

Анализ полученных данных показал, что внедрение инновационной методики привело к повышению мотивации студентов к регулярным тренировкам, что демонстрируется в Таблице 3.

Таблица 3 - Потеря интереса к занятиям боксом

Причина у	Причина ухода		
Потеря интереса к занятиям боксом	Перешли в другое отделение	17,2 %	9,2%
Tre topy minopood it dubbinship contoni	Перешли в другой вид спорта	4,8 %	1,6%

ВЫВОДЫ

- 1. Внедрение инновационной образовательной методики для обучения основам бокса и физической подготовки у студентов-новичков в возрасте 17 лет и старше привело к статистически значимому улучшению координационных и кондиционных показателей двигательных способностей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной (p<0,05).
- 2. Применение указанной методики оказало положительное влияние на уровень мотивации студентов к регулярным занятиям боксом.

3. Внедрение новых методических и организационных решений способствовало повышению интереса к занятиям физической культурой, что нашло отражение в увеличении количества занимающихся на 13.2%, что подтверждается динамикой сохранности контингента студентов на протяжении учебного года.

Список литературы

- 1. Бокс: примерная программа спорт. подготовки для детско-юношеских спорт.шк., специализированных детско-юношеских шк.олимп.резерва / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту. М.: Советский спорт, 2007. 71 с.
- 2. Демидов, А.Г. К вопросу обучения студентов боксу в вузе /Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 1 (155). С. 87-90.
- 3. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.

УДК 796:37.035.6

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Калашникова Р.В., Дёмина М. Г.

Иркутский государственный медицинский университет

Чергинец В.П.

Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского

Аннотация

В данной статье рассматривается вклад физической культуры и спорта в патриотическое воспитание молодого поколения. В современных условиях развитие патриотизма становится особенно актуальным. Его значение в

социальном, духовном, нравственном и физическом развитии личности сложно переоценить. Патриотизм представляет собой одну из ключевых составляющих общенациональной идеологии российского государства.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, культура и спорт, гражданско-патриотическое воспитание.

Российская Федерация — это многонациональная страна, в которой объединены различные народы со своими взглядами, традициями и верой. И для того, чтоб все жители страны чувствовали себя одним целым, необходимо сплотить их общей идеей. Это чувство гордости за государство, в котором они проживают. Именно это и является главной задачей патриотизма и подчеркивает всю необходимость его развития, особенно у подрастающего поколения.

Воспитание чувства патриотизма у жителей страны является результатом сплоченной и систематической работы органов государственной власти, общества в целом, а также организаций образования и институтов семьи. Цель такой целенаправленной деятельности — это пробуждение в молодом поколении чувства верности Отчизне, формирования у них готовности к защите интересов своей Родины и готовности к выполнению гражданского долга.

Понятие патриотизма и его значение в жизни человека прививают детям с самых ранних лет, на всех этапах их жизни: детский сад, школа, колледж, университет. Для достижения эффективного развития чувства патриотизма и любви к Родине используются различные практики. Одной из них являются организация в учебных заведениях патриотических спортивных мероприятий [4]. Данные соревнования прививают интерес к физической культуре, дают возможность зрителям окунуться в мир спорта и испытать положительные эмоции. Благодаря подкреплению мероприятий к важным для страны праздникам, как дети, так и взрослые осознают всю важность этих дат. Это служит дополнительным стимулом для испытания чувства гордости, как для родителей, так и для тренеров за своих воспитанников, что они приобщаются к столь

значимым событиям для своей страны. Сами участники также проникаются атмосферой величия своей Родины и получают дополнительную мотивацию для победы.

Почему же так важно развитие чувства патриотизма с ранних лет? Молодежь — это будущее своей страны, это потенциал благосостояния и функционирования государства. И то, как этот потенциал будет раскрываться, напрямую зависит от того, какой вклад в развитие, воспитание и образование молодого поколения внесло как государство, так и общество.

Кроме того, что подрастающее поколение должно быть духовно развитым и образованным, необходимо, чтоб оно было и физически крепким. Важность данного критерии, подчеркивает тот факт, что на протяжении последних десятилетий в Российской Федерации имеется тенденция ухудшения показателей состояния здоровья детей и подростков, ухудшение уровня их физической подготовки и развития. По данным статистики медицинских осмотров более 60-70% общеобразовательных учащихся выпускных классов ШКОЛ имеют хронические заболевания и слабую физическую форму, а около 80% являются непригодными для военной службы. Следовательно, необходимо принять все меры по приобщению подрастающей молодежи, как к ведению здорового образа жизни, так и к регулярной физической активности. Ведь известно, что у физической культуры и спорта кроме положительного влияния на здоровье, имеется и ряд положительных эффектов как на формирование личности в целом, так и на воспитание патриотизма [2].

Одними из возможных мер по привлечению молодого поколения к физической культуре является организация занятий, конкурсов, соревнований по военно-прикладным видам спорта, а также проведение школьных, городских и областных спортивных мероприятий. Кроме того, на данные мероприятия следует приглашать представителей профессионального спорта, спортивных ветеранов, которые будут подавать пример молодежи и еще больше стимулировать их к здоровому образу жизни. В свою очередь, регулярное участие в спортивной

деятельности школ, колледжей и университетов развивает у обучающихся не только физические качества, такие как сила, выносливость, но и укрепляет морально-волевые качества студентов [2]. Воспитывает в них устойчивость к сложным жизненным ситуациям и делает целеустремленными. Данные качества бесспорно помогают в будущем молодым людям быть готовыми к вступлению в ряды российской армии. Так и к выходу на защиту Родины в целом. Это безусловно вносит огромный вклад в патриотическое воспитание. Из выше сказанного следует, что в современном понимании функции физической культуры и спорта не ограничиваются только лишь развитием физических качеств человека, в них также включается развитие нравственно-духовной сферы человека и воспитание всесторонне развитой личности, готовой к труду и защите своего государства.

Физическая культура и спорт реализуют целый спектр политических и социальных функций.

Во-первых, они приобщают к здоровому образу жизни и развивают морально-волевые качества, дисциплинируют. Именно по этой причине во многих развитых странах осуществляется государственный контроль над сферой спорта, реализуются различные программы, выделятся финансирование. Наша страна не исключение, в настоящее время в Федеральном законе "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" отмечается, что спорт и физическая имеют огромный воспитательный потенциал И способствуют формированию гражданских и патриотических ценностей у личности. Стоить отметить, что особую ценность физическая активность представляет тем, что помимо укрепления здоровья и воспитания отдельной личности, укрепляются и качества всего населения в целом. Одним из примеров, является комплекс ГТО, благодаря которому молодежь приобщается и к физической культуре, и к развивающейся социальной системе, которая несёт большую патриотическую составляющую. ГТО-комплекс вносит также вклад и в развитие спорта нашей страны, приобщая к массовому физическому развитию [1].

Во-вторых, социальные и политические функции спорта не заканчиваются только лишь на цели оздоровления населения. В современном мире спортсмен играет важную роль и в патриотическом воспитании. Его ответственность перед обществом на самом деле очень велика, ведь он подает пример подрастающему поколению. Ему необходимо показать себя лучшим, ведь общество испытывает огромное чувство гордости за свою страну, за своих спортсменов, выступающих от лица всей страны на важных мировых соревнованиях, например, на Олимпийских играх. Но помимо Олимпийских игр, существует огромное множество других мировых спортивных соревнований, таких, как: чемпионат мира по футболу, лига Европы, финал НБА, турниры Большого шлема в современном теннисе и это далеко не весь список. Во время проведения таких масштабных международных спортивных соревнований у народа пробуждается чувство единения, граждане поддерживают своих спортсменов, переживают за них, активно за них «болеют», тем самым, показывая мощный патриотический подъем. Помимо этого, большой спорт пробуждает патриотизм и в самих спортсменах. Участвуя в соревнованиях, они желают прославить лучшими спортивными результатами свой коллектив, свою страну, что является одной из форм проявления патриотизма. Также на соревнованиях обязательным является звучание гимна, во время которого спортсмены осмысливают какой большой вклад в развитие и будущее своей страны они внесли и испытывают огромное чувство гордости, как за самого себя, так и за свое государство.

Таким образом, роль физической культуры и спорта в патриотическом воспитании молодежи трудно переоценить [3]. Ведь помимо положительного влияния на здоровье, спортивная деятельность развивает такие качества личности как нравственность, упорство, силу воли. Кроме того, занятия физической культурой, а особенно спортивные соревнования воспитывают преданность и любовь к своей стране, объединяют различные народы, запускают процесс формирования групповой идентичности, тем самым, укрепляя международные отношения, что очень важно в настоящее время.

Список литературы

- 1. Готовность студентов к сдаче норм Всероссийского физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне" = Student's readiness for passing standards of All-Russian physical culture and sport complex "GTO" / Ольга Николаевна Мнухина [и др.] // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 11 (177), Ч. 2. - С. 294-298.
- 2. Гузенко, С.С. Духовно-нравственная основа физической культуры и спорта = Spiritual and moral foundations of the physical culture and sports // Соврем. методы орг. тренировоч. процесса, оценки функцион. состояния и восстановления спортсменов : Материалы Всерос. науч.-практ. конф., 24 25 окт. 2017 г. / [под ред. Е.В. Быкова] ; М-во спорта РФ, Урал. гос. ун-т физ. культуры. Челябинск, 2017. Т. 1. С. 66-68.
- 3. Калашникова, Р.В. Польза спортивного волонтерства студентов медицинских учреждений / Р.В. Калашникова, Д.В. Литвина // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в российской федерации: материалы II Всероссийской конференции. М.:, 2023. С. 709-713.
- 4. Чуклова, Н.В. Спорт как средство патриотического воспитания молодежи / Н.В. Чуклова, А.Д. Полтавская // Физ. культура и спорт на соврем. этапе: проблемы, перспективы и условия развития: материалы Всерос. науч.практ. конф. студентов и молодых учен. с междунар. участием, 19 апр. 2012 г. / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ [и др.]. Иркутск, 2012. Т. 2. С. 112-116.

УДК 796:613.98

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Калашникова Р.В., Орсоева В.А.

Иркутский государственный медицинский университет

Бомин В.А., Трегуб А.И.

Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского

Аннотация

В статье представлены результаты изучения влияния двигательной активности на состояние здоровья людей пожилого возраста. Проанализированы возрастные изменения, происходящие в организме в процессе физической активности.

Ключевые слова: старение, возрастные изменения, двигательная активность, физические нагрузки.

Увеличение среднего возраста населения - «старение» на сегодняшний день стало одной из главных демографических тенденций для многих стран мира, в том числе для России. Численность трудоспособного населения снижается, увеличивается доля пожилых людей. Согласно возрастной классификации Всемирной организации здравоохранения, население подразделяется на следующие категории: пожилые - относятся люди от 60 до 74 лет, старые – 75-89 лет, долгожители – 90 лет и старше.

По данным Российского государственного информационного агентства ТАСС на начало 2023 года численность населения старше 65 лет в Российской Федерации составляла 24,1 млн., из них, женщин - 15,8 млн. и мужчин - 8,3 млн. В связи, с чем актуальной задачей становится поддержание и

повышение качества жизни людей пожилого возраста. Это 16,4 % от общего числа населения РФ.

Старение представляет собой длительный биологический процесс постепенного снижения функциональных возможностей организма человека [2]. Процесс старения вызывает необратимые изменения во всех системах организма, к основным изменениям относятся:

- метаболические процессы замедляются, истощаются физиологические резервы организма, вследствие чего происходит развитие, прогрессирование возраст-ассоциированных состояний (сердечнососудистых, нейродегенеративных болезней, заболеваний суставов и т. д.).

Обмен веществ замедляется, так как окислительные процессы в клетках организма снижаются [1, 5]. Следствием этого становится ослабевание ассимиляционных процессов, снижение способности организма к регенерацииморфологических структур, например, костной ткани, мышечной ткани компонентов крови и т.д.

Снижение обмена веществ отрицательно сказывается и на работе сердечнососудистой системы, происходит ослабление сократительной функции миокарда, уменьшение эластичности кровеносных сосудов, развитие атеросклероза.

Снижается подвижность нервных процессов, вследствие изменения интенсивности окислительно-восстановительных реакций в организме [5]. Снижение подвижности нервных процессов в свою очередь приводит к снижению когнитивных функций (памяти, внимания, способности к усвоению и сохранению навыков).

В дыхательной системе происходит уменьшение эластичности стенок легочных альвеол, снижение диффузионной способность легких, в результате чего снижается газообмен. Что в конечном итоге приводит к необходимости ограничивать физические нагрузки и увеличивать восстановительные периоды после их выполнения [2].

Опорно-двигательный аппарат также подвержен возрастным изменениям [1, 4]. Нарушается процесс формирования новых мышечных волокон, истончается синовиальная оболочка суставов, происходит уменьшение объема синовиальной жидкости. Развиваются дегенеративно-дистрофические изменения.

Изменение психофизического состояния у людей пожилого возраста обусловлено не только процессом старения, но и стрессом, переживаниями, которые связаны с возрастными изменениями [1, 2]. У лиц пожилого возраста развивается расстройство сна, эмоциональная неустойчивость и раздражительность, ослабление внимания и памяти. Также, наблюдаются повышенная обидчивость, склонность к ипохондрии. На фоне неблагоприятных жизненных условий, при отсутствии рационального режима дня эти изменения способствуют появлению депрессии пожилых, психозов, старческого слабоумия.

образом, важной задачей является предотвращение развития заболеваний, причиной которых служит процесс старения. Занятия оздоровительной физкультурой являются важным фактором, влияющим на состояние здоровья людей. Доказано, что систематические занятия физическими упражнениями повышают адаптационные возможности организма лиц пожилого и старческого возраста, способствует восстановлению физиологических резервов организма, что в свою очередь способствует снижению частоты возникновения обострений хронических заболеваний, улучшению психологического и общего состояния здоровья, ведению сохранению активного долголетия, трудоспособности [2, 4].

Так как для повседневной деятельности пожилого человека характерна низкая двигательная активность, особую важность представляет постепенное её увеличение адекватное индивидуальным особенностям организма.

Однако перед этим необходима оценка показателей физического состояния здоровья. С этой целью мы можем предложить использование норм ГТО. Тесты, входящие в состав данных нормативов, предполагают оценку таких физических

качеств и навыков как: выносливость, сила, гибкость, скоростно-силовые возможности, прикладные навыки.

Так, например, для мужчин и женщин 60-64 лет (16 ступень) в комплексе ГТО предусмотрены следующие виды испытаний:

- для оценки выносливости: смешанные передвижения на 1000 или 2000 метров, скандинавская ходьба, передвижение на лыжах на расстояния до 3 километров для оценки выносливости;
- для оценки силовых качеств: сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку;
- для оценки скоростно-силовых возможностей: поднимание туловища из положения, лежа на спине;
 - для оценки гибкости: наклоны вперед из положения стоя.

Смешанное передвижение по пересеченной местности или плавание для оценки прикладных навыков.

В зависимости от полученных результатов предполагается получение бронзового, серебряного или золотого знака отличия. Золотой значок ГТО свидетельствует о высоком уровне физической подготовки, серебряный значок ГТО - о хорошей физической форме, бронзовый значок ГТО свидетельствует о наличии определенной физической. Выполнение этих нормативов на уровне ниже бронзового значка может свидетельствовать о низком уровне физической подготовки и необходимости выполнения регулярных физических упражнений и тренировок.

Правильно организованные и систематические самостоятельные занятия, в соответствии с существующими рекомендациями по самостоятельным занятиям физической культурой при подготовке к сдаче ГТО, позволят не только успешно выполнить нормативы комплекса ГТО, но и способствуют решению следующих задач:

- содействие активному долголетию;
- сохранение здоровья, вследствие уменьшения возрастных изменений [4].

Существует множество рекомендаций по активному образу жизни для пожилых людей, в некоторых из них встречаются следующие виды физической активности: скандинавская ходьба, плавание, занятия йогой, упражнения на поддержку равновесия, танцы, езда на велосипеде, бег, выполнение утренней гимнастики, спортивные игры, такие как настольный теннис, волейбол, бадминтон и т.д. [2].

Несмотря на то что старение это неизбежный физиологический процесс, который влечет за собой серьезные изменения в организме, занятия регулярными физическими нагрузками позволяют замедлить возрастные процессы, происходящие во всех системах организма.

Регулярные физические упражнения позволяют организму пожилых людей своевременно адаптироваться к возникающим нагрузкам, повышают устойчивость организма к воздействию внешних факторов, уменьшает влияние возрастных изменений на организм [3, 4].

Важной задачей является мотивирование лиц пожилого возраста к повышению двигательной активности, занятиям физическими упражнениями, увеличению осведомленности среди данной категории людей. Осведомленности о положительных эффектах систематических физических нагрузок, адекватных возрасту и состоянию их здоровья.

Список литературы

- Агранович, Н.В. Медико-социальные аспекты занятий умеренной физической активностью в пожилом возрасте/ Н.В Агранович, А.С. Анопченко, В.О. Агранович // Фундаментальные исследования. 2014. № 10. С. 13-17.
- 2. В помощь пожилому человеку и его близким: физическая активность в пожилом возрасте: Методические рекомендации / Под ред. О. Н. Ткачевой. М.: Прометей, 2019. 20 С.
- 3. Калашникова, Р.В. Соблюдение основных принципов питания для оздоровления и хорошего самочувствия / Р.В. Калашникова, О.А. Александрович,

- А.Ю. Колесникова, Т.А. Кальсина // Физическая культура и спорт: актуальные проблемы и пути оптимизации: Материалы IX Международной научнометодической конференции, Иркутск, 23 июня 2022 года. Иркутск: Иркутский государственный университет, 2022. С. 118-122.
- 4. Кривенков, А. А. Влияние занятий разными видами физических упражнений на двигательную активность людей пожилого возраста / А.А. Кривенков, Т.К. Ким. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. − 2021.— №1(191). С. 165-169.
- 5. Пристром, М.С. Старение физиологическое и преждевременное. Современный взгляд на проблему / М.С. Пристром, С.Л. Пристром, И.И. Семененков // Международные обзоры: клиническая практика и здоровье. 2017. —№5.—С.40-64.

УДК 796.51:612.592-084

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ И ОБМОРОЖЕНИЯ В ЗИМНИХ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДАХ

Литвина Д.В., Калашникова Р.В.

Иркутский государственный медицинский университет

Чергинец В.П.

Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского

Аннотация

Статья актуализирует тему переохлаждения и обморожения в туристской деятельности. Авторы освещают теоретические основы переохлаждения и обморожения, а также дают практические рекомендации по их профилактике. Данная работа будет полезна для ознакомления организаторам в сфере туризма,

руководителям походов, а также всем тем, кто по долгу работы или хобби проводит большое количество времени на открытом воздухе в зимний период.

Ключевые слова: холод, туристический поход, профилактика, теплоотдача, последствия переохлаждения.

В последнее время движения «Здоровый образ жизни» становится все популярнее. На фоне этого активность на свежем воздухе значительно возросла [3]. В результате чего это вызвало формирования различных любительских и профессиональных туристических походов. Однако, все туристические походы на природе, даже по туристическим тропам, без должной подготовки опасны [4]. Вследствие чего необходимо тщательно изучать правила безопасности и правило поведения. Одежда и снаряжение, в зависимости от сезона, погодных условий и особенностей собственного организма.

Участники туристических походов, несомненно, сталкиваются с самыми разными температурами, которые могут постоянно меняться. Так колебания температуры в дневное и ночное время могут достигать более 10 градусов по Цельсию. То есть при дневной температуре 20 градусов ночью в лесу или горах ночью может опуститься до 10 градусов по Цельсию. При недостаточной подготовке и неправильно подобранном снаряжении человек может замерзнуть. Длительное ощущение холода изменяет общее состояние и поведение человека. Снижает внимательность, не позволяет выспаться, изменяет темп движения, повышает риск возникновения аварийной ситуации и может привести к обморожению и нарушениям здоровья.

Переохлаждение (гипотермия) — это функциональное расстройство организма, возникающее в результате понижения температуры тела (ниже 36.6 градусов Цельсия) под действием низких температур окружающей среды. Обморожение - это локальное повреждение тканей организма. То есть переохлаждение представляет собой общее замерзание организма, а при обморожении повреждаются прежде всего отдельные участки тела [2].

Следует отметить, что на ощущение холода влияют различные факторы. Их можно разделить на внутренние (преобладания механизмов теплоотдачи и общее состояние организма) и внешние факторы (температура окружающей среды, воздуха, ветер, влажность. Необходимо начать с внешних факторов, т. к. погодные условия крайне переменчивы и в некоторых случаях необходимо принимать экстренные решения на месте.

Разберем несколько наиболее часто встречающиеся экстренные ситуации и их влияние на организм.

Понижение температуры окружающей среды ведет к изменению характера кровообращения, сужаются артериолы и мелкие артерии в коже и подкожной клетчатке. Следовательно, приток крови к поверхности тела уменьшается, что является причиной побледнения кожи. Также уменьшается и передача тепла от внутренних органов и мышц к поверхности тела и отдача тепла в окружающую среду. Необходимо помнить, что охлаждение любого локального участка тела ведет за собой сужение сосудов всей поверхности тела (диффузная рефлекторна сосудистая реакция). В свою очередь, ветреная погода не дает накопиться теплому воздуху под одеждой, выдувая его наружу [1, 2].

Влажность имеет два варианта влияния на субъективное ощущение низких температур. В первом случае, речь идет об относительной влажности окружающего воздуха, который «усугубляет» наше ощущение холода. Во время сна на сухом воздухе мороз переносится легче, чем в условиях повышенной влажности. Второй аспект заключается в том, что наше тело также продуцирует влагу вместе с потом. И если пот плохо испаряется, то одежда становится мокрой, что значительно увеличивает теплопроводность, поскольку прослойки воздуха между слоями одежды замещаются влагой. Влажность также влияет на состояние теплоизоляции конечности. Влажная, тесная обувь и одежда, состояние длительно неподвижности и длительная необходимость удерживать в руках какой-либо предмет (например, лыжные палки) приводят к уменьшению микроциркуляции и

способствуют более быстрому поражению холодом. Из этого стоит отметить, что внешние факторы взаимосвязаны и усугубляют гипотермию организма.

Следующим важным моментом являются внутренние факторы. В организме человека выделяют четыре различных механизмов теплоотдачи, которые в норме участвую в регулировке теплообмена с окружающей среды. В неблагоприятных и холодных погодных условиях теплообмен нарушается и механизмы начинают оказывать негативное влияние на организм.

- 1. Теплопроведение это потеря тепла от контакта с предметами, имеющими более низкую температуру, чем человеческое тело. Например, как говорилось ранее, нарушается состояние теплоизоляции конечности во время удержания лыжных палок без должных перчаток или варежек, однако в данном случае механизм будет отличаться. Другим примером служит сидение на снегу во время привалов.
- 2. Конвекция это отдача тепла за счет контакта тела с потоками воздуха или воды. Происходит снижение температуры в момент, когда ветер продувает одежду насквозь и формируется состояние гипотермии.
- 3. Теплоизлучение это отдача тепла организмом при помощи инфракрасного излучения. Этот механизм при неблагоприятных условиях внешней среды позволяет организму адаптироваться, так как увеличивается тепло излучение и при плотной одежде это тепло позволяет согревать тела. В условиях неправильной подготовки одежды, адаптации не происходит.
- 4. Испарение это потеря тепла при испарении влаги с поверхности кожи, а также при вдыхании холодного сухого воздуха и выдыхании теплого влажного. При туристских походах увеличивается потовыделение и одежда промокает. В этот момент вновь происходит объедение двух факторов (влажность и испарение) и их механизмов в образовании гипотермии.

Подводя итоги, следует отметить, что через «контакт» уходит 3% тепла организма, на конвекцию приходится 15%, теплоизлучение - 60% и испарение - 22%.

Какое же влияние холод оказывает на организм человека, и какие последствия могут возникнуть в результате длительного пребывания в условиях низких температур. Влияние холода – это реакция кожи, особенно области щек, кончика носа и ушей. Довольно часто под действием низких температур воспаляются слизистая оболочка носа, слуховые проходы и миндалины. Переохлаждение поверхности кожи головы приводит к возникновению спазма сосудов головного мозга, из-за чего человека начинают беспокоить резкие перепады артериального давления и как следствие регулярные головные боли. нарушению кровоснабжения. Наиболее приводит К часто переохлаждении поражаются тройничный и лицевой нерв, что приводит к мучительным лицевым болям и расстройству функционирования мимической мускулатуры. Другими возможными последствиями длительного пребывания на морозе являются: межреберная невралгия, миозиты (воспаление мышц, наиболее часто шеи и спины), артралгии (боли в суставах). Возможны и более серьезные нарушения, такие как развитие миокардита (воспаление сердечной мышцы) или пневмонии (воспаление легких). Воспаление органов мочеполовой системы почки (нефрит), мочевой пузырь (цистит) или простата (простатит). Согласно статистике, наиболее частыми случаями обморожения подвергаются: нижние конечности (пальцы ног) -70%, верхние конечности (пальцы рук) -25%, нос и уши -5%.

Первые признаки переохлаждения, на которые нужно обращать внимание как самим участникам похода, так и руководителям туристических групп: чувство онемения, пощипывания и покалывания кожи, резкое побледнение или синеватый оттенок кожных покровов, появление «гусиной кожи», снижение или полная потеря тактильной и болевой чувствительности, скованность движений, дрожь, нарушение координации, спутанность сознания, слабая мотивация к действиям [2, 4].

Учитывая вышеперечисленные факторы влияющее на восприятие низких температур, механизмы теплоотдачи человеческого тела и последствия

переохлаждения и обморожения, становится очевидна необходимость соблюдения мер профилактики, это важно для предотвращения данных патологических состояний. Перечислим основные необходимые требования.

Необходимо надевать свободную, многослойную одежду: внутренний слой - нательное бельё в виде хлопчатобумажного или термобелья. Задача данного слоя одежды - впитывание влаги, выделяемой на поверхность тела, а также защита от пота остальных слоев одежды; изолирующий слой (сохраняющий тепло) – в виде не плотно прилегающего свитера и штанов из флиса или шерсти; внешний слой – защищающий от ветра и снега (ветровка с капюшоном) и последний дополнительный слой в виде тёплой куртки (предпочтительно с наполнением пухом), тёплые штаны или лыжный комбинезон. Для головы необходима: лёгкая шапочка, закрывающая лоб и уши, на время маршрута, и тёплая вязанная шапочка или из меха - надевается на стоянках. Дополнительно в сильный мороз и ветер может быть надета балаклава, которую нередко дополняют горнолыжными очками. На ноги первым слоем надеваются термоноски, следующим слоем шерстяные носки, далее тёплые стельки и кожаные ботинки на шнурках. На стоянке можно переобуваться в более тёплую обувь (валенки, угги). Обязательно нужно всегда иметь с собой запасные носки. Для рук: шерстяные или флисовые рукавицы или перчатки с манжетами, которые защищают от попадания снега в рукава и брезентовые рукавицы, которые надеваются поверх ходовых в случаях резкого похолодания или ветра; тёплые рукавицы, желательно из овчины или любого другого меха (на время стоянок) [1]. В качестве средств против негативного воздействия ветра и непосредственно низких температур лучше всего иметь с собой гигиеническую помаду и жирный крем.

Следует во время похода снимать металлические украшения (цепочки, кольца), поскольку металл под действие холода быстро остывает, что может привести к его «прилипанию» к поверхности кожи, что приводит к болевым ощущениям и травматизации. Также ношение тугого ремешка от часов и плотно прилегающих колец на пальцах приводит к нарушению микроциркуляции.

Для того, чтобы минимизировать теплопотери через контакт, не следует садится на снег, не подложив коврик из вспененного полиэтилена, более известную как «пенку-сидушку», не застегивайте металлические крепления на морозе без перчаток или рукавиц.

Также не стоит забывать о наиболее известном способе для поддержания тепла — движение (сократительном термогенезе). Необходимо двигаться и разминать конечности: при замерзании рук выполнить 30-40 раз резких взмахов руками и ногами.

Одна из опасностей для туриста в любое время года, но зимой в особенности – обезвоживание. Важно держать воду или чай в термосе, поскольку при употреблении холодной воды на нее согревание организмом также будет затрачиваться энергия. При этом ни в коем случае нельзя утолять жажду снегом, льдом или холодной водой. Во-первых, это больших риск обморожения губ, ротовой полости. Во-вторых, особенность снежной воды заключается в том, что она почти дистиллированная, то есть в ней отсутствуют необходимые человеческому организму электролиты. Дефицит электролитов может привести к повышенному утомлению, нарушению работы сердца, судорогам и в крайних случаях даже смерти. Необходимо иметь 1 литр питьевой воды (лучше всего минеральную или дистиллированную воду, смешанную с регидратирующими препаратами) с расчетом на один ходовой день.

Сбалансированное питание в условиях похода затруднено, но крайне важно с учетом повышенной необходимости в жирах. В результате чего стоит включать в рацион такие жиросодержащие продукты как пеммикан (мясной пищевой концентрат), сало, орехи, тушенку, халву и прочее.

Употребление спиртных напитков следует избегать. При попадании в организм алкоголя притупляется чувствительность и человеку не удается вовремя распознать первые признаки замерзания, а иногда может провоцировать на необдуманные поступки в следствии угнетения влияния коры головного мозга [1].

Запрещается курить на холоде и в целом в походе. Табаку свойственно нарушать циркуляцию крови, что ускоряет процесс наступления обморожения. Также это влияет на дыхательную функцию организма и непосредственно газообмена на клеточном уровне [1].

Вопреки распространенному мнению растирать замерзшие участки тела нельзя, это приводит к еще большей травматизации кожи. Правильным будет медленное согревание — наложить на поврежденный участок теплую сухую повязку, например, полотенце или одеяло. Для дополнительной теплоизоляции сверху ее можно обернуть в бумагу или полиэтилен.

Таким образом, вышеперечисленные методы профилактики обморожения и необходимо помнить переохлаждения знать И всем организаторам руководителям зимних походов, а также самим участникам. Наилучшим вариантом всегда является проведение профилактики возможных последствий низких температур окружающей среды, чем их лечить. также без преувеличения можно сказать, что соблюдение данных профилактических мероприятий во многих случаях спасает человеческие жизни.

Список литературы

- 1. Бомин, В.А. Основы детско-юношеского туризма: Учебнометодическое пособие / В.А. Бомин. – Иркутск: Мегапринт, 2011. - 92 с.
- 2. Захарьева, Н.Н. Закаливание и физическая работоспособность человека : монография / Захарьева Н.Н., Плахов Н.Н. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". М.: ОнтоПринт, 2021. 262 с.: ил.
- 3. Калашникова, Р.В. Влияние физической культуры и спорта на когнитивные функции человека с точки зрения медицины / Р.В. Калашникова, А.Г. Козлова // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: Материалы Всероссийской

научно-практической конференции, Иркутск, 31 марта 2022 года / Отв. редактор С.М. Струганов. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. – С. 272-275.

4. Кузнецов, В.С. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов : метод. пособие / Кузнецов Василий Степанович, Колодницкий Георгий Александрович. - М.: НЦ ЭНАС, 2003. - 95 с.: ил.

УДК 796:616-001

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

Нестерец О.Ю., Трегуб А.И.

Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского

Аннотация

Спортивный травматизм это один из видов травматизма. В статье рассмотрены случаи обратившихся в травмпункт г. Иркутска. Наряду с производственным, бытовым, уличным, дорожно-транспортным, прочим, спортивным травматизм занимает третье место по числу обратившихся в травмпункт.

Ключевые слова: спортивный травматизм, виды травматизма, здоровый образ жизни.

Травматизм спортивный - несчастные случаи, возникшие при занятиях спортом (плановых, групповых или индивидуальных, на стадионе, в спортивной секции, на спортивной площадке) под наблюдением преподавателя или тренера. Спортивные травмы составляют 2-3% всех травм. При каждом виде спорта бывают типичные травмы [1, 2].

По данным городской клинической больницы «Травмпункт № 3»

обратившееся население города получают травмы в различных условиях. Дома, в быту, на работе, на улице, на дачах, занимаясь спортом, попадая на улице в дорожно-транспортные происшествия, во время активного отдыха и по неосторожности. Распределение пострадавших по характеру травматизма отражено в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1 - Характер травматизма

Характер травматизма	2020	2021	2022
Производственный	66	43	34
Бытовой	6633	7636	8687
Уличный	9564	9294	8628
Дорожно-транспортный	275	300	307
Спортивный	999	946	942
Прочие	-	-	-

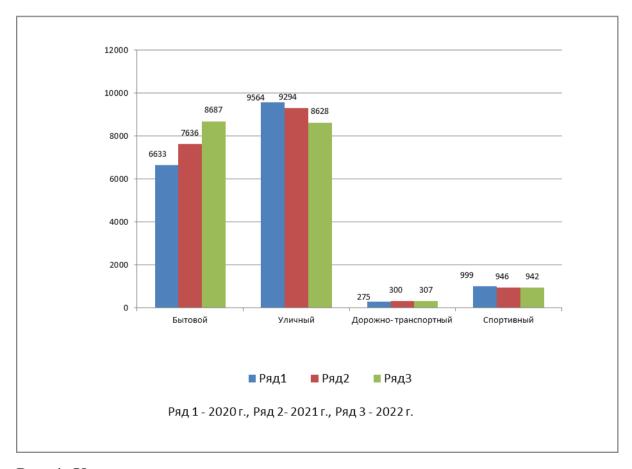


Рис. 1. Характер травматизма

Из приведенной таблицы видно уменьшение за три года спортивного,

уличного травматизма и производственной травмы и рост ДТП и бытового

травматизма.

Все больше людей занимаются спортом и здоровым образом жизни, и

больше обращаются с травмами. Люди приходят из спортивных залов, фитнес

клубов, с горнолыжных трасс и из развлекательно спортивных центров, с

искусственных катков, даже летом.

Список литературы

Буланов, Ю.Б. Спортивная медицина / Ю.Б. Буланов. - [М.]: [ГУПТО 1.

TOT], 2007. - 317 c.

2. Маркворт, П. Спортивная медицина / Петер Маркворт; [пер. с нем.

С.Э. Борич]. - Минск: Попурри, 2020. - 270 с.

УДК 173:796.325:796.015.8

ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К ЗАНЯТИЯМ РЕБЕНКА ВОЛЕЙБОЛОМ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ СО СПОРТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ

Паламарчук И.С., Карабинский И.А.

МБОУ ДО г. Иркутска «СШ №5»

Аннотация

Мотивация занятиями физической культурой и спортом у детей имеет

различные причины. Большое значение в воспитании ребенка, достижения им

спортивного результата имеют родители. Ребенок достигнет результата не только

при помощи тренера, но и в тесном взаимодействии с родителями.

Ключевые слова: волейбол, мотивация, ребенок, родитель, тренер.

Важной стратегической задачей реформирования образования на современном этапе развития российского общества является необходимость содействия физическому, психическому здоровью молодежи, утверждение приоритетов здорового образа жизни, которые закладывается с детства [2].

Не секрет, что успешность тренировки зависит от его результативности. Поэтому важнее не сообщать цели, а достигать их. А для этого необходимо настроить учащихся на их достижение. И сделать это можно с помощью эффективных приемов.

Сейчас много говорят о том, что физическая культура должна иметь, в первую очередь, оздоровительную направленность. Но разве речь идет только о физическом здоровье? Разве мы можем забывать об эмоциональном состоянии наших детей [1].

Существующая в настоящее время тенденции ухудшения состояния здоровья младших школьников, снижения уровня их физического развития и двигательной подготовленности требует разработки и внедрения в практику эффективной методики формирования мотивации к занятиям физической культурой [3].

Вырастить успешного человека, чемпиона — большой труд, трудоемкий и длительный процесс, требующий постоянно дисциплину и концентрации, желания, стремления и отказ от различений в пользу тренировок или соревнований. Родители не должны сравнивать своего ребенка с другими, каждый ребенок индивидуальность. Спорт подразумевает упорную работу. Это часто вызывает желание бросить занятия, при каких-либо затруднениях, а также желание просто развлекаться со сверстниками.

Когда у ребенка наступает кризис, неоценимую поддержку могут оказать родители. Спорт играет значительную роль в развитии человека. Ребенок учится взаимодействовать с партнерами, анализировать свои действия и тактику соперника. В юном спортсмене развиваются волевые качества, способность к

достижению поставленных целей. Однако такие дети находятся в постоянном цейтноте - тренировки и матчи требуют времени. Дисциплина, постоянный контроль и жесткий отбор оказывают значительное влияние на психику ребенка.

При отсутствии поддержки ребенок может «сломаться». Периоды неудач и личных кризисов неизбежны. Отношения со спортом не будут равномерными. Родитель должен научить ребенка правильно ставить цели и справляться с негативными эмоциями. Чтобы правильно поставить задачу, родитель должен вникнуть в особенности спорта. Важен регулярный анализ результатов. Он позволяет скорректировать план развития. Ребенок должен чувствовать сопричастность к процессу. Родителям и ребенку необходимо ставить задачи в воспитании и получению спортивного результата вместе.

Психология ребенка-спортсмена имеет свои особенности. Техники и методы, используемые во время тренировок, часто ориентированы на взрослых. К детям нужен особый подход. Фундамент личности ребенка закладывается до 10 лет. Этот период во многом определяет дальнейшее течение жизни. После его завершения родители могут сосредоточиться на развитии положительных черт сына или дочери. Но кардинально изменить характер ребенка уже не получится.

Избежать возможных перегибов помогает детская психология в спорте. Основные положения родители должны понимать сами. В сложном случае необходимо обратиться к специалисту.

Мотивация детей часто связана с желанием развить определенные качества, сформировать спортивное телосложение, стать похожим на известного игрока, влиться в группу сверстников. С возрастом приоритеты меняются. Дети ориентированы на быстрый результат, а не на длительный процесс тренировок. В какие-то периоды мотивация может быть на высоте: после восхищения сверстников, ярких побед и др. В другие моменты желание заниматься падает: после поражения в матче, из-за необходимости отказаться от развлечений.

Мотивация ребенка в спорте может быть повышена при помощи следующих способов:

- 1. Регулярно делать акцент на достижениях. Дайте ребенку понять, что вы им гордитесь. Обращать внимание даже на небольшие успехи.
- 2. Воодушевлять нахождение среди других спортсменов, даже если они потенциальные соперники. Это позволяет почувствовать свою причастность к группе.
- 3. Рассказывать о плюсах, которые дают занятия спортом. Учитывать возраст ребенка и его интересы. Например, подростки обращают внимание на внешний вид, привлекательность у противоположного пола.
- 4. Посмотреть вместе мотивирующий фильм об известном спортсмене или тематические видеоролики. Хорошо, если ребенок найдет себе кумира.
- 5. Стать примером. Странно требовать от ребенка выдающихся достижений, если родители не делают зарядку, а все выходные проводят за просмотром телепередач.
- 6. Избегать отрицательных сравнений сына или дочери с другими детьми. Это может привести к взрывам упрямства, а то и вовсе к снижению самооценки.

С целью отношения родителей и детей к занятиям волейболом проведено анкетирование в группах детей и их родителей по 13 человек. Выясняли взаимосвязь отношения родителя и влияние этого отношения на спортивный результат его ребенка (Приложение 1).

Видно, что родители хотя большего от своего ребенка, подавляли его, развивая гиперответственность в нем, что подталкивало игрока к вообще бездействию, а ведь на ошибках мы учимся.

Родители, которые не ставили ни каких задач или не требовали ничего от своего ребенка, соответственно, и ребенок не очень стремился к достижению какого-либо результату, а в итоге оказывался на скамье запасных, что приводило к недоумению как родителя, так и самого ребенка.

Родители, поддерживающие своего ребенка, но при этом требующие, получили достойный результат по всем сферам развития его.

Тренер - это не всесильная сущность, способная по собственному желанию превратить кого угодно в профессионального спортсмена. Вклад родителей в развитие ребенка важен ничуть не меньше, чем часы, проведенные на занятиях.

Тренер дает указания не только своему подопечному, но и его родственникам. Вот только те зачастую не воспринимают его слова всерьез. Например, перед поездкой на сборы составляется список того, что ребенок должен взять с собой. Но родители считают, что им лучше знать, какие предметы нужно брать в дорогу. Из-за этого чадо по прибытии на сборы остается без многих необходимых вещей.

Не всем удается смириться с тем, что в жизни ребенка появился еще один значимый человек. Родительская ревность заставляет отцов и матерей вмешиваться в работу тренера. Они раздают советы, о которых их не просили, и высказывают несправедливые претензии. Такое поведение похоже на действия советчика, критикующего работу электрика, пока тот чинит розетку.

Когда ребенок с малых лет регулярно занимается спортом, тренировки становятся главной частью его жизни. То, каких успехов он достигнет, во многом зависит от взаимоотношений между его родителями и тренером.

Иногда родителям кажется, что тренер подобрал для ученика слишком сложную или, наоборот, слишком легкую программу. Но у каждого наставника своя методика и план работы. Когда взрослые при ребенке не одобряют подобранную программу, они ставят авторитет тренера под сомнение. Как результат - маленький спортсмен перестает следовать наставлениям и теряет дисциплинированность.

Родители являются ключевым звеном в формировании ребенка, фундаментом в его развитии и отношением ребенка ко всему вокруг: учебе, спорту, к проигрышу или выигрышу. Родители закладывают стремления ребенка, а тренер дает возможность их реализовать. Поэтому успехи детей в спорте во многом зависят от их родителей, причем и папы, и мамы.

Родителям необходимо проследить за тем, чтобы чадо выполняло задания, которые тренер дал ему на дом. Они важны ничуть не меньше, чем домашние задания по школьным дисциплинам. Они подготавливают тело спортсмена к будущим нагрузкам на тренировке. Развивается выносливость, растяжка, физическая сила. Чем дольше игнорировать такие упражнения, тем сложнее будет потом наверстать упущенное. Со временем дети начинают понимать всю важность дополнительных занятий и выполняют их без чужих напоминаний.

Некоторые родители ошибочно считают, что воспитанием должны заниматься не они, а тренер и школьные педагоги. Но именно в семье ребенок узнает основные правила приличия. Он учится уважать старших, соблюдать этикет, вести себя подобающе. Эти знания пригодятся ему как в тренировочном зале, так и за его пределами. Тому, кто с детства знаком с культурой общения, проще общаться с тренером. Воспитанный ученик способен признать свои ошибки и обсудить их с тренером. Это поможет улучшить результаты и достичь новой ступени на пути к пьедесталу победителей.

Размеренность играет в спорте не последнюю роль, и ваш тренер наверняка это знает. Тренер составляет программу так, чтобы она соответствовала физическому и психологическому развитию ученика. Вместо того, чтобы осуждать чужую работу, поговорите с ребенком о его выступлениях и прогрессе. Спросите его мнение о наставнике, поинтересуйтесь его отношением к товарищам по команде.

Спортсмен должен придерживаться определенных стандартов внешнего вида и веса. При их несоблюдении он не может тренироваться продуктивно и рискует получить травмы. Вспомните об этом в следующий раз, когда ребенок попросит кусок торта или пирожное. Задача родителей это донести до ребенка, что ради своих целей иногда необходимо отказаться от некоторых менее важных вещей. Награды достигаются трудолюбием и терпением, а не родительским потворством. Несколько мелких попущений способны перечеркнуть результаты многодневного труда.

Можно много тренироваться и обладать природным талантом, но всегда существует человеческий фактор. Особенно нелегко приходится тем, кто впервые выступает перед большой публикой. Промахи должны служить мотивацией, а не препятствием для дальнейших тренировок.

Детям тяжело дается серьезный спорт. Они вынуждены посвящать свое время тренировкам, в то время как их сверстники живут обычной жизнью. Прислушивайтесь к жалобам чадо и покажите ему, что он имеет право на них. Объясните ему, что упорный труд приносит богатые плоды.

Многие дети огорчаются, когда кто-то превосходит их достижения. Спортивная школа совсем не похожа на общеобразовательную: здесь царит жесткая конкуренция. Соперничество разделяет людей в нежном возрасте и с годами никуда не исчезает. Поэтому как можно раньше объясните ребенку, что не нужно оглядываться на чужие успехи.

Немаловажная задача в тренировочном процессе это научить ребенка самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность. Необходимо дать ему понять, что настоящие спортсмены не винят тренера и «сокомандников» в своих промахах. Они не ждут, пока кто-то другой справится с их проблемами, а берут это на себя.

Только регулярные тренировки позволяют спортсмену полностью раскрыть свой потенциал. Ребенок должен проводить в зале ровно столько времени, сколько потребует тренер. Не стоит пропускать занятия по не мало важных вопросов.

Когда несбывшийся чемпион видит разочарование близких людей, это становится серьезным испытанием для его психологического здоровья. Им приходится нести на плечах груз ответственности за неоправданные ожидания. Эта тяжесть провоцирует нервные срывы и серьезные физические заболевания. Поэтому не стоит давить на ребенка и требовать от него невозможного. Олимпийским чемпионам тоже пришлось пережить немало падений, прежде чем

они оказались на вершине. Одно из золотых правил тренера - не делать победы самоцелью.

Занятия спортом подарят занимающемуся ребенку в будущем:

- крепкое здоровье;
- упорство;
- ответственность;
- умение справляться с трудными ситуациями;
- выдержку и хладнокровие;
- твердый характер.

"Памятка" для родителей. Спорт учебе не помеха! Не надо придумывать оправдания плохим отметкам!

Список литературы

- 1. Аверьянов, В. Когда цель не видна : О мотивации к занятиям физ. упражнениями // Спорт в шк. - 2010. - № 2. - С. 32-33.
- Аронова, Т.В. Формирование мотивации у школьников 9 11 классов к физкультурной деятельности / Аронова Т.В., Королева О.П. // Спортив. психолог. 2014. № 4 (35). С. 85-87.
- 3. Николаева, А.Л. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у детей 7 9 лет в в системе дополнительного образования : (на примере каратэ) / Николаева А.Л., Маркина Т.А. // Вестн. педагогики физ. культуры и спорта. 2016. № 1. С. 37-42.

Приложение 1

Анкета
Отношения родителей и детей к занятиям волейболом (возможен 1 вариант ответа)

	ебенок	одитель
Как узнали про секцию «волейбол»?		
родители (знакомые) сказали (рассказали)	9	8
тренер позвал	2	2
рекламу увидели	0	0
случайно	2	3
2. Что ожидали от поступления в секцию «волей	бол»?	
научиться (лся) чему-то новому	10	7
попасть на Олимпиаду	0	2
приобрести (приобрел) подруг	1	0
поднять уровень физической формы	2	4
3. Почему остался в секции «волейбол»?		I
здоровье	2	5
общение с командой	8	5
общение с тренером	0	1
времяпровождения	3	2
4. Что дают занятия в секции «волейбол»?		
спортивный результат	8	5
коммуникабельность	1	2
путешествия	0	0
расширение границ возможностей	4	6
5. Что сделал (ла) на данном этапе занятий в секции «волейбол» для		
получения ожидаемого результата?		
а) лучше тренировался / лучше мотивировал	7	5
	1	1

(поддерживал) ребенка		
b) качественно выполнял требования тренера	3	2
/требовал выполнения заданий тренера		
с) не пропускал тренировочного процесса	1	3
(любой пропуск занятия - это пропуск,		
причина не важна)		
d) изменил свое отношение к чему-то	2	3

УДК 378:796/799 (571.53)

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ИРКУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Трегуб А.И., Панина Л.А.

Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского

Шохирев В.В.

Иркутский государственный медицинский университет

Аннотация

Мотивация отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре. С целью определения наиболее значимых причин мотивации занятий физической культурой и спортом было проведено анкетирование студентов Иркутского государственного аграрного университета.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, мотивация, студенты.

В последние годы, как в Иркутской области, так и по всей стране, несмотря на положительную тенденцию и рост числа молодежи, занимающейся спортом, проблема ухудшения состояния здоровья населения по-прежнему остается довольно острой. Причиной этому являются состояние окружающей среды, качества структуры питания, увеличение стрессовых нагрузок.

Но все эти факторы являются общими. Данная же работа будет посвящена конкретной категории, одному из важнейших институтов нашего общества — студентам Иркутского государственного аграрного университета (Иркутского ГАУ). Принято считать, что подрастающее поколение является наиболее здоровой частью населения.

К вопросу мотивации следует уделять особое внимание. Этим и обусловлена актуальность данной темы.

Цель работы – провести анализ, а также выявить средства мотивации к занятиям физической культурой у студентов Иркутского ГАУ.

Для достижения поставленной цели в рамках данной работы, необходимо решить следующие задачи:

- 1. Провести анализ литературы по теме работы.
- 2. Выявить проблемы мотивации студентов Иркутского ГАУ.

Мотивационная составляющая отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое саморазвитие [2, 3].

В связи с этим помимо вышеуказанных факторов необходимо выделить еще одну важную причину, по которой сфера физической культуры и спорта остается одной из проблемных сфер в жизнедеятельности. Это мотивация обучающихся. Существует большое количество трактовок, определяющих понятие «мотивация». В контексте данной работы понятие «мотивация» следует рассматривать как

процесс, который направляет и поддерживает усилия, направленные на выполнение учебной деятельности.

Формирование мотивации к занятию физической культуры и спортом играет важную роль в рассматриваемой сфере [4]. В связи с этим для решения данной проблемы, следует начать с выявления причин отсутствия мотивации к занятию спортом. Ввиду этого среди студентов Иркутского ГАУ было проведено анкетирование (социологический опрос), по результатам которого были установлены причины, которые мешают активно и регулярно заниматься спортом (приложение к настоящей работе). Итак, основными причинами явились: отсутствие свободного времени, большая общая нагрузка, плохое состояние здоровья, неудобное расписание занятий.

Для формирования мотивации к занятиям физической культурой необходимо поднимать интерес, прививать привычку в регулярных занятиях спортом. Студент должен понимать суть, формирующуюся при занятиях спортом [1]. Здесь в первые ряды выходит правильное и грамотное составление плана занятий по физической культуре. Программа и упражнения, выполняемые на занятиях, должны быть разнообразны. Делать это необходимо таким образом, чтобы у студентов не возникало физической и, конечно, психологической усталости.

Составлять план следует учитывая способности той или иной группы студентов, ведь каждая группа индивидуальна и уровень физической подготовки у каждой группы разнится. В связи с этим в нижеприведенной таблице 1 указано какими мотивами следует руководствоваться при составлении программы занятий физической культуры и спорта:

Таблица 1 - Мотивы, как основная составляющая учебной программы

Виды мотивов	Сущность мотивов		
Оздоровительный (двигательно-	Укрепление здоровья, физического		
моторный	состояния студента, путем		
	выполнения благоприятных		
	физических упражнений на организм.		

Соревновательно-конкуретный	Участие	В	различного	рода
	соревнованиях			

На сегодняшний день можно невооруженным глазом заметить и выделить две группы студентов:

- 1. Студенты, которые увлечены спортом;
- 2. Студенты, которые посещают физкультуру ради зачетов и во избежание неприятностей в виде прогулов и долгов. Здесь следует отметить, что число студентов второй группы с каждым годом увеличивается.

Ниже представлена диаграмма, в которой отражены три неразрывные составляющие, которые не могут и не должны существовать друг без друга.

Как видно из представленной ниже диаграммы, во взаимосвязи следует рассматривать «спорт-студент-психология».

Необходимо уделять внимание кадровому составу. Специалисты должны быть заинтересованы в воспитании молодежи. Не должен быть заложен в умах преподавателей «подход для галочки». Преподавательский состав должен быть вовлечен в процесс не меньше студентов.

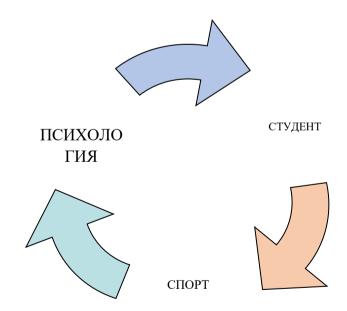


Рис.1. Неразрывная связь спорта-психологии студента

Проведено анкетирование с целью изучения отношения студентов юношей 2 курса Иркутского ГАУ к занятиям физической культурой и спортом. В анкетировании приняло участие 14 человек. Анкета проводится анонимно. Результаты приведены в приложении 1.

Изучение опыта исследователей, учёных, по проблеме формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом студентов Иркутского ГАУ, а также проведенный анализ показал, что создание мотивационно-ценностных ориентиров приобретает всё большее значение.

На это указал так же проведенное среди студентов Иркутского ГАУ анкетирование. По результатам были установлены причины, которые мешают активно и регулярно заниматься спортом (приложение к настоящей работе). Согласно данному опросу основными причинами явились: отсутствие свободного времени, большая общая нагрузка, плохое состояние здоровья, неудобное расписание занятий.

В этой связи, одним из главных направлений в образовательном процессе должно стать стимулирование студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Организация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов должна быть направлена на осознание потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психологических основ, развитие физических сил, укрепление здоровья, развитие волевых, нравственных качеств и умственных способностей.

Все это позволит повысить уровень мотивации к занятиям физической культурой студентов Иркутского ГАУ.

Список литературы

1. Акишин, Б.А. Трансформация мотивации к занятиям физической культурой и спортом студентов вузов в России / Акишин Б.А., Юсупов Р.А., Головина В.А. // Культура физ. и здоровье. - 2020. - № 2 (74). - С. 30-33.

- 2. Лифанов, А.Д. Ситуации неопределенности в развитии мотивации оздоровительной деятельности студентов вузов // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 12 (178), Ч. 2. С. 396-399.
- 3. Мониторивание здоровья спортсменов, цели, задачи, перспектива / Кузин В.В. [и др.] // Материалы совмест. науч. конф. профессорско-преподават. и науч. состава МГАФК, РГАФК, ВНИИФК : (18 20 февр. 2002 г.) / Моск. гос. акад. физ. культуры, Рос. гос. акад. физ. культуры, Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. Малаховка, 2002. С. 285-286.
- 4. Русаков, А.А. Потребность как фактор физкультурно-оздоровительной деятельности студентов в условиях вуза / Русаков А.А., Павлюченко А.В. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179), ч. 2. С. 237-240.

Приложение 1

AHKETA

Изучение отношения студентов юношей 2 курса Иркутского ГАУ к занятиям физической культурой и спортом.

- 1. Занимаетесь ли вы спортом в свободное от учебы время?
 - а. Конечно, регулярно посещаю спортивные секции. 1
 - b. Лишь иногда. 10
 - с. Уделяю минимум времени своей физической подготовке. 3
- 2. Ходите ли вы на занятия физкультуры?
 - а. Хожу по мере возможности. 4
 - b. Конечно хожу. 10
 - с. Нет. Она мне не нужна.
- 3. Если вы не ходите на занятия по физкультуре, объясните причины:
 - а. Отсутствие интереса к предмету. 2
 - b. Большая общая нагрузка. 4
 - с. Плохое состояние здоровья. 5

d.		Устаревшее спортивное снаряжение и техническое оснащение залов и
раздевал	юк.	
e.		Неудобное расписание занятий. 3
4. Сколь	ко ч	асов в день вы тратите на занятия физкультурой и спортом?
a.		1-2. 3

2-3. 3

0.5-1. 8

Не занимаюсь.

Высокий. 3

Средний. 9

Низкий. 2

Да.

Нет. 9

Иногда. 5

7. Довольны ли вы своим здоровьем?

Доволен. 13

Очень доволен.

Совсем недоволен. 1

Приподнятое настроение. 9

Радость и вдохновение. 4

8. Какие чувства вы испытываете, посещая занятия по физкультуре?

9. Необходима ли физическая культура как обязательная дисциплина в учебной

Усталость, безразличие, напряжение. 1

6. Делаете ли вы зарядку по утрам?

5. Как вы оцениваете уровень своей физической активности?

b.

c.

d.

b.

c.

a.

b.

c.

a.

b.

c.

a.

b.

c.

программе?

a.

b.

Да. 12

Нет. 2

- 10. Какие факторы способны повысить интерес к занятиям физической культурой?
 - а. Возможность самостоятельно выбрать вид физической активности. 13
 - b. Личность преподавателя.
 - с. Наличие современной спортивной базы и оборудования.
- d. Проведение бесед, лекций, конференций по вопросам физической культуры.
 - е. Возможность участвовать в различных соревнованиях.

УДК 796.325

РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ – СПОРТСМЕНОВ

Шохирев В.В.

Иркутский государственный медицинский университет

Чергинец В.П.

Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского

Аннотация

Волевые качества играют важную роль в достижении успеха как в спорте, так и в учебе. Студенты-спортсмены часто сталкиваются с необходимостью балансировать тренировки и учебу. Развитие их волевых качеств помогает им эффективно управлять своим временем, преодолевать трудности и добиваться поставленных целей.

Ключевые слова: волевые качества, студенты, спортсмены, мотив.

Воля — это высший уровень произвольной регуляции деятельности, обеспечивающий преодоление препятствий при достижении цели, способность человека к сознательному регулированию и активизации своего поведения. В качестве внутренних препятствий могут выступать: усталость, желание развлечься, инертность, леность и т. д. Примером внешних препятствий может служить отсутствие необходимого инструмента для работы, противодействие других людей.

Цель: изучение методов и подходов к развитию волевых качеств у студентов-спортсменов

Задачи:

- 1. Изучить значение волевых качеств для студентов-спортсменов.
- 2. Оценка текущего уровня волевых качеств у студентов-спортсменов.
- 3. Составить рекомендации по развитию волевых качеств.

Объект исследования: студенты-спортсмены.

Предмет исследования: волевые качества студентов-спортсменов.

Волевой процесс возникает на основе потребностей и интересов, выражающихся в стремлениях [2, 3]. Стремления в свою очередь выражаются в постановке целей.

В зависимости от степени осознанности стремления разделяются на влечения, желания, хотения (намерение).

Влечение - это разновидность стремления, в котором осознается лишь неудовлетворенность, но не осознаются конкретные пути изменения данного состояния (поиск цели, методов и средств ее достижения).

Желание — это осознанное, «опредмеченное» влечение формирующееся, когда устанавливается связь между потребностью и предметом, ее удовлетворяющим. В желании более четко осознается как цель деятельности.

По мере усиления желание переходит в хотение. В современной популярной психологической литературе часто можно встретить термин «намерение», значение которого совпадает с термином «хотение».

Намерение (хотение) означает не только осознание цели, но и стремление к ее реализации, готовность действовать, убежденность в необходимости действий, уверенность в достижимости избранной цели. Между моментом осознания мотива (появлением желания) и выбором цели (появлением хотения) существует временная разница, возможны колебания и определенное эмоциональное напряжение. Таким образом, воля - способность к выбору цели и внутренним усилиям, необходимым для ее осуществления [2, 3].

Волевые усилия могут осуществляться благодаря трем категориям волевых качеств:

- первичные (базовые): сила воли, настойчивость, выдержка, энергичность и др.;
- вторичные, развивающиеся позже, чем первичные: решительность, смелость, самообладание;
- третичные, связанные с нравственными нормами: ответственность; дисциплинированность, принципиальность, обязательность. К этой же группе относятся качества воли, связанные с отношением человека к труду: деловитость, инициативность, организованность, исполнительность и т. д. Третичные качества воли обычно формируются только к подростковому возрасту, т. е. моменту, когда уже имеется опыт волевых действий.

Волевое действие может реализовываться в простых и сложных формах.

В простом волевом акте выделяются два звена — постановка цели и исполнение. В нем одно звено следует за другим без промежуточных звеньев, выполняются привычные действия, которые производятся автоматически, сразу после поступления импульса.

Сложный волевой акт состоит из трех звеньев - осознание цели, планирование и исполнение. Если рассмотреть сложное волевое действие более подробно, то в нем можно выделить ряд стадий.

- 1. Влечение не вполне осознанное побуждение к совершению действия.
- 2. Желание осознанное стремление.

- 3. Осмысление цели деятельности. После соответствующей оценки желание превращается в мотив поведения, а затем в цель.
- 4. Борьба мотивов и принятие решения. При осмыслении цели деятельности происходит сравнение жизненных ценностей, в конечном итоге побеждает наиболее сильный мотив. Борьба мотивов приводит к принятию решения, после чего напряжение ослабевает.
 - 5. Планирование путей достижения поставленной цели.

При выборе средств возможны трудности из-за того, что некоторые пути и средства достижения цели представляются простыми, но не соответствующими моральным нормам, наносят ущерб другим людям. С другой стороны, иные пути могут быть трудными, требовать огромных затрат энергии, но не противоречат этическим нормам, не затрагивают чести и совести человека. Когда эта конфликтная ситуация разрешается, напряжение спадает.

В основе волевых действий лежит деятельность коры головного мозга, приводящая к созданию очага оптимальной возбудимости. Очаг оптимальной возбудимости - это группа нервных клеток, находящихся в состоянии активности во время волевого акта.

Вся сознательная регуляция человеческого поведения осуществляется на основе деятельности второй сигнальной системы: происходит выбор места, времени и характера, способа, интенсивности действия при реализации полученной информации.

Огромное значение в осуществлении волевой регуляции имеют лобные доли коры больших полушарий головного мозга, где происходит сравнение достигнутого результата с предварительно поставленной целью.

Поражение лобных долей приводит к апраксии - быстрой отвлекаемости, невозможностью сосредоточения в течении длительного времени на какой-либо деятельности.

Абулия - болезненное безволие. Развивается чаще после энцефалитов, менингитов, черепно-мозговых травм.

Важный вклад в механизм волевого регулирования вносит ретикулярная Она является своеобразным фильтром, отбирающим формация. важные импульсы, идущие К коре, И задерживающим другие, малозначимые. Ретикулярная формация является также своеобразным аккумулятором и пультом управления по энергетическому снабжению коры.

Нервные процессы способны опережать внешние события, в результате чего человек (на основании прошлого опыта) предвидит возможные изменения и волевому действию. В момент события, готовится К случае, ЭТОМ восстанавливается вся система передачи импульсов, которая успела сформироваться в нервной системе человека в подобных ситуациях ранее.

Способность осознавать собственную систему ценностей и анализировать мотивы не является врожденной. У школьного возраста проблема выбора зачастую стоит особенно остро. Поэтому волю, способность к саморегуляции необходимо формировать с ранних лет, помогая ребенку осознавать свои потребности, осуществлять выбор и брать за него ответственность. Упражняясь с детства в преодолении трудностей, человек учится находить свой путь в жизни и реализовывать потенциал собственной личности [1].

Потребности и мотивы как факторы волевого акта [2, 3].

Были рассмотрены этапы формирования волевого действия. Напомним, что первый этап был связан с побуждениями, обусловленными актуальными потребностями.

Потребность — это один из побудительных факторов активности (поведения).

Потребность является не только регулятором поведения, но и определяют направленность мышления, чувств и воли человека. Потребности человека обусловлены процессом его <u>воспитания</u> в широком смысле, т.е. приобщения к миру человеческой культуры.

Неудовлетворение потребности может вести либо к изменению нормальной жизнедеятельности организма, либо к его гибели. Потребности способны

возникать с появлением новых предметов и изменяться по мере их изменения, а также в процессе их потребления. В отличие от животных, человек способен сам создавать предметы потребностей Специфическими для человека являются также социальные потребности, порожденные развитием общества - потребность в труде, общении с др. Биологические потребности сохраняются у человека в преобразованном виде и не существуют совершенно изолированно от социальных. Чем более богата, разнообразна, развита жизнь общества, тем богаче, разнообразнее, более развиты потребности людей.

Была проведена методика «Самооценка волевых качеств у студентовспортсменов» среди студентов ИРНИТУ, ИрГАУ, ИГМУ. В исследовании приняло участие 30 человек (15 - юношей, 15 - девушек) в возрасте 20-22 лет. Получены следующие результаты (рисунок 1, 2, 3, 4, 5,6).

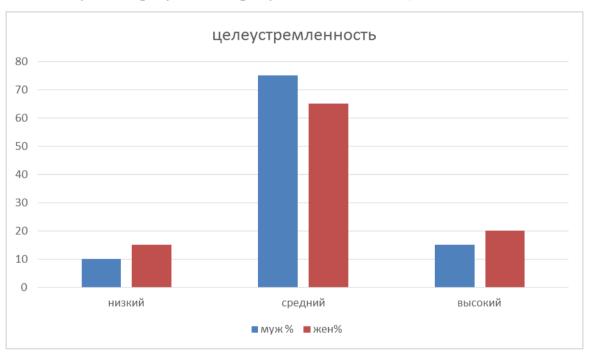


Рис. 1. Целеустремленность

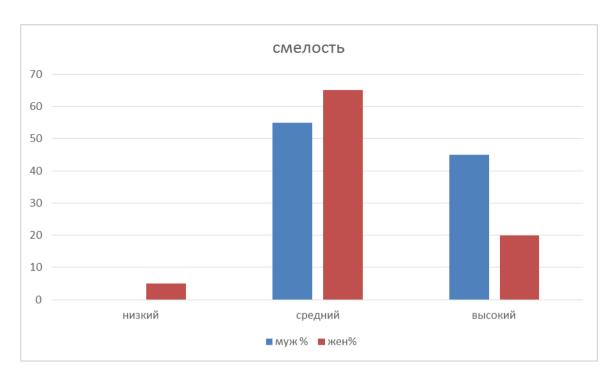


Рис.2. Смелость

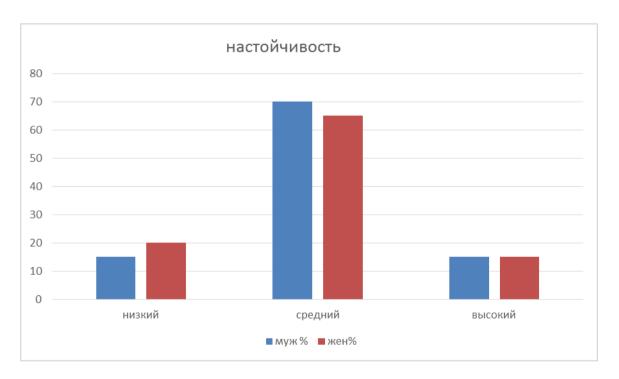


Рис.3. Настойчивость

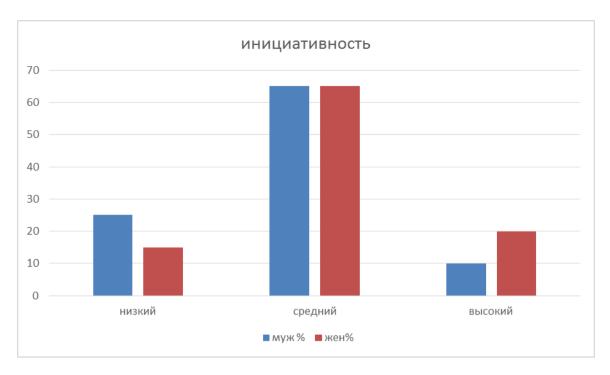


Рис.4. Инициативность

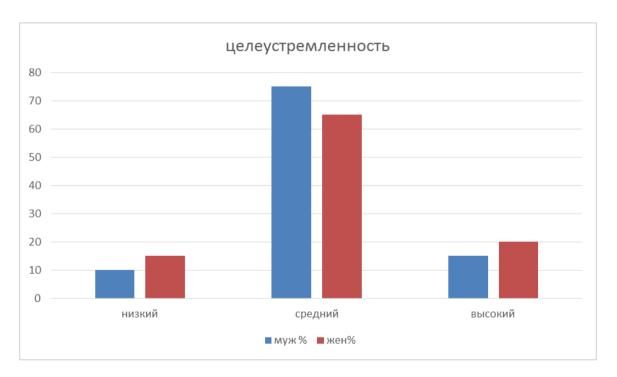


Рис.5. Целеустремленность

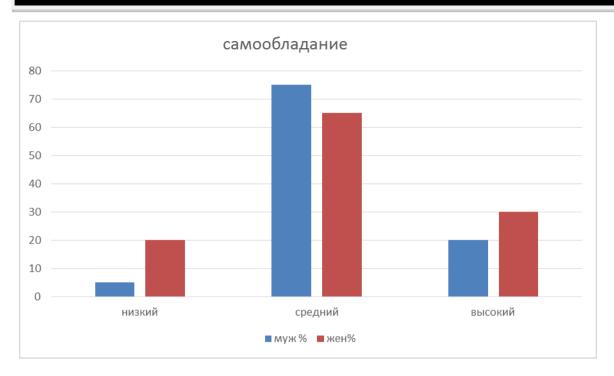


Рис. 6. Самообладание

Рекомендации по развитию волевых качеств.

Психологические тренинги. Организация специальных психологических тренингов, направленных на развитие самодисциплины, настойчивости и управления эмоциями. Эти тренинги могут включать в себя методы релаксации, визуализации успеха, позитивного мышления и управления стрессом.

Мотивационные программы. Создание мотивационных программ, способствующих формированию целеустремленности, установлению ясных спортивных и учебных целей, а также поддержанию мотивации в трудные периоды.

Регулярный мониторинг. Организация систематического мониторинга уровня волевых качеств у студентов-спортсменов с помощью психологических тестов, анкетирования и индивидуальных бесед с психологами.

Поддержка тренеров и наставников. Обучение тренеров и наставников методикам развития волевых качеств у своих подопечных, а также оказание им поддержки и ресурсов для проведения индивидуальной работы с каждым спортсменом.

Использование позитивного обратной связи. Поддержка позитивного развития волевых качеств через систему поощрений, признания достижений и конструктивной обратной связи.

Интеграция в учебную программу. Внедрение программ развития волевых качеств в учебные планы студентов-спортсменов, чтобы обеспечить их систематическое развитие наравне с физической подготовкой.

Эти рекомендации могут способствовать эффективному развитию волевых качеств у студентов-спортсменов и помочь им добиваться успеха как в спорте, так и в учебе.

ВЫВОДЫ

Проведенное исследование позволяет рекомендовать внедрение специальных программ развития волевых качеств в учебные планы студентов-спортсменов для улучшения их спортивных результатов и общего психологического благополучия.

Таким образом, изучение и развитие волевых качеств у студентовспортсменов является важной задачей, способствующей их личностному и спортивному росту. Рекомендации, вытекающие из данного исследования, могут быть использованы для улучшения программ подготовки студентов-спортсменов и повышения их спортивных достижений.

ЛИТЕРАТУРА

- 1. Кадочников, Д.Г. Возможности физической культуры и спорта в воспитании нравственных качеств школьников = Intersification of motivational-requirement processes of future bachelors introduction to moral qualities / Кадочников Д.Г. // Науч.-спортив. вестн. Урала и Сибири. 2017. № 2 (14). С. 52-55.
- 2. Ловягина, А.Е. Отношение спортсменов с различными волевыми качествами к совершенствованию приемов саморегуляции = Athletes with different attitudes to the perfection of self-regulation [Электронный ресурс] // Олимп. спорт и спорт для всех : 20 Междунар. науч. конгр., 16-18 дек. 2016 г. / Междунар. ассоц. ун-тов физ. культуры и спорта [и др.]. СПб., 2016. Ч. 1. С. 507-509.

3. Чедова, Т.И. Формирование мотивационно-волевых свойств личности студентов спортивного клуба вуза = Formation of motivation-volitional properties of students personality of sports club of the University / Т.И. Чедова, Г.А. Гавронина // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 3 (157). - С. 306-308.