

СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА

*ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ*

[рецензируемое периодическое издание]



№ 2 (22)

2025



Электронный научно-практический 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 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. - № 2(22). - 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
1.	Абуздина А.А., Гурина Н.В., Чергинцев В.П. ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ И СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ	3
2.	Абуздина А.А., Порохина О.А., Панина Л.А. ДИАГНОСТИКА СТОПЫ, ОСАНКИ, МОБИЛЬНОСТИ СУСТАВОВ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	10
3.	Барахоев Н.И., Дронина О.А., Афонин А.А. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ИХ МОТИВАЦИЯ, ИНТЕГРАЦИЯ, ИНКЛЮЗИЯ	17
4.	Бомин В.А., Афонин А.Н., Калашникова Р.В. ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА НА ВЕЛОСИПЕДАХ ПО МАРШРУТУ КУЛТУК – АРШАН	23
5.	Булычева Н. А., Воеводина А. В., Панина Л.А. ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПРИВЕРЖЕННОСТИ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ПУТЕМ ВОВЛЕЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ	27
6.	Бурькина О.А., Балитова Е.И. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКА КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	31
7.	Бурькина О.А., Коногорова А.А., Панина Л.А. ОСОБЕННОСТИ САМОКОНТРОЛЯ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	35
8.	Дронина О.А., Крутикова Е.Е., Стасив О.Н., Коваливнич В.В. АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ И ПРИЧИН ВОЗНИКНОВЕНИЯ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА В ЛЮБИТЕЛЬСКОМ ФИТНЕСЕ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	42
9.	Калашникова Р.В., Болотова И.Е., Чергинцев В.П. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ	48

10. **Калашникова Р.В., Голец А.В.**
РОЛЬ ФИТОТЕРАПИИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ
КАК СРЕДСТВО ВОСТАНОВЛЕНИЯ
ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И ЕЕ ВЛИЯНИЕ
НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА 54
11. **Трегуб А.И.**
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ИРКУТСКОМ
ГОСУДАРСТВЕННОМ АГРАРНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ 61
12. **Трегуб А.И., Булычева Н.А.**
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД
РЕАБИЛИТАЦИИ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ
ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ 64
13. **Трегуб А.И., Васильева Т. В., Бурькина О.А.**
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ ПОВЫШЕНИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОВЛЕЧЕНИЯ ЮНЫХ
СПОРТСМЕНОВ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ 68
14. **Филатова И. С., Дронина О.А., Раднаев М.Р.**
ВЛИЯНИЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНОЙ ИНТЕРВАЛЬНОЙ
ТРЕНИРОВКИ НА АЭРОБНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ,
МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ И
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА 77
15. **Чергинцев В.П., Голец А.В., Абуздина А.А.**
ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО
УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА 82

УДК 371.72:004.89

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ И СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ

Абуздина А.А., Гурина Н.В.

Иркутский государственный медицинский университет

Чергинцев В.П.

Иркутский государственный аграрный университет

им. А.А. Ежевского

Аннотация. Статья посвящена анализу роли инновационных технологий в формировании здорового образа жизни у студентов медицинского университета. Рассматриваются особенности применения цифровых решений в поддержании физической активности, режима сна и контроля питания. Представлены результаты анкетирования студентов Иркутского государственного медицинского университета, выявившего уровень вовлеченности молодежи в использование мобильных приложений, фитнес-гаджетов и онлайн-платформ.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, инновационные технологии, цифровизация, мобильные приложения, фитнес-гаджеты, режим дня, питание.

В последние десятилетия проблема формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у подрастающего поколения и современной молодёжи приобрела особую актуальность. Это связано с увеличением учебных и профессиональных нагрузок, ускорением темпа жизни, ростом психоэмоционального напряжения, а также воздействием неблагоприятных экологических и социальных факторов. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), до 60% состояния

здоровья человека определяется образом жизни, и только 10-15% приходится на вклад медицинской помощи. Таким образом, формирование устойчивых привычек ЗОЖ становится стратегическим направлением общественного развития.

Особое значение данная проблема имеет для студенческой молодёжи. Студенческие годы – это период становления личности, профессиональной социализации и выработки поведенческих стратегий, которые во многом определяют здоровье и качество жизни в будущем. Однако именно в этот период чаще всего фиксируется дефицит двигательной активности, нерегулярное питание, нарушение режима сна и высокая распространённость стрессовых состояний. В совокупности эти факторы формируют неблагоприятный фон для физического и психического здоровья [1].

На фоне этих вызовов важнейшим инструментом становится внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий. В широком понимании к ним относятся не только медицинские технологии и профилактические программы, но и цифровые решения, интегрированные в образовательную и социальную среду. Цифровизация образования и здравоохранения открывает принципиально новые возможности для формирования и контроля ЗОЖ у молодёжи.

Современные инновационные технологии можно условно разделить на несколько групп:

- Мобильные приложения и онлайн-сервисы – позволяют вести учёт физической активности, сна, питания, уровня стресса. Примерами являются приложения для подсчёта шагов, дневники питания, электронные трекеры тренировок.

- Носимые устройства – фитнес-браслеты, умные часы, сенсоры для контроля частоты сердечных сокращений, уровня кислорода в крови. Эти технологии дают возможность непрерывного мониторинга показателей организма и повышают мотивацию к физической активности.

- Онлайн-платформы и курсы по физической культуре и здоровью – образовательные ресурсы, включающие видео-тренировки, программы по медитации, йоге, психогигиене.

- Телемедицинские сервисы – позволяют студентам получать консультации врачей и специалистов по вопросам здоровья, профилактики и коррекции образа жизни.

- Игровые и мотивационные технологии – применение игровых элементов (баллы, достижения, рейтинги) в приложениях для повышения вовлеченности молодежи в процесс формирования полезных привычек [2].

Зарубежные и отечественные исследования подтверждают эффективность применения цифровых технологий в формировании ЗОЖ. По данным международных обзоров, использование мобильных приложений для мониторинга здоровья повышает физическую активность у молодёжи на 15-25%, а применение фитнес-браслетов снижает риск гиподинамии более чем на треть. В российских университетах активно внедряются программы электронного сопровождения студентов, включая дистанционный мониторинг здоровья, онлайн-курсы по профилактике заболеваний и развитие студенческих сообществ в цифровой среде [3].

Однако, несмотря на очевидные преимущества, существует и ряд проблем. Среди них – кратковременный интерес студентов к технологиям, отсутствие системной интеграции в образовательный процесс, дефицит грамотного применения цифровых инструментов. Молодёжь нередко воспринимает приложения лишь как способ контроля внешнего вида, игнорируя их профилактическую ценность. Это требует целенаправленной работы по формированию устойчивой мотивации и включению технологий в комплексные программы [4].

Для изучения места и роли инновационных технологий в формировании ЗОЖ у современной молодёжи было проведено анкетирование 132 студентов 1–3 курсов Иркутского государственного медицинского университета. Анкета

включала 15 вопросов, касающихся уровня физической активности, режима сна, характера питания и использования цифровых технологий (мобильные приложения, фитнес-браслеты, онлайн-курсы, телемедицинские сервисы).

Результаты показали высокую степень вовлеченности студентов в цифровую среду. Так, 71% респондентов используют мобильные приложения для подсчёта шагов и контроля физической активности, но лишь 38% делают это систематически, тогда как остальные включают приложения нерегулярно (рис.1).

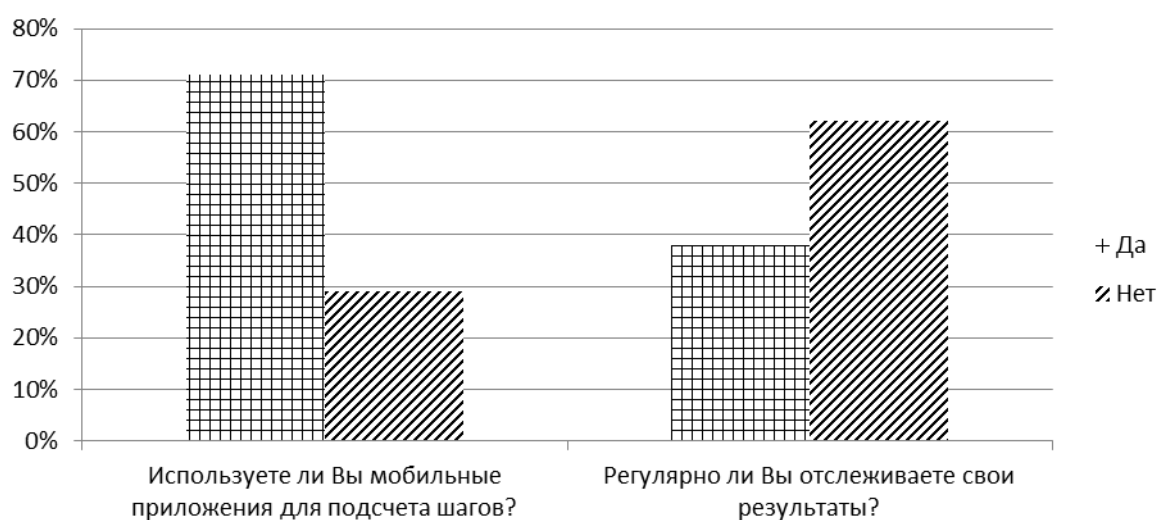


Рис. 1. Используете ли Вы приложения для подсчета шагов и физической активности и как часто?

Фитнес-браслеты и умные часы оказались у 57% опрошенных, и 41% из них подчеркнули, что наличие устройства реально мотивирует их к увеличению двигательной активности. Однако часть студентов признались, что со временем перестают обращать внимание на показатели гаджета, что свидетельствует о снижении мотивационного эффекта (рис.2).

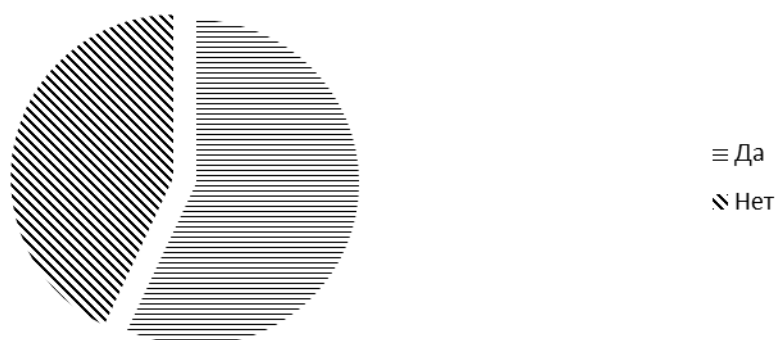


Рис.2. Используете ли Вы фитнес-браслет?

Особый интерес вызвало использование цифровых ресурсов для поддержания режима сна. Приложения для мониторинга сна регулярно применяют 29% студентов, ещё 34% пробовали их, но перестали использовать. При этом среди тех, кто продолжает отслеживать сон отмечают улучшение самочувствия и снижение утомляемости в течение дня.

Онлайн-тренировки и образовательные платформы по спорту хотя бы раз использовали 44% студентов, но постоянной практикой они стали лишь у 12%. При этом среди этой группы доля студентов, оценивающих своё самочувствие как «хорошее», составила 71%, тогда как среди тех, кто не использует цифровые инструменты, аналогичный показатель не превышал 33%.

Интересные данные были получены по разделу «мотивация». На вопрос, что именно стимулирует их к применению технологий здоровья, 54% студентов указали «желание улучшить внешний вид», 28% - «контроль веса и питания», 11% - «улучшение сна и общего самочувствия», а только 7% - «профилактика заболеваний». Это указывает на то, что молодёжь чаще воспринимает цифровые технологии как инструмент внешней самопрезентации, а не как долгосрочную стратегию сохранения здоровья (Рис.3).

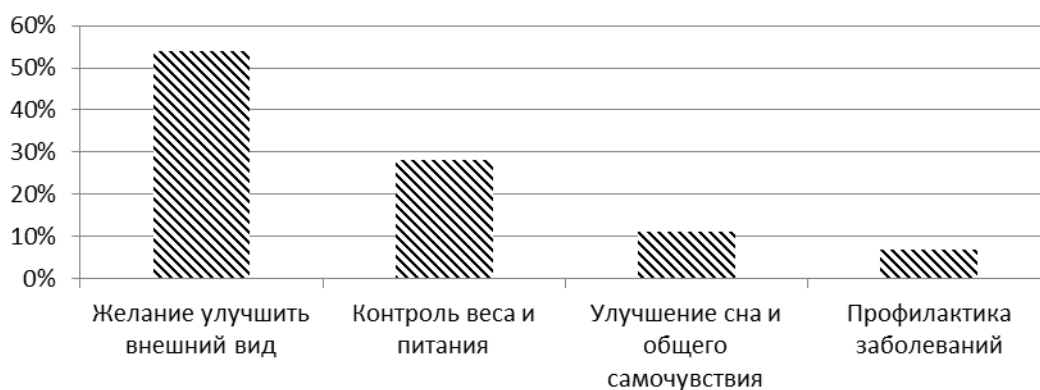


Рис.3. Что Вас мотивирует к применению технологий оздоровления?

Таким образом, анализ результатов демонстрирует, что инновационные технологии действительно оказывают значимое влияние на формирование ЗОЖ у молодёжи. Однако использование цифровых инструментов остаётся фрагментарным и нередко ограничивается кратковременными экспериментами.

Цифровые решения не заменяют традиционные формы физического воспитания, но являются мощным ресурсом мотивации и контроля. Их эффективность повышается при интеграции в образовательный процесс, при условии сочетания с системной профилактикой гиподинамии, пропагандой рационального питания и психогигиены.

Рекомендуется активно внедрять университетские цифровые платформы по ЗОЖ, формировать у студентов мотивацию к длительному использованию приложений и гаджетов и развивать образовательные курсы по грамотному применению цифровых технологий. Такая комплексная стратегия позволит сформировать у подрастающего поколения устойчивые привычки здорового образа жизни и создать предпосылки для сохранения профессионального здоровья будущих специалистов.

Список литературы

1. Валеева, Э. Р. Современные информационные технологии в формировании здорового образа жизни населения (программное обеспечение "VALEO LIFE") // Здоровье и образование в XXI веке. 2022. №2.
2. Егорова, У. Г. Формирование культуры здорового образа жизни у студентов в период пандемии / У.Г. Егорова // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. — 2021. — Т. 27, № 1. — С. 62-67.
3. Литовченко, О. Г. Образ жизни студентов как фактор здоровьесбережения / О.Г. Литовченко, Н.С. Литвинова, Н.И. Кошкарлова, А.В. Тостановский // Образовательный вестник «Сознание». 2021. №11.
4. Магомедова, Н.А. Особенности современных фитнес-тренажеров с использованием искусственного интеллекта / Н.А. Магомедова, Э.Э. Арзуманян // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки. – 2021. – С. 189-192.

УДК 796:612.75-07

ДИАГНОСТИКА СТОПЫ, ОСАНКИ, МОБИЛЬНОСТИ СУСТАВОВ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Абуздина А.А.

Иркутский Государственный медицинский университет

Порохина О. А.

ОГКУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпиец»

г. Иркутск

Панина Л.А.

Иркутский государственный аграрный университет

им. А.А. Ежевского

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы диагностики осанки, стопы, подвижности тазобедренных суставов (ТБС), как важных факторов формирования правильных двигательных паттернов в ходьбе, беге, прыжках - основных видах легкой атлетики. Укрепление стоп и голеностопных суставов, подвижность ТБС служит фундаментом для здорового и безопасного физического развития, создает условия для успешного перехода к специализированным тренировкам, соответствует требованиям современного спорта.

Ключевые слова: диагностика, стопы, голеностопный сустав, подвижность суставов, физическая подготовка, легкая атлетика.

ВВЕДЕНИЕ

Длительный опыт работы с подрастающим поколением свидетельствует, что с каждым годом дети приходят в спортивные секции не готовыми к серьезной

работе. Многие из них имеют проблемы с осанкой, вальгусные стопы, недостаточную мобильность суставов. Дети, проживающие в северных регионах, в силу прохладного климата и современной жизни практически лишены возможности бегать босиком. Причём обувь эта не всегда удачная, из-за чего давление на стопу распределяется неестественным образом. Это оказывает негативное влияние на всю ногу и даже спину, страдают суставы, нарушается осанка в целом. Уже к 12 годам у многих детей появляются первые жалобы на боли в коленях, пояснице. Причина этого может быть в неправильной постановке стоп.

Цель исследования: рассмотреть способы диагностики стопы, проявления устойчивости, мобильности ТБС при выполнении физических упражнений.

Стопы - первое звено кинетической цепи, которое стабилизирует опорно-двигательный аппарат, главный «амортизатор». Если их функции ослабевают, вся цепочка мышц в теле начинает работать негармонично, что может привести к дискомфорту и болям.

В легкой атлетике бег создает значительные нагрузки на суставы ног, особенно на коленный сустав и голеностоп. Слабая стопа может привести к неправильному распределению веса тела, что увеличивает риск получения травм, таких как плантарный фасциит (воспаление подошвенной фасции), тендиниты ахиллова сухожилия и другие проблемы с суставами.

Прочные мышцы стопы помогают поддерживать правильную технику бега. Это включает в себя контроль над приземлением на ногу, поддержание равновесия и амортизацию ударов. Сильные мышцы стопы обеспечивают лучшую устойчивость и баланс при беге, особенно на неровной поверхности, что помогает избежать падений и снижает нагрузку на колени и позвоночник.

Стопа действует как естественный амортизатор, смягчая удары при каждом шаге. Если мышцы стопы слабые, большая часть ударной нагрузки передается на другие суставы, такие как колени и бедра, что может привести к их износу и болям.

Любой дискомфорт в стопах сказывается на осанке, меняется положение таза, через мышечные цепочки происходят изменения в шейных мышцах, вызывая изменения во всех плоскостях пространства позвоночного столба, провоцируя нисходящую компенсацию как на спинном, так и на поясничном уровне. Неправильная осанка увеличивает нагрузку на суставы и позвоночник, повышая вероятность возникновения травм. Правильное положение позвоночника помогает легким расширяться и сокращаться более свободно, обеспечивая лучший приток кислорода, что важно в аэробных видах спорта, где выносливость зависит от эффективного дыхательного процесса.

При нарушениях стопы в патологический процесс вовлекается позвоночник, поэтому упражнения для ног и непосредственно стоп должны сочетаться с общеукрепляющими упражнениями, при которых задействуют мышцы спины, живота, бедер. Постуральные мышцы спины - группа мышц, отвечающих за поддержание осанки и стабильности позвоночника, они работают постоянно, даже когда человек находится в состоянии покоя, обеспечивая поддержку тела в вертикальном положении (разгибатели позвоночника, трапециевидная мышца, широчайшая мышца спины, ромбовидная мышца, многораздельные мышцы).

Ограниченное движение в тазобедренных суставах (ТБС), голеностопе, влияет на стартовую скорость. Чем больше растягиваются во время бега икроножные мышцы и мышцы-сгибатели тазобедренных суставов, тем энергичнее и быстрее касается земли опорная нога и приводится в движение маховая нога. Чем подвижнее спортсмен, тем быстрее он может принимать определенные положения, не оказывая большого сопротивления. В результате процесс бега становится более экономичным благодаря снижению потребности в энергии задействованных мышц. Кроме того, наличие значительной подвижности в суставах является непременным условием выполнения многих технических действий, является одним из лучших условий профилактики травм.

РЕЗУЛЬТАТЫ

При выполнении физических упражнений для диагностики используется визуальный осмотр стопы, осанки, проявления устойчивости, мобильности суставов [1].

Положения стопы. Для диагностики состояния отделов стопы используют плантограмму - отпечаток её подошвенной части, а также визуальный осмотр. Ключевые моменты для определения правильной постановки стопы при визуальном осмотре (рис.1). Положение пальцев. Пальцы должны располагаться свободно, большой палец должен находиться прямо вперед, остальные пальцы - параллельно друг другу. Распределение веса. Вес тела должен равномерно распределяться между пяткой, средней частью стопы и пальцами. Если ты чувствуешь боль или дискомфорт, возможно, вес распределяется неправильно. Проверка положения пятки. Пятка должна находиться ровно параллельна полу и не заваливаться ни внутрь, ни наружу. Подъем стопы (свод стопы). Свод должен слегка приподниматься над поверхностью пола. Если стопа плоская (уплощенный свод), это может указывать на плоскостопие, которое требует коррекции. Во время движения ступня сначала касается земли пяткой, затем плавно перекачивается через среднюю часть до подъема и пальцев. Это обеспечивает амортизацию и равномерное распределение нагрузки. Ощущение устойчивости. Если движения нестабильные, возможно, положение стопы неправильное.

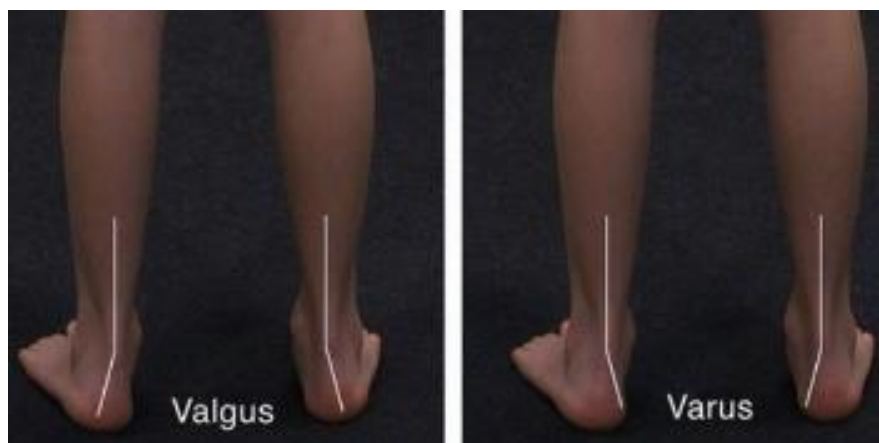


Рис.1. Положение стоп

Варусная установка стопы (при выпрямленных ногах расстояние между лодыжками более 5 см, ноги похожи на букву О, колени не соприкасаются и стопы заваливаются кнаружи, ребенок быстро устает при беге или ходьбе, походка неуклюжая носками внутрь). Вальгусная установка стопы (расстояние между внутренними сторонами пяток составляет более 8 см при сомкнутых вместе коленях, ноги похожи на букву Х, характерна сниженной высотой свода и плоской постановкой стопы при ходьбе).

Диагностика положения в приседе из и.п. - стойка ноги врозь (рис.2), справа - правильное положение спины, стоп; слева - неправильное) [2]. Справа на том и другом фото - верно, слева - неверно (подняты пятки, завал стопы, скруглены ягодицы и спина). Также, признаком, что есть нарушения является, если занимающийся поджимает плечи к ушам, это не просто привычка - тело так реагирует на напряжение и дискомфорт. Почему так происходит? Слабые мышцы спины - если мышцы не справляются, тело ищет другие способы выполнить движение.



Рис.2. Визуальный осмотр в упражнении «Присед»

Также для диагностики используют упражнение «ласточка» (рис. 3). При правильных двигательных паттернах, ягодицы, спина, голова должны находиться

на одной прямой (можно использовать гимнастическую палку для проверку положения).



Рис 3. Упражнения «ласточка»

Диагностика положения мобильности в упражнении присед из основной стойки (рис.4). Если ребенок не может выполнить присед - проблема в ограниченном движении голеностопа, ТБС [2].



Рис.4. Присед из основной стойки

Тазобедренные суставы работают всегда: когда садишься, встаёшь, когда что-то поднимаешь с пола, когда отклоняешься назад. Если тазобедренные суставы недостаточно подвижны из-за окружающих их жёстких, нерастянутых мышц, ребенок не сможет нагнуться, сохранив нейтральное положение позвоночника, не говоря уже об амплитудных движениях в беге. Если не растянуты мышцы задней поверхности бедра, сгибателей и разгибателей бедра,

икроножных мышц, возникает ограничение в тазобедренных суставах, а значит избыточная нагрузка ложится на ниже и выше расположенные суставы. Проще говоря, если не достаточно амплитудно задействован ТБС, то страдают:

- поясница, таз прокручивается и напрягает тем самым поясничный отдел;
- колени начинают испытывать избыточную нагрузку при приземлении, когда требуется амортизировать вертикальные колебания;
- ахиллы и стопы. Появляется боль и неприятные ощущения.
- надкостницы, из-за подкрученного таза смещается центр тяжести, тем самым точка приземления, что перегружает область надкостниц.

ВЫВОДЫ

Если в диагностике выявлены нарушения стоп, слабые мышцы спины, неподвижные суставы, то обучающиеся будут двигаться как «дерево», все тело зажато, голова вытянута вниз, плечи подняты, руки зажаты, кисти как у боксера. Нет смысла давать упражнения на скорость с барьерами, фишками, координационной лестницей, тому что они не принесут пользу. Многочисленные прыжки на скакалке, запрыгивания, спрыгивания, поточные прыжки в длину др., на неподготовленный голеностопный сустав, приводят к результату, когда голеностоп как-будто в сапоге или гипсе и первыми от этого начнут страдать колени.

Укрепление стоп, голеностопных суставов, постуральных мышц спины, повышение подвижности ТБС - создает предпосылки для повышения качества процесса подготовки на учебно - тренировочных занятиях, сохранения здоровья, всестороннего развития спортсменов. Обучающиеся увереннее двигаются, устойчивые стопы в прыжковых упражнениях, без заваливания пяток, движения устойчивые, с достаточной амплитудой при выполнении, меньшее напряжение со стоп во время упражнений. Своевременное выявление отклонений позволяет разрабатывать меры профилактики и устранения нарушений в физической подготовке юных спортсменов.

Список литературы

1. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера / сост. И. Г. Максименко. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
2. TL KIDS – международная школа физической подготовки [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://tlkids.ru/> (дата обращения: 10.09.2025).

УДК 796.035

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ИХ МОТИВАЦИЯ, ИНТЕГРАЦИЯ, ИНКЛЮЗИЯ

Барахоев Н.И., Дронина О.А.

Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск

Афонин А.А.

Иркутский государственный аграрный университет

им. А.А. Ежевского

Аннотация. В статье рассматривается комплекс социально-психологических факторов, определяющих эффективность адаптивной физической культуры (АФК) и спорта. Проводится анализ ключевых категорий: мотивации лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) к физкультурно-спортивной деятельности, процессов их интеграции в социум и реализации принципов инклюзии как высшей формы социального принятия. Обосновывается взаимосвязь и взаимовлияние данных аспектов. Делается вывод о необходимости целостного подхода, сочетающего формирование устойчивой внутренней мотивации, создание интеграционных сред и последовательное внедрение

инклюзивных практик для успешной социально-психологической адаптации личности средствами АФК.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, инклюзия, мотивация, интеграция, ограниченные возможности здоровья, социально-психологическая адаптация, самоактуализация.

Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой сложный социокультурный феномен, выходящий за рамки сугубо реабилитационной или физкультурно-оздоровительной деятельности. Ее потенциал в полной мере раскрывается через призму социально-психологических процессов, сопровождающих вовлечение лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в систематические занятия. Среди множества факторов успешности данной деятельности особое место занимают три взаимосвязанных компонента: мотивация как движущая сила, интеграция как процесс и инклюзия как целевое состояние. Целью является анализ социально-психологического содержания категорий мотивации, интеграции и инклюзии в контексте АФК и спорта и установление их системной взаимосвязи.

В основу работы положен теоретический анализ научных источников с применением методов системного подхода, сравнительного анализа и синтеза данных для выявления взаимосвязей между ключевыми социально-психологическими аспектами адаптивной физической культуры. Исследование базируется на анализе современных публикаций в области психологии, педагогики и теории АФК. Теоретической базой послужили работы, раскрывающие вопросы мотивационной сферы личности с ОВЗ, модели социальной интеграции и инклюзивного подхода в образовании и спорте.

Мотивация в АФК зависит от внешних стимулов к внутренним установкам. Мотивационная сфера лиц с ОВЗ к занятиям АФК характеризуется сложной динамикой.

Изначально преобладают внешние мотивы: рекомендация врача, давление семьи, желание получить группу инвалидности или социальные льготы [3]. Однако устойчивый эффект достигается при переходе к внутренней мотивации, основанной на интересе к двигательной активности, удовольствии от процесса, осознании личных достижений и повышении самооценки. Ключевая задача специалиста – создать условия для этого перехода через:

- адекватность нагрузки (принцип «доступного успеха»);
- положительное подкрепление и акцент на прогрессе, а не на абсолютном результате;
- формирование осознания ценности здоровья и расширения функциональных возможностей;
- мотивация выступает фундаментом, без которого невозможны ни интеграция, ни инклюзия.

Интеграция - социальное взаимодействие через совместную деятельность. Интеграция в АФК понимается как процесс включения лиц с ОВЗ в общество здоровых людей через совместную физкультурно-спортивную деятельность. Это двусторонний процесс, требующий активности как от человека с ОВЗ, так и от принимающего социума. Психологическими механизмами интеграции выступают:

- коммуникация: спорт и физическая активность служат универсальным языком, снижающим барьеры в общении;
- кооперация: совместные тренировки, эстафеты, командные игры формируют навыки взаимодействия и взаимопомощи;
- идентификация: осознание общности целей и переживаний способствует стиранию негативных стереотипов и формированию позитивной групповой идентичности.

Интеграционные процессы в спорте готовят почву для более глубокого социального явления – инклюзии.

Инклюзия рассматривается как высшая форма социального принятия. Если интеграция предполагает «встраивание» человека в существующую среду, часто с необходимостью его адаптации к ней, то инклюзия ориентирована на преобразование самой среды для удовлетворения потребностей всех участников [2]. В контексте АФК инклюзия означает создание универсальной физкультурно-спортивной среды, где каждый, независимо от нозологии, может реализовать свой потенциал наравне с другими. Социально-психологическим содержанием инклюзии является:

- принятие и ценность разнообразия: различия воспринимаются не как недостаток, а как норма и источник обогащения группового опыта;
- равноправие возможностей: создание вариативных правил, использование адаптивного инвентаря, что позволяет соревноваться и тренироваться на принципах справедливости;
- самоактуализация: среда, свободная от барьеров и предрассудков, позволяет личности с ОВЗ раскрыть свои способности, что является мощным психологическим ресурсом [1].

Мотивационная сфера лиц с ОВЗ к занятиям АФК отличается сложной динамикой и требует от специалиста тонкого дифференцированного подхода. Изначально, особенно на этапе первичного вовлечения, доминируют внешние мотивы. К ним относятся: рекомендация и давление со стороны медицинских работников или родственников, стремление оформить или подтвердить группу инвалидности, получение направлений на санаторно-курортное лечение [3]. Эти мотивы, безусловно, важны на начальном этапе, так как они «запускают» процесс. Однако их недостаточно для формирования устойчивой потребности в систематической физкультурно-спортивной деятельности.

Устойчивый реабилитационный и социальный эффект достигается при осуществлении перехода к внутренней мотивации. Этот процесс является центральным звеном в социально-психологической работе. Внутренняя мотивация базируется на:

- получении удовольствия от самого процесса двигательной активности («кинезиофилия»);
- осознании личного прогресса и достижений, пусть и небольших в сравнении с нормативными показателями (например, увеличение амплитуды движения в суставе, возможность самостоятельно пройти большее расстояние). Повышении самооценки и формировании нового образа «Я», не сводящегося к дефекту;
- переживании аутентичного чувства удовлетворения от преодоления физических и психологических барьеров.

Задача специалиста по АФК заключается в создании психолого-педагогических условий для этой трансформации. К таким условиям относятся:

- принцип «доступного успеха»: дозирование нагрузок и постановка задач, которые заведомо достижимы для конкретного занимающегося, что порождает веру в свои силы;
- технология позитивного подкрепления: акцент на том, что получилось, а не на ошибках и ограничениях. Фиксация внимания на малейших признаках улучшения;
- формирование ценностного отношения к здоровью и расширению границ своих возможностей, что способствует интернализации (присвоению) внешних целей и превращению их в личностно значимые;
- использование потенциала групповых занятий, где возникает здоровая конкуренция и поддержка, стимулирующие внутреннюю мотивацию через социальное сравнение и одобрение.

Таким образом, мотивация выступает не просто предпосылкой, а внутренним двигателем всего процесса, фундаментом, без которого последующие этапы интеграции и инклюзии теряют свой смысл и эффективность.

Интеграционные процессы в АФК, таким образом, служат процессуальной основой и социальным «тренажером», подготавливая почву для перехода к более высокому уровню социального взаимодействия – инклюзии.

Если интеграция часто предполагает определенное «встраивание» человека с ОВЗ в существующую, малоподвижную среду, к которой ему самому приходится адаптироваться, то инклюзия представляет собой принципиально иной подход. Она ориентирована на преобразование самой среды, ее правил, ценностей и инфраструктуры для того, чтобы удовлетворить разнообразные потребности всех участников без исключения.

Проведенный анализ позволяет утверждать, что мотивация, интеграция и инклюзия образуют взаимосвязанный триединый комплекс, лежащий в основе социально-психологической эффективности адаптивной физической культуры и спорта. Мотивация является внутренним двигателем, побуждающим человека к деятельности. Интеграция выступает процессуальной основой, механизмом социального взаимодействия и принятия. Инклюзия представляет собой целевую и идеологическую доминанту, создающую среду безусловного принятия и равных возможностей.

Перспективы развития АФК видятся в системной работе по всем трем направлениям: формированию устойчивой внутренней мотивации у занимающихся, проектированию интеграционных спортивных событий и программ, и, что наиболее важно, в последовательном внедрении инклюзивных принципов на всех уровнях организации физкультурно-спортивной деятельности – от локальных секций до государственной политики.

Список литературы

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1 / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2019. – 448 с.

2. Малофеев Н.Н. Инклюзия как культурный тренд современного образования / Н.Н. Малофеев, О.С. Никольская, О.И. Кукушкина // Дефектология. – 2020. – № 4. – С. 3-12.

3. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2021. – 608 с.

УДК 379.85(571.53)

ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА НА ВЕЛОСИПЕДАХ ПО МАРШРУТУ КУЛТУК – АРШАН

Бомин В.А., Афонин А.Н.

Иркутский государственный аграрный университет
имени А.А. Ежевского

Калашникова Р.В.

Иркутский государственный медицинский университет

Аннотация. Туристический поход на велосипедах по маршруту Култук – Аршан – Култук требует физической и психологической подготовки. Необходимо учитывать меры безопасности. Обеспечение туристического похода медицинским работником и транспортом.

Ключевые слова: туристический поход, велосипед, подготовка, проведение.

Климатические условия Восточной Сибири усложняют под готовку велосипедистов для подготовки к туристическим походам. Продолжительная зима, короткое лето заставляют учитывать в учебно-тренировочном процессе

факторы неблагоприятного воздействия на человеческий организм низких температур (повышенные энергозатраты, большая подверженность простудным заболеваниям).

Поэтому для подготовки велосипедистов для условий туристического похода возникла необходимость в изменении общепринятой методики учебно-тренировочных занятий, в составлении такой учебной программы, в которой учитываются вышеперечисленные факторы.

Это выражается в уменьшении объема специальной работы на велосипедах в подготовительный период и применении кроссового бега, бега на лыжах, велотренажеров, спортивных игр, прыжковых упражнений в большем объеме для повышения общей функциональной подготовки.

При реализации учебно-тренировочной программы необходимо учитывать и дополнительные трудности, связанные с прохождением учебного процесса студентами аграрного вуза.

Для членов участников туристического похода команды вуза, прошедших углубленный медицинский контроль, на основании их спортивной подготовки составляется перспективный план роста спортивных результатов, освоение объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Планируя учебно-тренировочный процесс в переходном периоде, тренер учитывает, на основании медицинского осмотра. Учитывается также морально-психологическое состояние велосипедиста.

В Иркутском аграрном университете туристический поход на велосипедах проводился в период с 2017 по 2022 годы по маршруту п. Култук – Аршан протяженностью 113 км. Безопасность участников в маршруте обеспечивалась врачом спортивной медицины и автобусом сопровождения (рис.1). Велосипедный поход посвящался памяти Ощерина А.А. Заведующего кафедрой физического воспитания ИСХИ с 1978 по 1997 года. Почетного мастера спорта, заслуженного тренера СССР. Он подготовил Заслуженного мастера

спорта СССР В. Демиденко, 5 мастеров спорта международного класса, более 70 мастеров спорта.



Рис.1. Велосипедный пробег по маршруту п. Култук – п. Аршан – п. Култук

Время продолжения по маршруту составляла четыре часа в одну сторону. Далее участники туристического велосипедного похода делали ночевку в поселок Аршан (рис.2).



Рис. 2. Велосипедный поход. П. Аршан

На следующий день участники возвращались по обратному маршруту.

Список литературы

Берт, Ф. Сила, скорость и выносливость : как достичь успеха в велоспорте и повысить качество жизни / Фил Берт, Мартин Эванс ; [пер. с англ. Ю.Я Гольберга]. - М.: КоЛибри: [Азбука-Аттикус], [2021]. - 168 с.: ил.

УДК 796:613.96

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПРИВЕРЖЕННОСТИ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ПУТЕМ ВОВЛЕЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Булычева Н. А., Воеводина А. В.

Иркутский государственный медицинский университет

Панина Л.А.

Иркутский государственный аграрный университет

им. А.А. Ежовского

Аннотация. В статье рассматривается вопрос формирования здорового образа жизни у студентов посредством физической культуры. Подчеркивается важность регулярных занятий различными видами физической активности для поддержания здоровья и хорошего самочувствия молодых людей, аргументируя это влиянием регулярных занятий на профилактику заболеваний и повышение интеллектуальной и физической работоспособности. В тексте освещены существующие проблемы низкой вовлеченности студентов в спортивные мероприятия, проанализированы причины сложившейся ситуации. Представлены рекомендации по созданию комфортной инфраструктуры и условий, способствующих росту интереса молодежи к физической активности.

Ключевые слова: здоровый образа жизни, молодежь, студент, спорт, здоровье.

Актуальность. Проблема формирования здорового образа жизни среди молодежи приобретает особую актуальность в условиях современности, когда ухудшение экологической обстановки, гиподинамия, неправильное питание

и вредные привычки приводят к росту заболеваемости и сокращению продолжительности жизни. Особенно остро данная тема проявляется в молодежной среде, где закладываются основы будущей профессиональной деятельности и образа жизни.

Физическая культура играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни, так как оказывает непосредственное влияние на функционирование всех систем организма, способствует профилактике заболеваний, улучшает психоэмоциональное состояние и повышает общую трудоспособность. Отсутствие должного внимания к физической активности в учебных заведениях и в семье ведет к серьезным негативным последствиям для здоровья подрастающего поколения. В свете обозначенных обстоятельств исследование вопросов формирования основ здорового образа жизни средствами физической культуры представляется крайне необходимым и своевременным.

Актуальными задачами выступают выявление факторов, ограничивающих вовлечённость молодежи в спорт, и разработка действенных механизмов для их устранения, повышение мотивации и информированности молодежи о важности занятий физической культурой, а также реализация комплекса мер, способствующих укреплению здоровья молодого поколения.

Цель. Демонстрация роли физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов и определение пути повышения их мотивации к занятиям спортом и здоровым привычкам.

В последнее время повышается значимость формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) среди молодого поколения, поскольку здоровый образ жизни непосредственно связан с физическим и психическим самочувствием, успешностью в учебной и профессиональной деятельности, а также эффективностью всей жизнедеятельности человека. Средства физической культуры играют ключевую роль в формировании ценностей ЗОЖ и повышении уровня здоровья населения.

Исследователи отмечают, что занятия физической культурой способствуют развитию положительных личностных качеств, укреплению иммунитета, профилактике заболеваний и общему повышению качества жизни студентов и работников профессиональных учреждений [4].

Физическая культура в образовательном пространстве направлена на освоение студентами теоретических знаний о правильном питании, режиме труда и отдыха, гигиенических нормах и способах самовосстановления организма после интенсивных нагрузок. Занятия физкультурой способствуют выработке полезных привычек, необходимых для ведения ЗОЖ [4].

Анализируя российскую действительность, авторы указывают на низкую заинтересованность значительной части обучающихся в занятиях спортом и необходимостью формировать положительное отношение к физической культуре на протяжении всего образовательного цикла. Организация доступной инфраструктуры для занятий спортом, внедрение уроков физической культуры и включение спортивных секций в учебные планы учебных заведений способствует привлечению большего числа студентов к активному образу жизни [2].

Приоритет физической культуры в учебном заведении должен строиться на сочетании теории и практических занятий, акцентировании внимания на приобретении знаний о гигиене, диете, охране окружающей среды и образе жизни. Всё это обеспечит долгосрочную приверженность ЗОЖ, повысит общий уровень здоровья нации и предотвратит болезни цивилизации [1].

Современная профессиональная деятельность предъявляет высокие требования к состоянию здоровья работника, особенно в динамичном XXI веке. Спорт и физическая активность становятся важнейшими элементами в подготовке конкурентоспособных кадров, способных выполнять сложные задания в условиях постоянного напряжения и стресса [3].

Проведённый анализ позволяет выделить ряд конкретных предложений для внедрения в учебный процесс образовательных учреждений:

- Создание условий для самостоятельных занятий физической культурой вне учебного расписания.
- Организация тематических семинаров и лекций, направленных на ознакомление студентов с современными концепциями здорового образа жизни.
- Увеличение количества соревнований и турниров среди студентов для популяризации спортивного стиля жизни.
- Использование информационно-коммуникационных технологий для распространения информации о пользе физической активности и привлечении молодёжных масс к спорту.

В итоге, интегративный подход, подразумевающий тесное сочетание педагогики, психологии и медицины, способен эффективно воздействовать на мотивацию студентов и сотрудников к ведению здорового образа жизни. Применение физической культуры как инструмента укрепления здоровья становится объективной необходимостью современного общества, определяющей стратегию развития российского образования и экономики в ближайшие десятилетия.

Список литературы

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – Москва: ВАКО, 2007. – С. 296.
2. Ключкина, Г.О., Самыгин П.С. Самытин С.И. Проблемы формирования здорового образа жизни современной российской студенческой молодежи / Г.О. Ключкина, П.С. Самыгин, С.И. Самытин // Национальное здоровье – 2020. – №1. С. 80–89.
3. Пономарев, Г.Н. Физическая культура в системе профессионального образования: стратегия развития в XXI веке / Г.Н. Пономарев // Культура физическая и здоровье. – 2006. – № 3 (9). – С. 24–27.

4. Черкашина, Н.В. Формирование основ здорового образа жизни обучающихся средствами физической культуры / Н.В. Черкашин, Ю.Н. Воробьев // Развитие науки, образования и технологий в XX веке. Москва, 2021. – С. 130–133.

УДК 796.035

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКА КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Бурыкина О.А.

Иркутский государственный медицинский университет

Балитова Е.И.

Иркутский государственный аграрный университет

им. А.А. Ежевского

Аннотация. В данной статье автор рассматривает значение оздоровительной физической культуры (ОФК) как ключевого элемента для профилактики заболеваний и управления здоровьем в современном обществе. Основная мысль статьи заключается в том, что регулярные занятия физической культурой не только способствуют улучшению физического состояния и повышению жизненного тонуса, но и играют значительную роль в поддержании психоэмоционального здоровья и социальных взаимодействиях.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, влияние оздоровительной физической культуры на здоровье, утренняя зарядка, физические упражнения.

В современном мире, сохранение и укрепление здоровья стали важной задачей для каждого человека. Оздоровительная физическая культура (ОФК) представляет собой комплекс мероприятий и методов, направленных на активизацию физической активности, улучшение физического состояния и профилактику различных заболеваний [2]. Во многих странах, роль ОФК в системе охраны здоровья становится особенно актуальной.

Физическая активность положительно влияет на все аспекты здоровья:

Однако, чтобы добиться наилучших результатов, необходимо не только внедрять физическую нагрузку в повседневную жизнь, но и правильно подходить к организации занятий, учитывая индивидуальные особенности каждого человека. Принципы ознакомления с основами ОФК и интеграции ее в повседневную жизнь способствуют формированию здоровых привычек, которые будут поддерживать уровень здоровья на высоком уровне.

В данной статье рассмотрим основные аспекты влияния оздоровительной физической культуры на здоровье человека.

Оздоровительная физическая культура (ОФК) представляет собой комплекс мероприятий и физических упражнений, целью которых является улучшение здоровья, увеличение физической активности и предотвращение заболеваний. Она охватывает разнообразные виды активности, начиная от простых упражнений и энергичных тренировок и заканчивая спортивными занятиями, и может быть настроена в соответствии с индивидуальными потребностями и возможностями каждого человека [1].

Основная цель оздоровительной физической культуры заключается в улучшении здоровья и повышении жизненного тонуса организма [3]

Функции оздоровительной физической культуры:

1. Профилактическая функция.

Способствует снижению вероятности возникновения различных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни, диабет, ожирение и

психические расстройства. Регулярные физические нагрузки укрепляют иммунную систему и повышают общую устойчивость организма.

2. Оздоровительная функция.

Главная цель заключается в улучшении физического состояния и здоровья человека. Это способствует оптимизации работы различных органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других), что, в свою очередь, повышает общий тонус и жизненную энергию.

3. Реабилитационная функция.

Оздоровительная физическая культура играет ключевую роль в восстановлении и реабилитации после травм, операций или заболеваний. Подобранные упражнения помогают вернуть физическую активность и функциональные возможности организма.

4. Образовательная функция.

Способствует формированию знаний о здоровье, физической культуре и активном образе жизни. Она обучает правильным техникам выполнения упражнений и формирует привычки, способствующие поддержанию здоровья.

5. Социальная функция.

Способствует укреплению социальных связей и взаимодействию между людьми. Занятия в группах или командах помогают находить новых друзей и единомышленников, что играет важную роль в улучшении психоэмоционального состояния.

6. Психоэмоциональная функция.

Занятия физической активностью способствуют выработке эндорфинов и серотонина, что благоприятно сказывается на настроении и психологическом состоянии. ОФК помогает уменьшить уровень стресса, тревожности и депрессии.

7. Эстетическая функция.

ОФК способствует улучшению внешнего вида, фигуры и осанки. Физическая активность формирует гармоничное тело и повышает уверенность в себе, что положительно влияет на самооценку.

8. Закаливающая функция.

Регулярные физические нагрузки способствуют развитию устойчивости к неблагоприятным внешним условиям, таким как холод, жара и вирусы. Закаливание через физическую активность улучшает физическую подготовку и общий уровень здоровья.

Влияние оздоровительной физической культуры на здоровье человека. Оздоровительная физическая культура (ОФК) оказывает существенное воздействие на здоровье, включая физическое, психическое и социальное благополучие. Рассмотрим ключевые аспекты, в которых ОФК приносит пользу здоровью.

Утренняя зарядка является важным компонентом оздоровительной физической культуры. Она эффективно помогает справиться с последствиями ночного сна, повышает умственную и физическую работоспособность, а также подготавливает организм к значительным физическим и психическим нагрузкам.

Физические упражнения являются основным инструментом оздоровительной физической культуры. Они воздействуют на головной мозг, вызывая чувство бодрости и радости, а также способствуют формированию оптимистичного и уравновешенного психоэмоционального состояния.

Список литературы

1. Захарова, Н.М. Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека / Н.М. Захарова // Физ. культура и спорт в соврем. о-ве : (материалы Всерос. науч. конф., 26 - 28 марта 2003 г.) / Дальневосточ. гос. акад. физ.

2. Матвеев, Л.П. Что же это такое - "оздоровительная физическая культура"? = What is it - "Improving Physical Culture"? / Л.П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. - 2005. - № 11. - С. 21-24.

3. Орлан, А.С. Мотивационно-ценностные ориентиры к занятиям оздоровительной физической культурой женщин-педагогов = Motivational value

orientations among the women-teachers to practice wellness physical culture // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 3 (133). - С. 173-177.

УДК 796.015:351.91

ОСОБЕННОСТИ САМОКОНТРОЛЯ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Бурыкина О.А., Коногорова А.А.

Иркутский государственный медицинский университет

Панина Л.А.

Иркутский государственный аграрный университет

им. А.А. Ежевского

Аннотация. Данная статья посвящена изучению особенностей самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой. Исследование проводилось с целью определения эффективности самоконтроля и его влияния на достижение поставленных целей физическими упражнениями. В статье рассматриваются различные аспекты самоконтроля, включая самооценку, мотивацию и регуляцию поведения в процессе физических тренировок. Особое внимание уделено роли самооценки в формировании самоконтроля и достижении результатов. В статье анализируются различные стратегии регуляции поведения и их влияние на достижение поставленных целей. Мотивация является важным фактором, влияющим на самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой. В статье исследуются различные типы мотивации и их связь с самоконтролем. В заключение, статья подводит итоги проведенного

исследования и делает выводы о важности самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой.

Ключевые слова: самоконтроль, самостоятельные занятия, физическая культура.

Современное общество все больше признает важность физической активности и самостоятельных занятий физической культурой для поддержания здоровья и физической формы. Однако самоконтроль становится важным аспектом таких занятий, поскольку от него зависит эффективность тренировок, достижение поставленных целей и предотвращение возможных травм.

Самоконтроль – это способность контролировать и регулировать свое поведение, мысли и эмоции, основываясь на установленных целях и задачах. В контексте физической культуры, самоконтроль играет важную роль в достижении желаемых результатов и в поддержании мотивации к занятиям. Проведенные исследования свидетельствуют о том, что самоконтроль является критическим фактором в формировании привычек физической активности и достижении плановых результатов [1].

Физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Одним из способов ее осуществления являются самостоятельные занятия физической культурой, которые приобретают все большую популярность среди населения. Однако, для достижения максимальной пользы от таких занятий, необходимо обладать определенными навыками самоконтроля. В данном тексте мы рассмотрим особенности самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой [3].

Согласно исследованиям, современные авторы обращают внимание на несколько особенностей самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой. Во-первых, одной из главных особенностей является наличие

мотивации, которая может быть внешней или внутренней. Внешняя мотивация основана на внешней поощрительной системе, например, получение похвалы или признания окружающих. Внутренняя мотивация, в свою очередь, является внутренним желанием достичь определенных результатов и улучшить свое физическое состояние. Во-вторых, необходимо обратить внимание на значимость самоконтроля в установлении долгосрочных и краткосрочных целей. Достижение долгосрочных целей требует стратегического и планомерного подхода, а краткосрочные цели помогают сохранить мотивацию и поддерживают прогресс на пути к основной цели. В-третьих, авторы отмечают необходимость регулярного мониторинга и оценки своего физического состояния, чтобы эффективно контролировать свой прогресс. Это может включать измерение уровня физической активности, фиксацию результатов тренировок и систематическую оценку достигнутых целей. Кроме того, самоконтроль также связан с управлением эмоциями и стрессом. Важно научиться распознавать и контролировать эмоциональное состояние во время занятий физической культурой, поскольку оно может влиять на тренировочный процесс и приводить к снижению эффективности занятий.

В своих исследованиях Джонсон Д. подчеркивает важность развития внутреннего контроля, когнитивных стратегий и различных методов саморегуляции при самостоятельных занятиях физической культурой. Исследователь указывает, что эти компоненты играют ключевую роль в повышении эффективности тренировок [2].

Развитие внутреннего контроля позволяет сознательно управлять своими мыслями, эмоциями и действиями во время физических упражнений. Это важно для достижения поставленных целей и поддержания мотивации на протяжении тренировки. Осознанная саморегуляция помогает избегать отвлекающих факторов и поддерживает фокусировку внимания на задаче, что в итоге повышает результативность тренировок. Когнитивные стратегии, в свою очередь,

способствуют более эффективной организации тренировочного процесса. Использование различных методов позволяет оптимизировать усвоение и усвоение новых движений, а также развить ментальные навыки, необходимые для достижения успеха в физической активности.

Смит Е. придает особое значение разработке комплекса упражнений и тщательному наблюдению за тренировочным процессом в целях поддержания правильной техники выполнения и оптимальной педагогической нагрузки. Разработка комплекса упражнений играет важную роль в обеспечении эффективности тренировок. Каждое упражнение должно быть тщательно проработано и включать в себя компоненты, направленные на развитие различных групп мышц и улучшение общей физической формы. Достаточное разнообразие упражнений позволяет тренировать все аспекты физической подготовки, включая силу, выносливость, гибкость и координацию [5].

Кардинальное наблюдение за процессом тренировок также является неотъемлемой частью этого процесса. Только внимательное наблюдение и анализ за выполнением упражнений позволяют выявить ошибки в технике выполнения и своевременно корректировать их. Кроме того, наблюдение за тренируемым позволяет определить объем и интенсивность тренировок, подбирая их таким образом, чтобы достичь максимальных результатов без риска переутомления или возникновения травм. Поддержание правильной техники выполнения является гарантией безопасности и эффективности тренировок. Неправильно выполненное упражнение может не только не принести ожидаемых результатов, но и привести к травмам. Поэтому важно постоянно отслеживать и исправлять ошибки в технике выполнения, чтобы каждое упражнение было максимально эффективным.

Правильная педагогическая нагрузка также важна для оптимальных результатов. Тренировки должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям каждого тренируемого, учитывая его уровень физической подготовки, возраст, здоровье и цели тренировок. Слишком большая нагрузка

может привести к перетренировке и понижению результатов, в то время как слишком маленькая нагрузка может оказаться недостаточной для достижения поставленных целей. Поэтому важно внимательно следить за педагогической нагрузкой и регулярно ее корректировать. Самостоятельные занятия физической культурой являются важным фактором для достижения здоровья и физической формы. Однако, чтобы быть успешным в этом процессе, необходимо обладать осознанной мотивацией и умением устанавливать реалистичные цели для эффективного самоконтроля.

Осознанная мотивация играет значительную роль в самостоятельных занятиях физической культурой. Признание важности здоровья, необходимость поддержания физической формы и стремление к улучшению собственного самочувствия – все эти факторы способны поддерживать и мотивировать человека для регулярных тренировок. Однако, кроме этого, требуется определенная самодисциплина и соблюдение расписания тренировок, чтобы сохранить мотивацию на постоянной основе [4].

Умение устанавливать реалистичные цели также играет важную роль в эффективном самоконтроле во время самостоятельных занятий физической культурой. Слишком высокие, недостижимые цели могут вызвать разочарование и потерю мотивации, а слишком низкие – не дают достаточного стимула для развития и прогресса. Поэтому, устанавливая реалистичные цели, основанные на индивидуальных способностях и текущем уровне физической подготовки, можно сохранить мотивацию и добиться постепенного, но устойчивого прогресса [5].

Помимо этого, эффективный самоконтроль также требует умения анализировать свои достижения. Постоянное самооценивание и определение причин неудач помогут скорректировать подход к тренировкам, выработать индивидуальные стратегии и добиться лучших результатов. Получение обратной связи от опытных тренеров или проведение самостоятельных исследований также могут существенно помочь в процессе самоконтроля.

Одной из особенностей самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой является необходимость разработки и поддержания планов и расписаний занятий. Это помогает установить ясные цели и распределить время и ресурсы для достижения этих целей. Кроме того, самоконтроль включает в себя и умение устранять возникающие преграды и трудности на пути к достижению цели. Это может означать сопротивление соблазнам, мобилизацию волевых усилий и искоренение плохих привычек, которые могут мешать достижению поставленных задач.

Еще одной важной особенностью самоконтроля является умение оценивать свои достижения и прогресс. Это включает в себя анализ своих результатов, сравнение с предыдущими показателями и обратную связь. Такая самооценка позволяет эффективнее планировать и корректировать свою программу занятий, а также поддерживает мотивацию в случае достижения промежуточных или конечной цели. Кроме того, самоконтроль включает в себя умение регулировать интенсивность тренировок и дозировать физическую нагрузку. Это важно для предотвращения переутомления, травм и возможных побочных эффектов.

Отличное владение самоконтролем дает возможность использовать собственные ощущения и физическое состояние для составления оптимальной программы тренировок и достижения наилучших результатов. Особенности самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой имеют важное значение для достижения высоких результатов и поддержания физической формы. Они включают в себя мотивацию, планирование, развитие воли и использование методов самоконтроля. Основываясь на мнении современных авторов, можно сделать вывод, что самоконтроль является неотъемлемой составляющей успешных самостоятельных занятий физической культурой.

В заключение, проведенное исследование подчеркивает важность самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой. Особенности самоконтроля, такие как самооценка, мотивация и регуляция поведения, играют важную роль в достижении поставленных целей и успешности

тренировок. Высокая самооценка способствует более эффективному контролю при самостоятельных занятиях, и использование эффективных стратегий регуляции поведения также помогает достичь стабильных результатов.

Внутренняя мотивация, основанная на интересе и удовлетворении от самостоятельных занятий, стимулирует лучший самоконтроль и достижение успеха. Одновременно с тем, необходимо развивать навыки самоконтроля в области физической активности. Таким образом, для достижения максимальной пользы от самостоятельных занятий физической культурой, необходимо обращать внимание на самоконтроль. Это позволит улучшить результаты тренировок, поддерживать мотивацию и предотвращать возможные травмы. Развитие высокой самооценки, использование эффективных стратегий регуляции поведения и поддержание внутренней мотивации являются ключевыми факторами для успешных самостоятельных занятий физической культурой. Важно уделять достаточное внимание развитию навыков самоконтроля, которые могут быть полезными не только в области физической активности, но и в других сферах жизни. Регулярная практика самоконтроля позволит достичь лучших результатов и улучшить качество жизни.

Список литературы

1. Грошев, И.Б. Самоконтроль как основной компонент поведения [электронный ресурс] / И.Б. Грошев // Педагогика в современном мире. – 2019. – № 1. – Режим доступа: <http://www.pedagogportal.ru/spec/2014/08/01/samokontrol-kak-osnovnoj-komponent-povedeniya.html> (дата обращения: 11.11.2024).
2. Дубровский, В.В. Самоконтроль и самоанализ как основные компоненты профессиональной культуры учителя / В.В. Дубровский // Вопросы образования. – 2021. – № 1. – С. 86-93.

3. Зайцева, Т.С. Психологические особенности студентов, занимающихся физической культурой самостоятельно / Т.С. Зайцева // Молодой ученый. – 2018. – № 12. – С. 206-209.

4. Лаптев, В.В. Физическая культура и самоконтроль у студентов / В.В. Лаптев // Физическая культура в профессиональной подготовке: сб. науч. тр. – 2019. - Вып. 1. – С. 157–162.

5. Самсонов, Д.В. Особенности самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой у студентов / Д.В. Самсонов // Инновации в науке и образовании: сб. науч. тр. – 2019. – № 4. – С. 161-165.

УДК 796.4.412.077:616.66-001

АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ И ПРИЧИН ВОЗНИКНОВЕНИЯ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА В ЛЮБИТЕЛЬСКОМ ФИТНЕСЕ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Дренина О.А, Крутикова Е.Е., Стасив О.Н.

Иркутский государственный медицинский университет

Коваливнич В.В.

Иркутский государственный аграрный университет

им. А.А. Ежевского

Аннотация. В статье рассматриваются структура и причины получения спортивных травм в любительском фитнесе среди молодежи. На основе анализа данных, собранных из медицинских отчетов, опросов и научной литературы, выявлены основные типы травм, их распространенность и факторы риска. Особое внимание уделено влиянию неправильной техники выполнения упражнений,

недостаточной подготовки и отсутствия профессионального контроля. Предложены рекомендации по профилактике травматизма.

Ключевые слова: спортсмены-любители, спортивный травматизм, любительский фитнес, разминка.

Актуальность. Любительский фитнес приобретает все большую популярность среди молодежи благодаря стремлению к здоровому образу жизни и эстетическому совершенствованию. Однако увеличение числа занимающихся сопровождается ростом спортивных повреждений, которые могут иметь долгосрочные последствия для здоровья. По данным Всемирной организации здравоохранения, около 8% всех травм происходят именно в спортивной сфере. Молодежь, активно занимающаяся спортом, подвержена риску травмирования значительно чаще взрослых людей, поскольку молодые люди зачастую менее опытны, недостаточно осведомлены о технике безопасности и физиологических особенностях своего организма [1]. Задача практического здравоохранения - изучение видов и причин травм у спортсменов-любителей, а также их минимизирование.

Цель исследования: изучение причин и методов спортивного травматизма среди молодежи.

Материал и методы исследования: анализ и выбор научной литературы по теме исследования, проведение опроса для выявления людей с повреждениями при занятиях любительским фитнесом.

Непрофессиональный спорт - многогранное массовое спортивное движение как органическая часть системы физического воспитания граждан и выявления перспективных и талантливых людей в различных видах деятельности.

Главным отличием спорта для начинающих является мотивация участников [2]. Спортсмены-любители ориентированы преимущественно на поддержание здоровья, физическую активность и удовольствие от упражнений, тогда как

мастера спорта нацелены на достижение высоких результатов, победы в соревнованиях и получение материальных вознаграждений. Они занимаются систематическими тренировками, направленными на улучшение показателей выносливости, силы и скорости, уделяя особое внимание восстановлению организма после физических нагрузок. В отличие от профессионалов, любители нерегулярно занимаются спортом, реже обращаются за консультациями врачей и тренеров, и, следовательно, подвержены большему риску получения повреждений.

При любой тренировке необходимо соблюдать технику и использовать подходящий инвентарь. К сожалению, не все новички знают данные правила. Пренебрежение подобными аспектами влечет за собой риск нанесения вреда своему здоровью.

Фитнес для непрофессионалов должен основываться на принципах, направленных на повышение эффективности занятий и минимизацию рисков получения повреждений [3].

Медицинские обследования. Перед стартом регулярных тренировок рекомендуется проконсультироваться с врачом и пройти обследование, чтобы исключить противопоказания и оценить общее состояние организма.

Разминка и заминка. Каждый тренинг должен начинаться с тщательной подготовки мышц и суставов к предстоящей нагрузке, а по окончании основной части тренировки выполняется комплекс упражнений, направленных на постепенное снижение интенсивности нагрузки и восстановление организма. Её задача – плавно перевести тело из активного состояния обратно в состояние покоя.

Правильное питание. Рацион должен быть сбалансированным и включать достаточное количество белков, углеводов, жиров, витаминов и минералов. Особое внимание уделяется потреблению жидкости.

Адекватная нагрузка. Уровень физической активности должен соответствовать уровню подготовки спортсмена. Постепенное увеличение

интенсивности и продолжительности занятий позволит избежать перегрузок и повысит их эффективность.

Соблюдение техники безопасности. Правильная техника выполнения упражнений важна для предотвращения повреждений. Рекомендуется обратиться к фитнес-тренеру для освоения базовых элементов движений.

Персонализированный подход. Тренировочный план необходимо разрабатывать индивидуально, учитывая возраст, пол, здоровье и цели каждого занимающегося

Для проведения практической части исследования и оценки структур и причин повреждений в любительском спорте был проведен опрос среди жителей Иркутской области в возрасте 18-30 лет. Анализ данных приведен в процентном соотношении.

В опросе приняли участие 124 человека, среди них 80% мужчины и 20% женщины. Участникам было предложено ответить на вопросы: «С чем вы связываете причину получения травм?» (рисунок 1), «Вы разбираете свою технику с тренером или партнером?» (рисунок 2), «Вы когда-нибудь пренебрегали полученными травмами, продолжая выполнять упражнения через боль?» (рисунок 3)

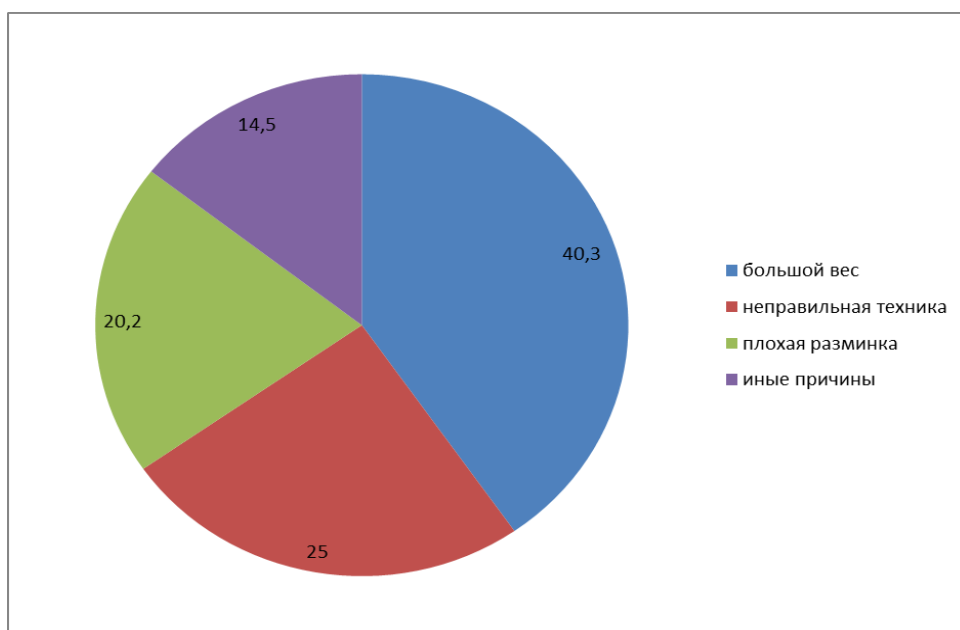


Рис. 1. Причина получения травм (%)

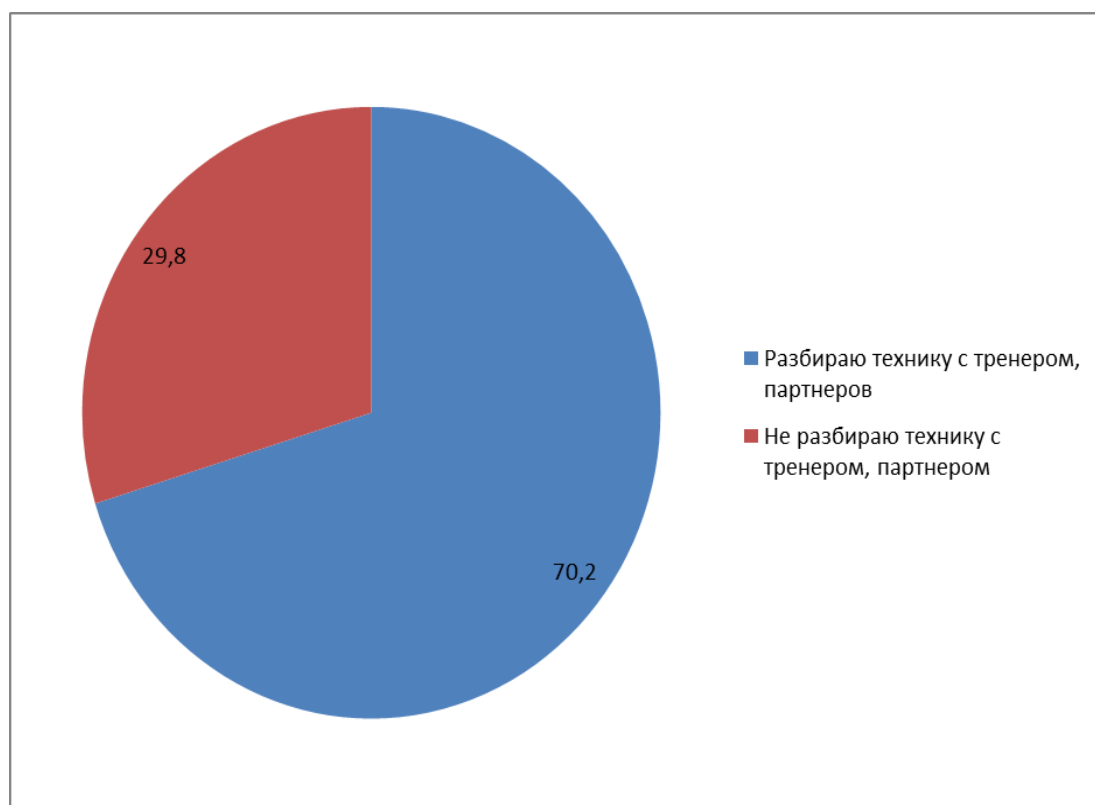


Рис.2. Разбор своей техники с тренером или партнером (%)

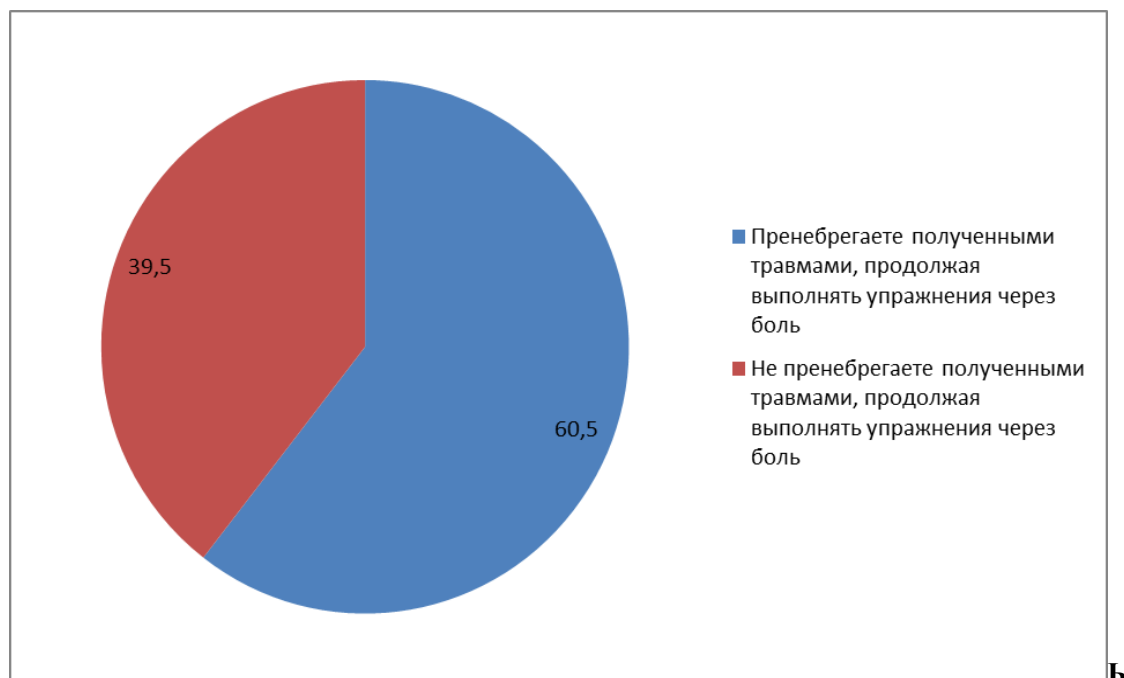


Рис. 3. Пренебрегаете полученными травмами, продолжая выполнять упражнения через боль (%)

На первый вопрос «С чем вы связываете причину получения травм?» ответы были такими: большой вес – 50 человек (40,3%), неправильная техника – 31 человек (25%), плохая разминка - 25 человек (20,2%), иные причины – 18 человек (14,5%).

На второй вопрос «Вы разбираете свою технику с тренером или партнером?». Да - ответили 87 человек (70,2%), а нет - 37 человек (29,8%).

На третий вопрос «Вы когда-нибудь пренебрегали полученными травмами, продолжая выполнять упражнения через боль?». Да - ответили 75 человек (60,5%), нет - 49 человек (39,5%).

Анализ данных опроса продемонстрировал, что основной причиной травматизма в любительском фитнесе является недостаток знаний и профессионального контроля.

Выводы. Исследование статистики травм у спортсменов-любителей продемонстрировало, что недостаточная подготовка, ошибки в технике и отсутствие профессионального наставничества являются ключевыми факторами риска, особенно для молодых спортсменов. Подчеркивается важность освоения правильной техники, заботы о своем здоровье и осознанного подхода к тренировкам. Соблюдение этих принципов, а также консультации со специалистами, помогут достичь успеха и избежать травм. Таким образом, необходимо повышать осведомленность и разрабатывать образовательные программы для профилактики травматизма в любительском спорте.

Список литературы

1. Брюер, Б.В. Профилактика и реабилитация травм [Электронный ресурс] : Глава 8 из кн. "Спортив. психология" под ред. Б.В. Брюера / Бриттон В. Брюер ; перевод с английского Л.И. Кипчакбаевой // Мир спорта. - 2017. - № 4. - С. 70-78.

2. Васельцова, И.А. Изучение мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / И.А. Васельцова, А.Б. Бродецкий, С.А. Петров //ченые записки им. П.Ф. Легафта. – 2016. - № 9 (139). – С. 19-25.

3. Теория и методика фитнеса [Электронный ресурс] : рабочая прогр. дисциплины для слушателей групп повышения квалификации (проф. переподгот.) по профилю основ. образоват. прогр. вуза, обучающихся в ИПКиППК : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: Лисицкая Т.С., Андреасян К.Б. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Ин-т повышения квалификации и проф. переподгот. кадров. - М., 2015.

УДК 796.421:796.012.12

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Калашникова Р.В., Болотова И.Е.

Иркутский государственный медицинский университет

Чергинцев В.П.

Иркутский государственный аграрный университет

им. А.А. Ежевского

Аннотация. В статье подробно рассматривается влияние спортивной ходьбы на развитие общей выносливости. Выполнение и изучение техники спортивной ходьбы дает положительный результат при постоянных занятиях. Подробно изучены вопросы влияния спортивной ходьбы на органы и системы

организма человека. Используя спортивную ходьбу как вид физической активности можно укрепить организм и развивать общую выносливость.

Ключевые слова: ходьба, техника, выносливость, тренировка, здоровье.

Спортивная ходьба является одним из видов олимпийской легкоатлетической дисциплиной, направленной на развитие основных физических качеств спортсмена (силы, выносливости, координации движения) [5]. Спортивная ходьба как вид физической активности способна занять важное место в системе физического воспитания и оздоровления. Занятия данным видом спорта представляет собой не только доступный и безопасный способ поддержания физической формы, но и эффективный метод для развития выносливости. В условиях современного общества, где уровень физической активности населения стремительно снижается, а проблемы с избыточным весом и сердечно-сосудистыми заболеваниями становятся все более актуальными, спортивная ходьба может стать оптимальным решением для многих желающих укрепить здоровье.

Важно рассматривать не только технику выполнения спортивной ходьбы, но и ее преимущества относительно других видов физической активности [2].

Основные технические элементы спортивной ходьбы:

- осанка (во время ходьбы важно держать спину прямо, напрягая мышцы живота. Это обеспечивает стабильность тела и улучшает дыхание);
- движение ног и рук (руки должны двигаться в такт ногам, что повышает эффективность продвижения вперед и способствует сохранению равновесия). Контакт ног с землей должен происходить поочередно, при этом одна нога всегда должна быть в контакте с опорой. Следует избегать отрыва обеих ног от земли одновременно, что является одной из основных ошибок начинающих спортсменов. Такой подход позволяет не только соответствовать правилам соревнований, но и минимизирует риски травм. Важно сосредотачиваться на сокращенных, но более быстрых и частых шагах, позволяющих поддерживать

стабильный темп. Также следует обратить внимание на движение рук: они должны быть согнуты в локтях под углом около 90 градусов и двигаться в ритме с ногами, что помогает улучшить координацию и поддерживать баланс.

- ритм выполнения шагов (эффективная техника предусматривает чередование напряжения и расслабления мышц, что помогает экономить энергию) [6].

Ошибки при выполнении техники могут значительно ухудшать качество занятий. Одной из наиболее распространенных является использование слишком длинных шагов, что приводит к потере скорости и увеличению утомляемости.

Плюсы занятий спортивной ходьбой:

- регулярные занятия способствуют улучшению кровообращения и укреплению сердечно-сосудистой системы, что важно для общего состояния здоровья;

- способствует выработке эндорфинов («гормонов счастья»), улучшая настроение и уменьшая симптомы депрессии и тревожности;

- полезна не только для физического здоровья, но и для психического благополучия, обеспечивая снижение стресса и повышение жизненного тонуса;

- при регулярных занятиях укрепляются мышцы и кости;

- не требует специального оборудования [3].

Основные отличительные особенности спортивной ходьбы:

- высокая скорость передвижения;

- высокая частота движений, достигающая 200 и более шагов в минуту;

- выпрямленная опорная нога с момента постановки до момента вертикали;

- значительные движения таза вокруг вертикальной оси;

- активные движения рук в переднее-заднем направлении.

Умение идти свободно и без лишнего напряжения оптимально сочетает длину и частоту шагов – это является наиболее важным условием совершенной техники ходьбы [6]. Правильная техника спортивной ходьбы облегчает занятия,

повышает их безопасность и способствует эффективному развитию координации, осанки, силы и общей выносливости.

Рассмотрим, как спортивная ходьба влияет на развитие основного физического качества - выносливость, которое имеет важное значение для физического воспитания и здоровья. Выносливость - это способность организма длительное время выполнять физическую нагрузку без значительного снижения работоспособности и с минимальным утомлением. Выносливость показывает, насколько долго человек может сохранять активность, не испытывая сильной усталости. Развитие такого качества очень важно для здоровья и улучшения спортивных результатов [1]. Выносливость необходима человеку для поддержания здоровья и улучшения качества жизни. Она позволяет организму эффективно справляться с физическими нагрузками различной интенсивности и продолжительности. Регулярные тренировки на развитие выносливости способствуют улучшению общего самочувствия, повышению уровня энергии и работоспособности, снижению утомляемости и стресса. Это особенно важно для тех, кто ведет активный образ жизни, занимается спортом или работой, связанной с длительными физическими усилиями. Выносливость также помогает поддерживать оптимальный вес тела, улучшает сон и повышает иммунитет [4].

Для развития общей выносливости применяют продолжительные тренировки с умеренным уровнем интенсивности, а также продолжительные интервальные занятия. Спортивная ходьба представляет собой активное занятие, включающее преодоление больших расстояний различными способами, такими как классическая дорожная ходьба и ходьба по пересеченной местности. Классический вариант ходьбы предусматривает движение по гладкой поверхности стадионов, а ходьба по пересеченной местности предусматривается на открытой местности с изменениями рельефа, включая подъёмы и спуски. Оба вида требуют от участников высокого уровня физической подготовки и отличных технических навыков. Преодолевая значительные расстояния при спортивной ходьбе, в работу включаются разнообразные группы мышц [5]. Занятия различной

продолжительностью и интенсивностью, значительно улучшают физическое здоровье, развивают мышечную силу и стабилизируют функционирование внутренних органов. Поэтому занятия спортивной ходьбой становятся важным инструментом повышения общей выносливости и укрепления здоровья [2].

Рассмотрев многочисленные преимущества и уникальные особенности занятий спортивной ходьбой, можно сформулировать ряд важных рекомендаций для всех желающих повысить свой уровень общей выносливости и обогатить свою физическую активность новым видом спорта:

- регулярность тренировок крайне важна, поскольку систематичность способствует формированию устойчивых двигательных навыков и улучшает адаптацию организма к нагрузкам;

- правильное выполнение техники спортивной ходьбы позволяет минимизировать риск травмирования суставов и позвоночника, обеспечивая равномерное распределение нагрузки и экономичное расходование энергии;

- перед началом регулярных занятий важно проконсультироваться с терапевтом или специалистом по лечебной физкультуре, особенно если имеются хронические заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата или любые другие ограничения здоровья. Необходимо оценивать индивидуальные возможности организма и использовать оптимальные режимы нагрузок, подходящие именно вам [3].

Рассмотрение собранных данных показало, что спортивная ходьба обладает целым рядом особенностей, выделяющих её как идеальной формой физической активностью для укрепления здоровья и повышения выносливости. Регулярные занятия благоприятно воздействуют на сердце и сосуды, активизируют кровоток, стабилизируют метаболические процессы и улучшают общее самочувствие. Особое внимание уделено основам правильной техники, необходимой для максимальной эффективности и безопасности занятий. Помимо прочего, отмечаются преимущества варьирования интенсивности тренировок и разнообразия проходимых маршрутов, что способствует лучшей адаптации

организма к окружающим условиям и повышению устойчивости к физическим нагрузкам. Всё это делает спортивную ходьбу высокоэффективным способом достижения целей, связанных с укреплением здоровья и повышением выносливости. Таким образом, регулярные и сознательные занятия спортивной ходьбой могут оказать значительное позитивное воздействие на организм, улучшая здоровье и увеличивая устойчивость к заболеваниям [6].

Список литературы

1. Ахметов, И.И. Генетика двигательной активности и адаптация к систематическим занятиям спортом / И.И. Ахметов. - Москва : Советский спорт, 2018. - 320 с.
2. Волков, Н.И. Выносливость и методика её развития в циклических видах спорта / Н.И. Волков, А.Н. Бурдин, В.Н. Селуянов. - СПб.: Издательство СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2016. — 240 с.
3. Евсеев, С.П. Основы методики физического воспитания студентов высших учебных заведений / С.П. Евсеев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2017. — 272 с.
4. Клименко, В.В. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой у студенческой молодежи средствами оздоровительной ходьбы / В.В. Клименко, В.В. Андрюшкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 6 (160). - С. 154–158.
5. Лапутин, В.Т. Оздоровительная ходьба как средство повышения общей работоспособности студентов вузов / В.Т. Лапутин, С.Н. Петухов // Вестник Амурского государственного университета. - 2017. - № 75. - С. 212–217.
6. Петров, А.Н. Учебно-тренировочные программы и контроль тренировочной нагрузки в оздоровительной ходьбе / А.Н. Петров, В.А. Киричук. — Волгоград : Изд-во ВолгГАСУ, 2018. - 144 с.

УДК 615.89:796.015

РОЛЬ ФИТОТЕРАПИИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ КАК СРЕДСТВО ВОСТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Калашникова Р.В.

Иркутский государственный медицинский университет

Голец А.В.

Иркутский государственный аграрный университет

им. А.А. Ежевского

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы использования фитотерапии для профилактики и лечения различных хронических заболеваний, а также для восстановления функций организма в период интенсивных физических нагрузок. Фитотерапия в современном мире имеет широкое использование в разных сферах жизни человека. Не исключением является воздействие растительных препаратов на физиологические процессы, происходящие в организме. С каждым годом становится все более популярным использование препаратов на основе трав для восстановления организма после физических нагрузок. Рассмотрены научные доказательства эффективности фитотерапии как дополнительный метод восстановления.

Ключевые слова: здоровье, физическая активность, фитотерапия, восстановление.

В наше время сложно представить свою жизнь без различных современных технологий, гаджетов и электронных устройств, и других современных технологий. Они стали неотъемлемой частью жизни людей и применяются в

различных сферах деятельности человека. Наиболее актуальными стало использование современных технологий в медицине и в области спортивной индустрии. Благодаря таким инновациям профилактика, лечение и восстановление после различных заболеваний становится все более эффективным. Используя современные технологии, появилась возможность лечить многие болезни, с которыми раньше не могли справиться [1].

С самого раннего детства многие прибегали к природным средствам используя различные травы, травяные отвары для лечения и восстановления организма после перенесенных заболеваний. Знания о пользе применения лекарственных растений передавалось еще от наших предков. Например, ромашку и липовый цветок использовали от гриппа. Трава шалфея при стоматитах. Банально подорожник на ранку приложить. Фитотерапия остается актуальной и по сей день. За последние 5 лет все больше используются препараты на основе лечебных растений, а в социальных сетях многие блогеры положительно отзываются о применении фитотерапии, используют ее в повседневной жизни для поддержания здоровья и иммунитета. Почему это происходит, если в современном мире много новых технологий которые могут справиться почти со многими современными болезнями [2].

Занятия физической активностью и спортом являются основными средствами поддержания здоровья и долголетия современного человека. Но большие физические нагрузки могут стать значительным стрессом для организма, что влечет за собой повреждение мышечной ткани, истощение энергетических запасов как следствие воспалительный процесс в организме спортсмена. Лечение и восстановление этих процессов при помощи лекарственных растений может быть одним из выбранных методов [3].

Фитотерапия происходит от греческих слов *phyton* (растение) и *therapeia* (лечение). Она включает использование различных частей растений - корней, листьев, цветков и семян - как в свежем, так и в сушеном виде.

Основные принципы фитотерапии включают:

- научный подход (эффективность фитопрепаратов должна основываться на научных данных и клинических испытаниях);

- индивидуализация лечения (подбор трав должен учитывать индивидуальные особенности пациента, его состояние здоровья и характер заболевания;

- постепенное увеличение дозы (начинать следует с малых доз, постепенно увеличивая их для оценки реакции организма);

- сезонность и время суток (эффективность некоторых растений может зависеть от времени года и суток, что важно учитывать при назначении фитотерапии).

Разберем главные преимущества использования растительных препаратов:

- растительные препараты являются эффективным противовоспалительным эффектом, улучшают кровообращение и снижают уровень окислительного стресса за счет активных соединений, таких как терпеноиды, эфирные масла, полифенолы, флавоноиды содержащихся в растениях;

- в составе используются только натуральные компоненты, что снижает риск токсичности и побочных эффектов по сравнению с синтетическими лекарствами, что делает её более безопасной для длительного применения;

- лечебные травы часто доступны для самостоятельного сбора или могут быть дешевле по сравнению с традиционными лекарствами. Что делает фитотерапию более доступной для широкого круга людей;

- фитотерапия направлена на стимулирование естественных процессов самовосстановления организма, что может привести к более устойчивым результатам;

- многие лекарственные растения обладают поливалентным действием, что позволяет одновременно лечить несколько заболеваний или их симптомы;

- в отличие от некоторых синтетических препаратов, растительные средства обычно не вызывают зависимости или привыкания [4].

Несмотря на широкий спектр положительных свойств применения есть и недостатки:

- недостаточно быстрая эффективность действия при острых болезненных состояниях;

- чаще всего используется для лечения хронических или вяло текущих заболеваний и может быть менее эффективной при острых состояниях, требующих немедленного вмешательства.

Изучение пользы и применения фитотерапии постоянно развивается и продолжает привлекать внимание ученых, врачей по всему миру. Ученые продолжают изучать уникальные свойства растений, выявляя их активные компоненты и механизмы действия. Эти исследования позволяют интегрировать древние знания целителей с современными научными подходами, что значительно увеличивает эффективность растительных препаратов. Фитотерапия не уступает традиционной медицине и в некоторых вопросах даже превосходит [5]. Это видно на примере использования водорослей и панцирей ракообразных, которые стали объектом изучения в последние годы. В 2020 году был создан первый губчатый материал для остановки кровотечения на основе исключительно природных компонентов. Его разработали ученые Российского химико-технологического университета им. Д.И. Менделеева. Он состоит из водорослей, панцирей ракообразных и наночастиц серебра, созданных при помощи грибов. Потеря крови при травмах является частой причиной смертей. Несмотря на большое количество имеющихся в арсенале медиков кровоостанавливающих материалов, каждый из них обладает своими недостатками - например, плохой биосовместимостью или малой емкостью для впитывания. Основой получившейся композитной губки стал альгинат (вещество морских водорослей). Вместе с хитозаном (веществом, добытым из панцирей ракообразных), который скрепил структуру губки, ученые создали гидрогель, способную набирать большие объемы жидкости. Вещество, содержащее в водоросли, способствует быстрой остановке крови и регенерации тканей. Хитозан обладает

антибактериальным эффектом, способствует связыванию компонентов крови и заживлению ран. Наконец, наночастицы серебра придают ему дополнительную защиту от бактерий. Кровоостанавливающий гель выглядит как пористая губка толщиной до 5 мм. Его можно нанести на открытую рану. Потом при необходимости если хирургу нужно провести операцию наложенную губку легко можно удалить [4,5,6].

Исследования в этой области подтверждают положительное влияние растительных препаратов на восстановление организма после физических нагрузок. Например, исследование 2018 года показало, что употребление чая из ромашки обладает успокаивающим эффектом. Регулярное и длительное применение снимает нервозность, уменьшает чувство усталости и напряжение после длительных тренировок. Другое исследование показало, что экстракт боярышника и элеутерококка способствует повышению выносливости и способствует снижения частоты сердечных сокращений, а также улучшает работу сердца и сосудов, улучшает кровоснабжение работающим мышцам. Клинические испытания продемонстрировали что настойка и отвар из эхинацеи стимулирует иммунную систему предупреждая простудные заболевания на фоне высоких физических нагрузок [5].

Применение растительных препаратов в процессе занятий спортом и физической активностью может быть в виде настоек, экстрактов, мазей и кремов.

Проведенное анкетирование среди студентов Иркутского государственного медицинского университета, в котором приняло участие 93 человека показало, что:

- 46% являются приверженцами официальной медицины;
- 36% считают совмещение официальной и народной медицины более эффективным;
- 18% человек являются приверженцами только народной медицины.

В процессе занятий спортом и физической активностью только 20% используют фитотерапию в виде отваров из трав для восстановления организма.

На фоне низкой осведомленности и применения растительных препаратов можно рассмотреть всем известные популярные травы и способы их применения:

- ромашка (*Matricaria chamomilla*) способствует спокойствию нервной системы, снимает мышечные спазмы и боли;
- мелисса (*Melissa officinalis*) помогает нормализовать сон, снижает уровень тревожности и способствует восстановлению сил;
- иван-чай (*Chamaenerion angustifolium*) обладает антиоксидантными свойствами, улучшает обмен веществ и ускоряет процесс регенерации тканей;
- облепиха (*Hippophaë rhamnoides*) наиболее богата витаминами С и Е, укрепляет иммунитет и помогает организму быстрее восстанавливаться после тяжелых тренировок;
- боярышник (*Crataegus oxyacantha*) способствует регулированию работы сердечно-сосудистой системы, улучшает кровообращение и нормализует сердечный ритм.

Шиповник известный своим высоким содержанием витамина С и антиоксидантов. Его отвар помогает улучшить общее состояние, а также поддерживает иммунную систему [6].

Современные исследования подтверждают, что комплексы биологически активных веществ, содержащихся в растениях, обладают значительным терапевтическим потенциалом и могут эффективно использоваться в лечении различных заболеваний, включая те, которые сложно поддаются традиционной фармакотерапии. Природные компоненты не только оказывают положительное воздействие на здоровье, но и минимизируют риск побочных эффектов, что делает их привлекательными. Важно продолжать научные исследования в области фитотерапии, чтобы более глубоко понять механизмы действия биологически активных веществ и разработать новые методы их применения в клинической практике. Интеграция растительных средств с традиционной медициной может расширить горизонты лечения и улучшить качество жизни, что подчеркивает

необходимость активного сотрудничества между различными областями медицины и фармакологии.

Таким образом, фитотерапия практически стала трендом, и является эффективным средством восстановления после физических нагрузок. Для получения большего эффекта рекомендуется проконсультироваться с врачом перед началом приема любых фитопрепаратов. Нерациональное использование фитопрепаратов и использование их самостоятельно может спровоцировать различные аллергические реакции, так как необходимо учитывать индивидуальные особенности организма. В качестве рекомендаций можно предложить установить единую регламентацию применения растительных препаратов в лечебной практике и разработать соответствующие стандарты. Также полезно использовать методы фитотерапии и научной (официальной) медицины по принципу комплементарности, когда одни методы будут дополнять другие и использоваться в тандеме.

Список литературы

1. Барсуков, А.В. Фитотерапия в спортивной медицине / А.В. Барсуков, О.А. Герасимова // Физкультура и спорт. - 2018. - № 4. - С. 15–20.
2. Гавриленко, Ю.И. Применение лекарственных растений в восстановительном периоде после интенсивных спортивных нагрузок / Ю.И. Гавриленко, Н.Н. Полетаева // Вестник российского университета дружбы народов. Серия Медицина. - 2017. - Т. 19, № 2. - С. 214–221.
3. Савельева, И.Б. Оценка влияния фитотерапии на показатели адаптации спортсменов к физическим нагрузкам / И.Б. Савельева, Н.Ю. Маслова // Современные проблемы науки и образования. - 2017. - № 6. - С. 67–72.
4. Столярова, Л.К. Влияние фитотерапии на состояние иммунной системы спортсменов / Л.К. Столярова, О.А., Киселёва // Российский медицинский журнал. - 2019. - № 4. - С. 56–60.

5. Чернякова, Н.В. Средства фитотерапии в комплексной программе реабилитации спортсменов после соревнований / Н.В. Чернякова, А.А. Ходырев // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. - 2016. - № 3. - С. 42–46.

6. Самылина, И.А. Фармакогнозия [Электронный учебник] : учебник / И. А. Самылина, Г. П. Яковлев. – ГЭОТАР-Медиа, 2025. - 976 с.

УДК 796:378(571.53)

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ИРКУТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ АГРАРНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Трегуб А.И.

Иркутский государственный аграрный университет

им. А.А. Ежевского

Аннотация. В данной статье рассмотрены развитие физической культуры и спорта в Иркутском государственном университете и их современные тенденции. Университет успешно сочетает традиции и инновации, обеспечивая всестороннее развитие своих студентов. Важной тенденцией является системное развитие инфраструктуры для занятий физической культуры и спортом.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, инфраструктура, аграрный государственный аграрный университет.

В современном мире физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью образовательного процесса, особенно в высших учебных заведениях. Иркутский государственный аграрный университет (Иркутский ГАУ) не является

исключением. В последние годы в университете наметился ряд тенденций, которые свидетельствуют о динамичном развитии спортивной и физкультурной сферы [1].

В последние годы в Иркутском государственном аграрном университете наметился ряд тенденций, которые свидетельствуют о динамичном развитии спортивной и физкультурной сферы.

Одной из ключевых тенденций является интеграция спортивных занятий в учебный план [2]. Университет активно внедряет программы, направленные на укрепление здоровья студентов и повышение их спортивной активности. Это достигается за счет обязательных физкультурных занятий, а также дополнительных спортивных секций по интересам. Таким образом, студенты имеют возможность не только поддерживать физическую форму, но и развивать спортивные навыки.

Важной тенденцией является развитие инфраструктуры для занятий физической культуры и спортом [2]. Иркутском ГАУ инвестирует средства в строительство и модернизацию спортивных объектов. В университете уже функционируют современные спортивные залы, открытые и крытые стадионы, бассейны, а также специализированные площадки для различных видов спорта. Это позволяет обеспечить комфортные условия для занятий спортом и привлекает больше студентов к регулярным тренировкам.

Другая тенденция связана с проведением спортивных мероприятий и соревнований [2]. Университет активно участвует в региональных и всероссийских соревнованиях, а также организует собственные турниры и фестивали. Это не только способствует повышению спортивного мастерства студентов, но и укрепляет дух соревновательности и командной работы.

Кроме того, в Иркутском ГАУ проводится работа по привлечению профессиональных тренеров и специалистов в области физической культуры и спорта. Это позволяет обеспечить высокий уровень подготовки студентов и повышает интерес к спорту среди молодежи.

В заключение, можно отметить, что развитие физической культуры и спорта в Иркутском ГАУ находится на высоком уровне. Университет успешно сочетает традиции и инновации, обеспечивая всестороннее развитие своих студентов. Современные тенденции в этой области свидетельствуют о том, что спорт и здоровый образ жизни становятся приоритетными направлениями в образовательной политике университета.

Рассмотрено современное состояние и тенденции развития современного спорта и физкультуры.

Список литературы

1. Русаков, А.А. Основы теории спорта [Текст] : учебное пособие / А. А. Русаков. Иркутск - Изд-во Восточно-Сибирская государственная академия образования Иркут. Гос. Пед. ун-та, 2013. - 142 с.
2. ФГБОУ ВО Иркутский ГАУ – Иркутский Государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского : официальный сайт. URL : <https://irsau.ru/?ysclid=lwp3af8gjh840247243> (дата обращения: 25.05.2024).

УДК 796.035:615.825.4

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД РЕАБИЛИТАЦИИ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

Трегуб А.И.

Иркутский государственный аграрный университет
имени А.А. Ежевского

Булычева Н. А.

Иркутский государственный медицинский университет

Аннотация. Данная статья рассматривает физическую культуру в реабилитации участников специальной военной операции. Физический и социальный фактор являются важными составляющими в реабилитации. Физическая культура играет ключевую роль в восстановлении участников СВО.

Ключевые слова: физическая культура, физический и психологический фактор реабилитации, участники специальной военной операции.

Участники специальной военной операции (далее – участник СВО, участник боевых действий) – специфическая категория, нуждающаяся в особенной помощи и социальных услугах.

При оказании социальной реабилитации и сопровождения можно улучшить психологическое и эмоциональное состояние участников СВО и членов их семей, обеспечить социальной адаптации и создать условия для выхода семей участников СВО из кризисной жизненной ситуации [3].

Участники СВО сталкиваются с:

- Физическими травмами: ампутации, черепно-мозговые травмы, ожоги.
 - Психологическими последствиями: ПТСР, тревожные расстройства, депрессия.
 - Хроническими состояниями: боль, усталость, нарушения сна.
- Эти факторы требуют мультидисциплинарного подхода, где физическая культура дополняет медицинское и психологическое лечение.

Лечебная физкультура (ЛФК) - медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном - физические упражнения) с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний.

1. Упражнения для восстановления подвижности суставов и мышц:

- Подъёмы на носки;
- Баланс на одной ноге;
- Вращение стопами;
- Ходьба на носках и пятках;
- Сгибания стоп с эластичной лентой;
- Растяжка ахиллова сухожилия.

2. Использование тренажёров для поэтапного увеличения нагрузки.

Гидротерапия (водолечение) - направление альтернативной медицины, в котором используют пресную воду (водопроводную, речную, озерную, дождевую) для лечения и профилактики заболеваний.

Виды гидротерапии:

- Гидротерапевтический душ. Тело омывается многочисленными струями воды, направленными под разнообразным давлением.
- Гидротерапевтические ванны. В воду добавляют минеральные соли, морскую воду или экстракты лекарственных трав.
- Гидротерапевтические сауны и парные. Используют горячий пар для стимуляции естественных процессов потоотделения.

Терапевтические эффекты гидротерапии: облегчение боли, расслабление мышц, улучшение подвижности суставов, снижение стресса и улучшение общего кровообращения.

Адаптивный спорт - это специально разработанные виды физической активности для людей с ограниченными возможностями [1].

Физическая реабилитация [2]. Восстановление функций опорно-двигательного аппарата, координации движений и общей выносливости.

Психосоциальные аспекты реабилитации включают комплекс мероприятий, направленных на восстановление социального функционирования и улучшение качества жизни людей с психическими расстройствами [4].

Задачи психосоциальной реабилитации:

- снижение выраженности симптомов через комплексный подход, включающий медикаментозную терапию, психотерапевтические методики и психосоциальные вмешательства;
- борьба со стигматизацией и дискриминацией, чтобы пациенты могли чувствовать себя принятыми и равноправными членами общества;
- развитие социальной компетентности, включая приобретение социальных навыков, умение справляться со стрессом и развитие трудовых навыков;
- повышение независимости и самодостаточности пациентов, чтобы они могли вести самостоятельную жизнь;
- долгосрочная социальная поддержка, включая создание социальной сети поддержки, помощь в трудоустройстве, организацию досуга;
- работа с семейной системой, чтобы обеспечить поддержку и понимание со стороны близких.

Факторы, которые влияют на процесс психосоциальной реабилитации:

- Снижение симптомов ПТСР: Регулярные тренировки стимулируют выработку эндорфинов, уменьшая тревожность.

- Коллективные занятия: Спортивные игры формируют командный дух, снижая чувство изоляции.
- Когнитивно-поведенческая терапия в движении: Йога и медитативные практики совмещаются с физическими упражнениями.

ВЫВОДЫ

Физическая культура играет ключевую роль в восстановлении участников СВО, сочетая физическое оздоровление и психологическую поддержку. Для достижения максимальной эффективности требуется интеграция усилий медиков, психологов и государства. Дальнейшее развитие технологий и образовательных программ позволит повысить качества жизни ветеранов.

Список литературы

1. Актуализация разработки инновационного проекта "Центр возможностей "Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт"" / А.И. Картавцева [и др.] // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. - 2024. - № 4. - С. 38-40.
2. Бесхохова, Е.Д. Физическая реабилитация военнослужащих / Е.Д. Бесхохова // Термины и понятия в сфере физ. культуры : первый междунар. конгр., 20 - 22 дек. 2006 г., Санкт-Петербург : (материалы конгр.) / Федер. агентство по физ. культуре и спорту РФ, С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2006. - С. 30.
3. Манжелей, И.В. Возможности физической культуры и спорта в социальной адаптации и реабилитации участников боевых действий / И.В. Манжелей, Е.Т. Колунин // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. - 2024. - № 6. - С. 36.
4. Шкляренко, А.П. Функциональная и психологическая реабилитация с использованием средств физической культуры / А.П. Шкляренко, Т.Г. Коваленко, Д.А. Ульянов // Теория и практика физ. культуры. - 2020. - № 6. - С. 69-71.

УДК 796.325:37.037

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОВЛЕЧЕНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Трегуб А.И.

Иркутский государственный аграрный университет
им. А.А. Ежевского

Бурыкина О.А.

Иркутский государственный медицинский университет

Васильева Т. В.

МКУ ДО Качугская ДЮСШ

Аннотация. В данной статье рассматривается важность педагогических стратегий повышения эмоционального вовлечения юных спортсменов в пляжном волейболе. Применение педагогических стратегий позволяет повысить эмоциональную вовлеченность спортсменов и создать благоприятные условия для достижения высоких результатов.

Ключевые слова: педагогические стратегии, эмоциональная вовлеченность, пляжный волейбол.

Актуальность. В современном мире спорт занимает важное место в жизни молодежи. Пляжный волейбол, как один из самых популярных видов спорта, привлекает множество юных атлетов. Однако, для достижения высоких результатов и формирования устойчивой мотивации необходимо учитывать не только физическую подготовку, но и эмоциональную вовлеченность спортсменов.

Эмоции играют ключевую роль в спортивной деятельности, способствуя успешной адаптации к условиям соревнований и повышая общую удовлетворенность от процесса тренировки.

Педагогические стратегии, направленные на повышение эмоциональной вовлеченности юных спортсменов, становятся все более актуальными. Они помогают создать позитивную атмосферу на тренировках, способствуют развитию командного духа и укреплению взаимоотношений между тренером и спортсменами. Важно отметить, что эмоции могут значительно влиять на результаты выступлений, поэтому применение эффективных педагогических приемов становится необходимым условием для достижения успеха.

Цель исследования. Разработка и описание педагогических стратегий, направленных на повышение эмоциональной вовлеченности юных спортсменов в пляжном волейболе.

Эмоциональная вовлеченность в спорте - это одна из ключевых составляющих успешной деятельности спортсмена. Она охватывает широкий спектр эмоций и чувств, которые спортсмен испытывает во время тренировок и соревнований. Эти эмоции могут быть как положительными, так и отрицательными, и они играют важную роль в формировании мотивации и общей психологической устойчивости.

Когда речь идет о пляжном волейболе, эмоциональная вовлеченность приобретает особое значение. Этот вид спорта часто подразумевает командную работу, взаимодействие с партнёром и умение справляться с внешними факторами, такими как погодные условия. Все эти аспекты могут влиять на эмоциональное состояние юных спортсменов. Позитивные эмоции, такие как радость от победы или удовлетворение от хорошо выполненного задания, могут значительно повысить уровень вовлеченности. В то же время, негативные эмоции, например, разочарование от неудачи, могут снизить мотивацию и желание продолжать заниматься спортом.

Исследования показывают, что эмоциональная вовлеченность напрямую связана с психологическим благополучием спортсмена. Спортсмены, которые могут контролировать свои эмоции, чаще достигают поставленных целей и чувствуют себя более удовлетворенными от процесса тренировок [1].

Важно отметить, что эмоциональная вовлеченность формируется не только в условиях соревнований, но и на тренировках. Здесь также возникают различные эмоции, которые могут оказывать влияние на качество подготовки. Например, если спортсмен испытывает радость от процесса, это может повысить его желание тренироваться и улучшать свои навыки. Эмоции могут служить мощным стимулом для достижения новых высот.

Кроме того, работа с эмоциональной вовлеченностью требует от тренеров особого подхода. Существует множество педагогических стратегий, направленных на повышение вовлеченности юных спортсменов. Например, создание положительной атмосферы на тренировках, использование игровых элементов и активное вовлечение спортсменов в процесс принятия решений могут существенно повлиять на их эмоциональное состояние. Это, в свою очередь, улучшает не только результаты, но и общую атмосферу команды.

Спортсмены, которые умеют справляться с негативными эмоциями, становятся более устойчивыми к стрессу. Эмоциональная устойчивость - это качество, которое помогает не только в спорте, но и в жизни. Умение контролировать свои эмоции и поддерживать высокий уровень вовлеченности создает основу для достижения спортивных целей и преодоления трудностей.

Таким образом, эмоциональная вовлеченность в пляжном волейболе - это не просто набор ощущений. Это важный элемент, который влияет на все аспекты подготовки и выступлений спортсменов. Понимание и работа с эмоциями могут привести к значительным успехам, как в индивидуальной, так и в командной деятельности. Эмоции - это неотъемлемая часть спортивной жизни, и их влияние нельзя недооценивать.

Основные факторы, влияющие на эмоциональную вовлеченность юных спортсменов в пляжном волейболе.

- **Мотивация:** Внутренняя мотивация (интерес к спорту, стремление к самосовершенствованию) и внешняя мотивация (похвала, признание, награды) играют важную роль в поддержании эмоциональной вовлеченности.
- **Отношения с тренером:** Позитивные и доверительные отношения с тренером, основанные на уважении, поддержке и понимании, способствуют формированию положительного эмоционального фона.
- **Социальная среда:** поддержка со стороны сверстников, родителей и других членов команды создает благоприятную атмосферу для развития эмоциональной вовлеченности.
- **Успех и достижения:** Чувство прогресса и достижения поставленных целей повышает уверенность в себе и стимулирует дальнейшее развитие.
- **Уровень стресса:** Высокий уровень стресса, связанный с соревнованиями, тренировками или ожиданиями, может негативно влиять на эмоциональную вовлеченность.
- **Разнообразие тренировочного процесса:** Монотонные и однообразные тренировки могут привести к снижению интереса и мотивации.
- **Понимание целей и задач:** Четкое понимание целей тренировок и соревнований, а также осознание своей роли в команде, способствует повышению эмоциональной вовлеченности [2].

Педагогические стратегии повышения эмоциональной вовлеченности юных спортсменов следующие.

1. Создание позитивной и поддерживающей атмосферы:

- **Поощрение и похвала:** Акцентирование внимания на достижениях и прогрессе каждого спортсмена, даже незначительных.
- **Поддержка в неудачах:** Помощь в анализе ошибок и разработке стратегий для их исправления, без критики и обвинений.

- Развитие командного духа: Организация совместных мероприятий, направленных на укрепление взаимоотношений и создание чувства принадлежности к команде.

- Использование юмора: Включение юмора в тренировочный процесс для снятия напряжения и создания позитивного настроения.

2. Развитие внутренней мотивации:

- Постановка реалистичных целей: Помощь спортсменам в определении целей, соответствующих их уровню подготовки и возможностям.

- Предоставление выбора: Предоставление возможности выбора упражнений или ролей в команде, чтобы повысить чувство контроля и ответственности.

- Акцент на процессе, а не только на результате: Подчеркивание важности усилий и прогресса, а не только победы в соревнованиях.

- Обеспечение обратной связи: Предоставление регулярной и конструктивной обратной связи о прогрессе и областях для улучшения [3].

3. Разнообразие тренировочного процесса:

- Использование различных упражнений и игр: Включение в тренировочный процесс разнообразных упражнений, направленных на развитие различных навыков и качеств.

- Изменение форматов тренировок: Чередование индивидуальных и командных тренировок, тренировок на песке и в зале, тренировок с акцентом на технику и тактику.

- Включение элементов творчества: Предоставление возможности спортсменам придумывать собственные упражнения или тактические схемы.

- Использование видеоанализа: Просмотр и анализ видеозаписей тренировок и соревнований для выявления сильных и слабых сторон.

4. Управление стрессом:

- Обучение техникам релаксации: Обучение техникам дыхания, медитации и другим методам снятия напряжения.

- Развитие навыков саморегуляции: Помощь спортсменам в развитии навыков управления своими эмоциями и поведением в стрессовых ситуациях.
- Создание ритуалов перед соревнованиями: Разработка индивидуальных ритуалов, помогающих спортсменам настроиться на соревнования и снизить уровень тревоги.
- Обеспечение поддержки: Предоставление возможности спортсменам делиться своими переживаниями и получать поддержку от тренера, товарищей по команде и родителей.

5. Развитие коммуникативных навыков:

- Обучение эффективному общению: Обучение навыкам активного слушания, выражения своих мыслей и чувств, разрешения конфликтов.
- Создание возможностей для общения: Организация командных собраний, обсуждений тактики и стратегии игры, совместных мероприятий.
- Поощрение сотрудничества: Стимулирование сотрудничества и взаимопомощи между спортсменами.
- Развитие лидерских качеств: Предоставление возможности спортсменам проявлять лидерские качества в команде.

6. Вовлечение родителей:

- Информирование родителей: Предоставление родителям информации о целях и задачах тренировочного процесса, а также о роли родителей в поддержке спортсменов.
- Привлечение родителей к участию: Привлечение родителей к участию в организации мероприятий, помощи в тренировках и поддержке команды.
- Проведение родительских собраний: Организация регулярных родительских собраний для обсуждения вопросов, связанных с развитием спортсменов.
- Обучение родителей: Проведение семинаров и тренингов для родителей по вопросам психологии спорта и поддержки юных спортсменов [4].

Практические рекомендации по применению стратегий:

- Индивидуальный подход: Учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена при выборе стратегий и методов обучения.
- Постепенное внедрение: Внедрять стратегии постепенно, начиная с простых и понятных.
- Регулярная оценка: Регулярно оценивать эффективность применяемых стратегий и вносить коррективы при необходимости.
- Постоянное обучение: Постоянно повышать свою квалификацию и изучать новые методы и подходы в области педагогики и психологии спорта.
- Сотрудничество с психологом: При необходимости обращаться за помощью к спортивному психологу для разработки индивидуальных программ поддержки спортсменов.
- Создание системы мониторинга: Разработать систему мониторинга эмоционального состояния спортсменов, включающую в себя регулярные опросы, наблюдения и беседы.
- Использование игровых технологий: Внедрение игровых технологий в тренировочный процесс для повышения интереса и мотивации спортсменов. Например, использование элементов геймификации, таких как начисление очков за выполнение заданий, создание рейтингов и организация соревнований.
- Организация мастер-классов: Приглашение известных спортсменов и тренеров для проведения мастер-классов и обмена опытом.
- Создание видеотеки: Создание видеотеки с записями лучших игр, тренировок и мастер-классов для мотивации и обучения спортсменов.
- Использование социальных сетей: Использование социальных сетей для создания сообщества спортсменов, обмена информацией и поддержки друг друга [5].

Упражнения и задания, направленные на повышение эмоциональной вовлеченности.

- "Похвала дня": В конце каждой тренировки каждый спортсмен должен сказать что-то хорошее о ком-то из команды.

- "Цель на тренировку": В начале каждой тренировки каждый спортсмен должен поставить себе конкретную цель и в конце оценить, насколько ему удалось ее достичь.
- "Игра в ассоциации": Тренер называет слово, связанное с пляжным волейболом, а спортсмены должны быстро назвать свои ассоциации.
- "Создание девиза команды": Совместно с командой придумать девиз, который будет отражать ценности и цели команды.
- "Рольевые игры": Разыгрывание различных ситуаций, возникающих во время соревнований, для развития навыков коммуникации и управления стрессом.
- "Тренировка с закрытыми глазами": Выполнение упражнений с закрытыми глазами для развития чувства мяча и доверия к партнеру.
- "Творческое задание": Создание плаката, коллажа или видеоролика, посвященного пляжному волейболу [6].

Заключение. Эмоциональная вовлеченность является важным фактором успеха юных спортсменов в пляжном волейболе. Применение педагогических стратегий, направленных на создание позитивной атмосферы, развитие внутренней мотивации, разнообразие тренировочного процесса, управление стрессом, развитие коммуникативных навыков и вовлечение родителей, позволяет повысить эмоциональную вовлеченность спортсменов и создать благоприятные условия для их развития и достижения высоких результатов. Важно помнить, что каждый спортсмен уникален, и необходимо применять индивидуальный подход при выборе стратегий и методов обучения. Постоянное обучение и совершенствование тренерского мастерства, помогут тренерам эффективно решать задачи повышения эмоциональной вовлеченности юных спортсменов в пляжном волейболе.

Список литературы

1. Айриянц, А. А. Психологические особенности вовлеченности в спортивную деятельность / А. А. Айриянц, А. В. Стамбулова. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2015. – 156 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого: возраст, здоровье, физическое развитие / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
3. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
4. Лэнгле, А. Эмоциональная компетентность. Как развивать и усиливать свои чувства / А. Лэнгле. – М.: Генезис, 2008. – 144 с.
5. Родионов, А. В. Психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – М.: Академический Проект, 2004. – 368 с.
6. Серова, И. А. Психология спорта: учебное пособие / И. А. Серова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2006. – 108 с.

УДК: 796.015.542:[612.216:159.942]

**ВЛИЯНИЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНОЙ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ
НА АЭРОБНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ, МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ
И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

Филатова И. С., Дронина О.А.

Иркутский Государственный Медицинский Университет

Раднаев М.Р.

Иркутский государственный аграрный университет

им. А.А. Ежевского

Аннотация. В последние десятилетия наблюдается низкий уровень двигательной активности среди студентов медицинского училища, который негативно сказывается на их физическом и ментальном благополучии, что требует поиска эффективных и экономичных по времени форм занятий физической культурой. В данной работе рассматривается комплексное влияние высокоинтенсивной интервальной тренировки на три ключевых аспекта функционирования организма студентов: физиологическое здоровье, психоэмоциональное состояние и практическая реализацию методологии.

Ключевые слова: высокоинтенсивная интервальная тренировка (ВИИТ), аэробная выносливость, метаболические показатели, психоэмоциональное состояние, студенты, физическая культура.

Современный образовательный процесс в медицинском университете характеризуется высоким уровнем учебной и психоэмоциональной нагрузки, что в сочетании с гипокинезией приводит к росту числа студентов с низкими

показателями физического здоровья, снижением аэробной выносливости и повышением показателя тревожности. Формирование метаболических нарушений на фоне хронического стресса и малоподвижного образа жизни создает риски для долгосрочного здоровья будущих врачей [1].

Традиционные рекомендации по физической активности, требующие значительных временных затрат, часто невыполнимы для данной категории обучающихся. Поэтому сейчас востребованы кратковременные, но высокоэффективные тренировочные методики. Высокоинтенсивная интервальная тренировка (ВИИТ), характеризующаяся короткими сериями интенсивной работы, чередующимися с периодами восстановления, представляет собой перспективное направление для улучшения здоровья в условиях дефицита времени [3, 4]. Однако ее комплексное влияние на физиологические и психологические аспекты состояния студентов изучено недостаточно [2].

Цель. Оценить с помощью комплекса диагностических методов влияние 3-недельной программы высокоинтенсивной интервальной тренировки на кардиореспираторную выносливость, метаболические параметры (липидный профиль, глюкоза крови) и уровень ситуативной тревожности у студентов медицинского вуза.

Материал и методы исследования: В исследовании приняли участие 42 студента 3-4 курсов медицинского университета (21 юноша и 21 девушка) в возрасте от 20 до 22 лет. Все участники были разделены на основную и контрольную группы. Критерии исключения: наличие противопоказаний к физическим нагрузкам, регулярные занятия спортом более 2 раз в неделю, курение.

Методы и протокол вмешательства.

Основная группа: Выполняла программу ВИИТ 3 раза в неделю в течение 3 недель. Протокол тренировки: 5 минут разминки, основная часть – 4 цикла по 4 минуты (работа интенсивности в течение 30 секунд ~85-90% от ЧСС макс, затем активное восстановление низкой интенсивности в течение 30 секунд ~60-65% ЧСС

макс), между циклами – 2 минуты отдыха, 5 минут заминки. Контроль интенсивности проводился с помощью пульсометров.

Контрольная группа: придерживалась привычного образа жизни без изменения уровня физической активности.

Методы оценки:

1. Кардиореспираторная: Оценивалась по результатам 12-минутного теста Купера (бег/ходьба).

2. Метаболические параметры: В условиях лаборатории натощак забиралась капиллярная кровь для определения общего холестерина (ОХС), липопротеинов низкой плотности (ЛПНП), липопротеинов высокой плотности (ЛПВП), триглицеридов (ТГ), и глюкозы с использованием биохимического анализатора.

3. Психоземotionalное состояние: Оценивалось с помощью русскоязычной версии шкалы ситуативной тревожности Спилберга-Ханина. Все измерения проводились двукратно: до начала исследования и через 48 часов после окончания 3-недельной программы.

Статистический анализ: Данные обрабатывались с использованием программы Statica 10.0. Проверка нормальности распределения проводилась с помощью критерия Шапиро-Уилка. Различия считались статистически значимыми при $p < 0,05$.

Результаты и обсуждение.

После 3-недельной программы в основной группе были зафиксированы статистически значимые положительные изменения по всем изученным параметрам. Кардиореспираторная выносливость: Показатель $\dot{V}O_{\max}$ в основной группе увеличился с 38,2 мл/кг/мин до 44,2 мл/кг/мин ($p < 0,05$), что составляет прирост 15,8%. В контрольной группе динамика показателя была незначимой (38,5 мл/кг/мин до 38,7 мл/кг/мин), $p > 0,05$). Улучшение $\dot{V}O_{\max}$ согласуется с данными исследований и объясняется адаптацией сердечно-сосудистой системы и повышением плотности митохондрий в скелетных мышцах.

Метаболические параметры. В Основной группе зарегистрировано достоверное снижение:

ОХС: с 4,9 ммоль/л до 4,3 ммоль/л ($p<0,05$).

ЛПНП: с 3,1 ммоль/л до 2,6 ммоль/л ($p<0,05$).

ТГ: с 1,5 ммоль/л до 1,1 ммоль/л ($p<0,05$).

Глюкоза: с 5,2 ммоль/л до 4,8 ммоль/л ($p<0,05$).

Уровень ЛПВП повысился с 1,1 ммоль/л до 1,3 ммоль/л ($p<0,05$).

В контрольной группе изменения были незначительными. Полученные данные подтверждают эффективность ВИИТ в улучшении липидного и углеводного обмена, что связано с активацией метаболических путей утилизации жиров и повышением чувствительности к инсулину.

Психоэмоциональное состояние. Уровень ситуативной тревожности в основной группе снизился с 43,5 балла до 29,4 балла ($p<0,05$), что соответствует снижению на 32,5% и переходу из уровня «высокой тревожности» в уровень «умеренной». В контрольной группе изменения были незначительными (с 42,8 до 41,9, $p<0,05$). Противотревожный и анксиолитический эффект физических упражнений, в частности ВИИТ, связывают с повышением нейротрофического фактора мозга и уровня эндорфинов.

Трёхнедельная программа высокоинтервальной тренировки приводит к значительному улучшению аэробной выносливости у студентов-медиков, что проявляется в значительном увеличении показателя $\dot{V}O_{max}$. Регулярные занятия ВИИТ оказывают положительное влияние на метаболический профиль, способствуя снижению уровня общего холестерина, ЛПНП, триглицеридов, глюкозы натощак и повышению уровня ЛПВП. Выявлено значимое положительное влияние ВИИТ на психоэмоциональную сферу, выражающееся в снижении уровня ситуативной тревожности. ВИИТ является высокоэффективной и временно-экономичной методикой, которую рекомендуется внедрять в образовательный процесс медицинских вузов для комплексного укрепления здоровья студентов.

ВЫВОДЫ.

Проведенное исследование демонстрирует, что высокоинтенсивная интервальная тренировка представляет собой мощный инструмент для одновременного улучшения физического и психического здоровья студентов медицинского университета. Полученные результаты имеют важное практическое значение для разработки программ физического воспитания и оздоровительных мероприятий в вузах, направленных на компенсацию негативных последствий гиподинамии и учебного стресса. Краткость и высокая эффективность ВИИТ делают ее идеальной для интеграции в напряженный учебный график будущих врачей.

Список литературы

1. Апарин, В.Е. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни студентов медицинских вузов / Апарин В.Е., Гриднева И.В., Харина М.В. // Культура физ. и здоровье. - 2020. - № 1 (73). - С. 32-34.
2. Блинов, Д.А. Влияние занятий физической культурой разной направленности на психоэмоциональное состояние студентов вуза = Influence of physical education activities with different orientations on psychoemotional state of university students / Д.А. Блинов, Г.В. Барчукова // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. - 2021. - № 3. - С. 41-43.
3. Высокоинтенсивная тренировка пловцов: особенности планирования и организации / С.А. Григан [и др.] // Теория и практика физ. культуры : Тренер : журн. в журн. - 2024. - № 5. - С. 95-96.
4. Интервальная тренировка: ее значимость и опасность / Б.Ф. Вашляев [и др.] // Теория и практика физ. культуры : Тренер : журн. в журн. - 2008. - № 4. - С. 40-41.

УДК 342.951:796

ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Чергинец В.П., Голец А.В.

Иркутский государственный аграрный университет
им. А.А. Ежевского

Абуздина А.А.

Иркутский Государственный медицинский университет

Аннотация. Современный мир изобилует продуктами, связанными с физической культурой и спортом. С каждым годом их количество растет, они все активнее интегрируются в повседневную жизнь и мотивируют людей заниматься спортом.

Ключевые слова: Конституция Р.Ф., Ф.З. «О физической культуре и спорте в Р.Ф.», муниципальные органы власти, физическая культура и спорт, нормативно-правовые акты.

Положения Основного закона Российского государства – Конституции Российской Федерации позволяют говорить о том, что здоровье людей, а так же труд – это сферы, которые находятся под особой защитой со стороны государства, и соответственно им уделяется повышенное внимание. Важно учитывать и тот факт, что со своей стороны государство гарантирует и свободу экономической деятельности, что весьма важно в современных условиях и это стоит принимать во внимание [1, С. 75].

На сегодняшний день создается значительное количество продуктов, которые так или иначе касаются области физической культуры и спорта. И с каждым

годом отмечается тенденция на увеличение таких продуктов, их интенсивное внедрение в деятельность современного человека и вовлечение человека в занятия спортом.

Выбор деятельности — неотъемлемое право каждого человека, проявляющееся в самых разных сферах жизни.

В области физической культуры и спорта важно учитывать, что это сфера совместной ответственности Российской Федерации и её субъектов. Это обуславливает специфику правовых отношений, регулируемых множеством нормативно-правовых актов. Особое внимание следует уделить Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который закрепляет основные принципы этой сферы.

В данном нормативно-правовом акте находят свое отражение права, полномочия, которые предоставляются органам местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта [2, С. 65].

Законодатель определяет следующие основные полномочия органов местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта:

- Реализация мер по развитию массового и детско-юношеского спорта в муниципальных образованиях.
- Присвоение спортивных разрядов по различным видам спорта.
- Популяризация спорта среди всех возрастных групп населения, поскольку физическая культура важна для каждого.
- Организация и проведение спортивных мероприятий, а также физкультурно-оздоровительной работы.

Среди источников, в которых отражаются особенности деятельности органов местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта, есть необходимость обозначить те нормативные акты, которые были изданы соответствующими органами исполнительной власти. В данном контексте особое внимание стоит обратить на акты, которые были разработаны и приняты Минспортом России. Как правило, такие правовые документы направлены на

регулирование следующих вопросов:

- регулирование вопросов, возникающих в области физической культуры и спорта;
- оказание различного рода услуг в данной области правоотношений;
- управление имуществом в указанной сфере [2, С. 76].

Помимо этого, стоит учитывать и тот факт, что в данной области правоотношений принимается значительное количество актов. Речь в данном случае идет о различных федеральных законах.

Так, стоит обратить внимание на такой нормативный акт, как ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». В указанном акте имеются ссылки на иные правовые документы, которые так или иначе регулируют отношения, возникающие в области физической культуры и спорта. Важно понимать тот факт, что здесь поднимается ряд вопросов, а именно:

- обеспечение необходимыми финансовыми ресурсами;
- развитие различных учреждений в данной сфере и т.д. [2, С. 63].

В том случае, когда более тщательно подходит к практическому пользованию указанными документами, представляется вполне возможным обеспечить и должное управление в области физической культуры и спорта. Помимо этого, можно обеспечить и должное ресурсное обеспечение, как материальное, так и финансовое.

Важным моментом является и то, что представляется возможным урегулировать и следующий блок отношений, которые имеют особую значимость:

- осуществление координации деятельности организаций, которые касаются сферы физической культуры и спорта;
- должное финансовое обеспечение и выделение соответствующих финансовых ресурсов;
- реализация мероприятий, направленных на осуществление финансирования;
- подбор соответствующей материально-технической базы и т.д.

Говоря о нормативно-правовых актах регионального уровня, стоит обратить внимание на следующие положения законодательства [4,С.24]

С уверенностью можно сказать о том, что правовая регламентация сферы физической культуры и спорта сегодня структурирована, имеет достаточно четко обозначенную иерархию. Речь идет о наличии актов, имеющих высшую юридическую силу (Конституцию РФ), а также иных нормативно-правовых актов и актов регионального характера.

В то же время необходимо понимать, что ввиду интенсивного развития общества и государства есть необходимость совершенствования нормативно-правовой базы в указанной области правоотношений. Все это позволит обеспечить дальнейшее развитие и поддержку физической культуры и спорта, что весьма важно в современных условиях.

Кроме того, органы местного самоуправления имеют право на разработку и реализацию программ, направленных на улучшение инфраструктуры для занятий физической культурой и спортом, включая строительство и модернизацию спортивных объектов. Они также могут взаимодействовать с образовательными учреждениями для внедрения физической культуры в учебный процесс и организации спортивных секций и кружков. Важным аспектом является сотрудничество с общественными организациями и спортивными федерациями, что позволяет расширить возможности для жителей муниципалитетов в участии в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Органы местного самоуправления могут также инициировать и поддерживать проекты, направленные на привлечение молодежи к занятиям спортом, а также на развитие волонтерского движения в сфере физической культуры.

Также, местные власти могут проводить мониторинг и анализ состояния физической культуры и спорта в своем регионе, что позволяет выявлять потребности населения и адаптировать программы и мероприятия в соответствии с этими потребностями. Важным направлением является также работа по повышению квалификации тренеров и инструкторов, что способствует

улучшению качества спортивной подготовки и воспитания подрастающего поколения.

Таким образом, органы местного самоуправления играют ключевую роль в создании условий для активного участия граждан в физической культуре и спорте, что в свою очередь способствует улучшению здоровья населения и повышению качества жизни в муниципальных образованиях.

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // Официальный текст Конституции РФ с внесенными поправками от 14.03.2020 опубликован на Официальном интернет-портале правовой информации [http: //www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru), 04.07.2020.

2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 25.12.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024) // Собрание законодательства РФ, 10.12.2007, N 50, ст. 6242.

3. Антонов М. В. Муниципальная политика в сфере физической культуры: организационные и правовые основы // Молодой ученый. - 2015. - № 15 (95). - С. 631-635.

4. Аристова Л.В. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. - 2021. - № 5. - С. 2-8.