

Самарский государственный экономический университет

ISSN 2414-3936

# OlymPlus

*Гуманитарная версия*

*Международный научно-практический журнал*

№ 1 (14) - 2022

*Народное образование. Педагогика*

❖ Психология

*Физическая культура и спорт*

❖ Экономика и менеджмент в спорте и образовании

*Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение*

12+

Самара  
2022

## **УЧРЕДИТЕЛЬ**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"

**Главный редактор** - заведующий кафедрой физического воспитания,  
к.п.н., доцент **Л.А. Иванова**

**Заместитель главного редактора** – к.п.н., доцент кафедры физического  
воспитания **О.Г. Савченко**

**Ответственный секретарь** – к.э.н, доцент кафедры физического воспитания,  
**А.О. Алексина**

### **Редакционная коллегия**

- Е.А. Кандрашина** - д.э.н., профессор, врио ректора Самарского государственного  
экономического университета;
- С.С. Ануфрик** - д.ф.-м.н., профессор, зав. кафедрой лазерной физики  
и спектроскопии Гродненского государственного университета  
им. Я. Купалы (Республика Беларусь);
- Т.М. Брук** - д.б.н., профессор, академик лазерной академии наук РФ,  
заслуженный работник высшей школы, зав. кафедрой  
биологических дисциплин Смоленской государственной академии  
физической культуры, спорта и туризма;
- Г.В. Глухов** - д.п.н., профессор, зав. кафедрой лингвистики и иноязычной  
деловой коммуникации Самарского государственного  
экономического университета;
- В.П. Губа** - д.п.н., профессор кафедры физической культуры Смоленского  
государственного университета, заслуженный работник высшей  
школы РФ;
- О.А. Казакова** - к.п.н., доцент Самарского национального исследовательского  
университета им. С.П. Королева;
- Л.В. Куриленко** - д.п.н., профессор, зав. кафедрой теории и технологии социальной  
работы Самарского государственного национального  
исследовательского университета им. С.П. Королева;
- А.В. Левченко** - к.п.н., доцент, декан института физической культуры и спорта  
Самарского государственного социально-педагогического  
университета;
- А.В. Лысенко** - д.б.н., профессор, зам. директора по науке Академии физической  
культуры и спорта Южного федерального университета;
- И.В. Николаева** - к.п.н., доцент кафедры физического воспитания Самарского  
государственного экономического университета;
- В.Н. Саяпин** - к.п.н., профессор, зав. кафедрой технологического образования  
Саратовского государственного университета  
им. Н.Г. Чернышевского;
- Н.Н. Саяпина** - к.п.н., доцент кафедры методологии образования Саратовского  
государственного университета им. Н.Г. Чернышевского;
- Ж.И. Сардарова** - д.п.н., доцент, зав. кафедрой педагогики и психологии Западно-  
Казахстанского государственного университета им. М. Утемисова

**Журнал издается с 2015 г. Выходит 2 раза в год**

**Адрес редакции:** 443090, г. Самара, ул. Советской Армии, 141

**Телефон:** (846) 933-88-89

**E-mail:** ya.olimplus@yandex.ru

## СОДЕРЖАНИЕ

### Народное образование. Педагогика

**Айсина А.А., Хабарова О.А.**

Анализ деятельности преподавателя по физическому воспитанию в условиях дистанционного обучения..... 5

### Психология

**Карева Ю.Ю., Мезенцева Е.А.**

Психотерапевтические возможности физической культуры и спорта в ситуации переживания проблемного одиночества..... 9

**Радова Н.Н., Михайлова Е.В., Жищенко А.Н.**

Синдром эмоционального выгорания у спортсменов и методы его профилактики..... 13

### Физическая культура и спорт

**Алексина А.О., Соловьева И.В., Скобелева Н.В.**

Анализ удовлетворенности студентов занятиями физической культурой и спортом в дистанционном формате..... 17

**Байков Е.П., Гиренко А.А.**

Организация физкультурно-спортивной деятельности в вузе ..... 21

**Закирова А.С., Бачурина Ю.В.**

Влияние занятий плаванием на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата ..... 26

**Иерусалимова М.В., Калинина Т.В., Казакова О.А., Иванова Л.А.**

Формирование спортивной мотивации дошкольников через подготовку к сдаче норм ГТО ..... 29

**Казакова О.А., Самигуллин Р.Р., Разниченко М.М., Иванова Л.А.**

Влияние физических упражнений на организм студентов с заболеваниями органов зрения..... 33

**Карева Ю.Ю., Матюхин Д.А.**

Применение координационной лестницы для развития физических качеств у студентов ..... 37

**Колесникова Е.А., Поздеева Д.Е., Воронин К.С.**

Развитие координационных способностей баскетболистов студенческих команд на основе использования тренажерных устройств..... 42

**Конобейская А.В., Цацура К.К.**

Реализация проекта по формированию приверженности здоровому образу жизни среди молодежи на региональном уровне..... 47

**Филиппов С.С.**

Применение программно-технического комплекса «Umpire-F» в отборе и подготовке судей (Officials and Umpire-F) ..... 51

**Чернышев В.П., Строева В.Е.**

Коррекция содержания занятий по физической культуре в период пандемии..... 56

## **Экономика и менеджмент в спорте и образовании**

**Курбатова Т.К., Кошечкина К.Д.**

Роль физической культуры и спорта в экономике ..... 59

## **Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение**

**Карева Ю.Ю., Еремина С.С.**

Дыхательные упражнения. Использование механизмов дробного дыхания ..... 63

**Каримова С.В., Скобелев А.А., Казакова О.А., Иванова Л.А.**

Влияние сидячего образа жизни на здоровье молодежи ..... 67

**Межман И.Ф., Ковтун Д.С.**

Анализ современных систем питания ..... 72

**Томарова Л.С., Власенко С.Ю.**

Здоровье молодёжи в современном мире ..... 76

Научная статья  
УДК 378.018.43:796  
doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.5

### **АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**Алина Альфредовна Айсина<sup>1</sup>, Ольга Леонидовна Хабарова<sup>2</sup>**

<sup>1, 2</sup> Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск, Россия

<sup>1,2</sup> smirnova\_leya76@mail.ru

**Аннотация.** Цель статьи – изучение деятельности преподавателя вуза по физическому воспитанию в условиях дистанционного обучения. Для достижения данной цели использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы и обобщение опыта работы преподавателей. В статье определены методы и средства, применяемые в изучении дисциплины «Физическая культура и спорт», а также рассмотрены трудности, с которыми могут столкнуться преподаватели по физическому воспитанию в условиях дистанционного обучения. Внимание уделяется организационно-методическим нюансам внедрения электронного удаленного обучения в теоретической подготовке студентов. Научная новизна исследования заключается в изучении преподавательской деятельности в условиях современного мира и пандемии в частности, что является особенно актуальным в реалиях настоящего времени. В результате исследования было определено, что применение удаленных технологий оказывает положительное воздействие на усвоение теоретических знаний дисциплины «Физическая культура и спорт», но, принимая во внимание особенности изучения данной учебной дисциплины, образовательная программа все же не быть может, реализована в полном объеме.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, дистанционное обучение, преподавательская деятельность, пандемия, студенты вуза.

**Для цитирования:** Айсина А.А., Хабарова О.Л. Анализ деятельности преподавателя по физическому воспитанию в условиях дистанционного обучения // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. № 1 (14). С. 5–8. doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.5.

Original article

### **ANALYSIS OF THE ACTIVITIES OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING**

**Alina Alfredovna Aisina<sup>1</sup>, Olga Leonidovna Khabarova<sup>2</sup>**

<sup>1, 2</sup> Pacific State University, Khabarovsk, Russia

<sup>1,2</sup> smirnova\_leya76@mail.ru

**Abstract.** The purpose of the article is to study the activities of a university teacher in physical education in the conditions of distance learning. To achieve this goal, the following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature and generalization of the experience of teachers. The article defines the methods and means used in the study of the discipline "Physical Culture and Sport", and also considers the difficulties that teachers of physical education may face in the conditions of distance learning. Attention is paid to the organizational and methodological nuances of the

introduction of electronic distance learning in the theoretical training of students. The scientific novelty of the research lies in the study of teaching activities in the modern world and the pandemic in particular, which is especially relevant in the realities of the present time. As a result of the study, it was determined that the use of remote technologies has a positive impact on the assimilation of theoretical knowledge of the discipline.

**Keywords:** physical education, distance learning, sports, teaching, pandemic

**For citation:** Aisina A.A., Khabarova O.L. Analysis of the activities of a physical education teacher in the conditions of distance learning // OlymPlus (Humanitarian version): international scientific and practical journal. 2022. No. 1 (14). Pp. 5-8. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.5.

Тема статьи как никогда является актуальной и продиктована определенными социальными реалиями. В настоящее время весь мир столкнулся с катастрофической ситуацией, связанной с пандемией 2019 года (COVID-19), которая повлияла на повседневную жизнь людей.

Пандемия – это распространение какой-либо инфекционной болезни, значительно превышающее уровень обычной заболеваемости на данной территории. Пандемия – это эпидемия, характеризующаяся распространением инфекционного заболевания на территорию всей страны, территорию сопредельных государств, а иногда и многих стран мира [2].

Всемирная организация здравоохранения объявила пандемию 11 марта 2020 года, и социальное дистанцирование стало частью повседневной жизни, что также повлияло на технологии обучения студентов вузов. Разрабатываются новые подходы к образованию, с учетом актуальной обстановки в мире и тенденций обучения, и определенные исследования доказали, что онлайн-обучение дает возможность проводить высокоэффективные и разнообразные занятия для студентов [3, 6].

С другой стороны, невозможно говорить об эффективности дистанционного обучения, не принимая во внимание специфику изучаемого предмета. Рассматривая такую дисциплину, как «Физическая культура и спорт», стоит также упомянуть, что онлайн-занятия по данному предмету требуют определённой подготовки и предварительного рассмотрения некоторых аспектов. Деятельность преподавателя физической культуры претерпело существенные изменения в связи с необходимостью перехода на дистанционный формат обучения, что не могло не повлечь за собой множество трудностей [4].

Рассмотрим те проблемы, с которыми сталкиваются преподаватели и студенты в процессе проведения занятий по физической культуре в период дистанционного обучения. Физическая культура в первую очередь предполагает наличие практических занятий, поэтому в условиях дистанционного обучения довольно сложно подстроиться под новый формат. Возникают существенные минусы ведения занятий в дистанционном формате, такие как:

1. сложности в организации рабочего пространства. В данном пункте речь идет о ситуации, когда студент не может найти подходящее место для занятий. В частности, это касается учащихся, проживающих в общежитиях.

2. технические неполадки. Например, отсутствие стабильного подключения к Интернету или сбой Интернет-ресурсов. Данную проблему не всегда можно предотвратить, что также создает определенные сложности.

3. сложность оценивания выполняемых заданий. Не всегда у студента имеется возможность обеспечить достаточный обзор камеры, чтобы у преподавателя не возникло проблем с оцениванием работы.

4. проблемы с контролем техники безопасности и состояния здоровья. Преподавателю почти невозможно обеспечить должный контроль при дистанционном обучении.

5. отсутствие понимания методик онлайн-преподавания и требуемых навыков. Дистанционный формат обучения относительно нов для России, что также создает некоторые трудности. Дистанционное обучение устанавливает определенные правила, которым необходимо следовать; так или иначе, оно требует видоизменения упражнений и занятий. Активную деятельность, входящую в учебную программу, довольно сложно реализовать при дистанционном обучении [1, 5].

Но, несмотря на все вышеперечисленные сложности, организовать эффективное проведение онлайн-занятий физической культурой все же возможно, с чем успешно справляются многие преподаватели. Минусы дистанционного обучения, возможно

нивелировать и превращать в плюсы. Например, современные реалии и технический прогресс позволяют выбрать различные платформы, которые содержат множество комплексов упражнений. Их студент может выбрать, исходя из своих интересов и возможностей. Таким образом, большой выбор способов реализации и направлений подготовки, в данном случае может стать одним из достоинств дистанционного обучения [1]. Также плюсом может считаться изучение теоретического материала, которому в обычное время уделяется не так много внимания. Дистанционное обучение, при верном подходе преподавателя, может закрыть данные пробелы и помочь студентам реализовать себя в изучении интересных для них тем. Невозможно так же не сказать о том, что удаленный формат требует определенной самостоятельности от студента. Возможно, для некоторых обучающихся это может стать толчком к развитию навыков самообразования и ответственности [4].

В заключение следует отметить, что деятельность преподавателя по физической культуре в условиях дистанционного обучения претерпела определенные изменения. Применение удаленных технологий оказывает положительное воздействие на усвоение теоретических знаний по дисциплине «Физкультура культура и спорт». Однако принимая во внимание особенности изучения данной учебной дисциплины, стоит отметить, что образовательная программа все же не быть может быть реализована в полном объеме, хотя правильная организация занятий вполне может справиться с определенными трудностями.

#### Список источников

1. Алексина, А.О. Последствия пандемии 2020 в спортивной индустрии / А.О. Алексина, А.Ю. Алексин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 26-29.
2. Большая русская энциклопедия [Электронный ресурс]: энциклопедия. – Режим доступа: <https://bigenc.ru/> (дата обращения: 23.12.2021).
3. Иванова Л.А. Двигательная активность студентов вузов в условиях пандемии / Л.А. Иванова, О.А. Казакова // Международная и межрегиональная интеграция в условиях пандемии: экономические, социокультурные и правовые проблемы. Сборник науч. статей Всероссийской научно-практической онлайн-конференции с международным участием. Редколлегия: С.И. Ашмарина, А.В. Павлова (отв. редакторы) [и др.]. – 2020. – С. 438-443.
4. Попова, А.И. Дистанционное обучение студентов вуза по дисциплине «Физическая культура» / А.И. Попова // - М. – 2010. – С. 84-91.
5. Шенкова, И.П. Проблемы дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» / И.П. Шенкова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – Т. 5-3 (44). – С. 190-193.
6. Blaine, A.M. Interaction and presence in the virtual classroom: An analysis of the perceptions of students and teachers in online and blended Advanced Placement courses / A.M. Blaine // Comput. Educ. 2019, 132, 31-43.

#### References

1. Aleksina, A.O. Consequences of the 2020 pandemic in the sports industry / A.O. Aleksina, A.Y. Aleksin // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2021. – № 3 (193). – Pp. 26-29.
2. The Great Russian Encyclopedia [Electronic resource]: encyclopedia. – Access mode: <https://bigenc.ru/> (accessed: 12/23/2021).
3. Ivanova L.A. Motor activity of university students in a pandemic / L.A. Ivanova, O.A. Kazakova // International and interregional integration in the context of a pandemic: economic, socio-cultural and legal problems. Collection of scientific. articles of the All-Russian scientific and practical online conference with international participation. Editorial board: S.I. Ashmarina, A.V. Pavlova (editors) [and others]. – 2020. – pp. 438-443.
4. Popova, A.I. Distance learning of university students in the discipline "Physical culture" / A.I. Popova // - M. - 2010. - pp. 84-91.
5. Schenkova, I.P. Problems of distance learning in the discipline "Physical culture" / I.P. Schenkova // International Journal of Humanities and Natural Sciences. - 2020. - Vol. 5-3 (44). - pp. 190-193.
6. Blaine, A.M. Interaction and presence in the virtual classroom: analysis of the perception of students and teachers at online and mixed refresher courses / A.M. Blaine // Computer. Education. 2019, 132, 31-43.

***Информация об авторах***

*А.А. Айсина* – студент Тихоокеанского государственного университета;

*О.Л. Хабарова* – кандидат педагогических наук, доцент Тихоокеанского государственного университета.

***Information about the authors***

*A.A. Aisina* – Student of Pacific State University;

*O.L. Khabarova* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Pacific State University.

Статья поступила в редакцию 21.09.2021; одобрена после рецензирования 18.11.2021; принята к публикации 06.12.2021.

The article was submitted 21.09.2021; approved after reviewing 18.11.2021; accepted for publication 06.12.2021.

Научная статья

УДК796:159.9

doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.9

### ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИТУАЦИИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ОДИНОЧЕСТВА

**Юлия Юрьевна Карева<sup>1</sup>, Елизавета Александровна Мезенцева<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

<sup>1</sup> karevay.y@sseu.ru

<sup>2</sup> lizamezentseva.2002@mail.ru

**Аннотация.** В статье исследуется взаимосвязь психотерапевтического воздействия физической культуры и спорта на переживание состояния проблемного одиночества среди молодых людей. Рассматривается юношеский возраст, в котором основное влияние на человека оказывает проблема самоидентификации, понимания собственной ценности и поиска своего места в мире, более усложнившаяся в постиндустриальном обществе с появлением разнообразия выбора и возможностей для самоопределения. Самоопределение является центральным элементом этапа становления личности, через который проходит каждый, однако многочисленные исследования показывают, что в юношеском возрасте важно не самоопределение как таковое (личностное, профессиональное), а психологическая готовность к прохождению столь трудного кризисного пути, устремленного в будущее, что способно привести к нарастающему беспокойству подростка за благополучие своей дальнейшей жизни и, как следствие, отчуждению, когда он не интегрирует себя в общество из-за недостаточного исследования собственного «Я». Показано влияние спортивных мероприятий, с помощью которых подростки могут в полной мере проявить себя и таким образом исследовать свои сильные стороны, чтобы определить жизненную цель и вовлечься в какую-либо деятельность.

**Ключевые слова:** психотерапия спорта, проблемное одиночество, юношеский возраст, физическая культура, ментальное здоровье, переживание одиночества, влияние спорта.

**Для цитирования:** Карева Ю.Ю., Мезенцева Е.А. Психотерапевтические возможности физической культуры и спорта в ситуации переживания проблемного одиночества // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. № 1 (14). С. 9-12. doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.9.

Original article

### PSYCHOTHERAPEUTIC POSSIBILITIES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE SITUATION OF EXPERIENCING PROBLEM LONELINESS

**Yulia Yurievna Kareva<sup>1</sup>, Elizaveta Alexandrovna Mezentseva<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Samara State University of Economics, Samara, Russia

<sup>1</sup> karevay.y@sseu.ru

<sup>2</sup> lizamezentseva.2002@mail.ru

**Abstract.** The article examines the relationship of the psychotherapeutic impact of physical culture and sports on the experience of the state of problem loneliness among young people. The article considers adolescence, in which the main influence on a person is exerted by the problem of self-identification, understanding his own value and finding his place in the world, which has become more complicated in a post-industrial society with the emergence of a variety of choices and opportunities for self-determination. Self-determination is a central element of the stage of personality formation, through which everyone goes through, however, numerous studies show that in adolescence, it is not self-determination as such (personal, professional) that is important, but psychological readiness to go through such a difficult crisis path aimed at the future, which can lead to the growing concern of a teenager for

the well-being of his future life and, as a consequence, alienation, when he does not integrate himself into society due to insufficient research of his own "I". The influence of sports activities is shown, with the help of which adolescents can fully express themselves and thus explore their strengths in order to determine a life goal and get involved in any activity.

**Keywords:** psychotherapy of sports, problem loneliness, adolescence, physical culture, mental health, the experience of loneliness, the influence of sports.

**For citation:** Kareva Y.Y., Mezentseva E.A. Psychotherapeutic possibilities of physical culture and sport in the situation of experiencing problem loneliness // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. No. 1 (14). Pp. 9-12. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.9.

Независимо от развития общества, вклад физической культуры и спорта для человечества неocenim, зарождаясь в первобытном обществе физическая культура переросла из подражательной активности в виде имитации труда в обособленные физические упражнения, способствовавшие общественному воспитанию молодежи. Различные виды физической активности применяются не только для улучшения выносливости и укрепления соматического здоровья, но и для поддержания в тонусе психического здоровья населения, начиная с младшего возраста [2]. Непрерывный процесс цифровизации всех сфер жизни постепенно привел к нарастанию депрессивных состояний людей. В нынешнее время тема психического здоровья и ряда практик [1], посвященных снятию напряжения, зажимов, дискомфорта людей, постоянно находящихся в социуме, обыденна, изучена и широко применима среди населения, и что немаловажно, все большее значение приобретает поднятие проблемы ментального состояния населения юношеского возраста, ведь именно в этом возрасте люди особенно подвержены влиянию извне, склонны к подражательству, уязвимы и благосклонны к одиночеству больше, чем какая-либо другая возрастная прослойка.

Период жизни каждого человека между подростковым возрастом и взрослостью характеризуется глубиной и сложностью протекающих в организме процессов – гормональные изменения часто являются причиной резких, волнообразных перепадов настроения, появления апатии и желания абстрагироваться от влияния внешнего воздействия. На данной стадии взросления меняется тип мышления, развивается способность критически мыслить, возрастает потребность в рефлексии и постоянном познании мира и других людей [3].

Поиск идентичности, убежденность в собственной уникальности, изменение специфики социальных отношений, эмоциональная лабильность в отношении восприятия окружающего мира, адаптация к новым условиям. Все это сказывается на неокрепшей психике подростков, и впоследствии приводит к нарастанию стремления к уединению.

В настоящее время общественное устройство предъявляет требования повышенной сложности к взрослому поколению, с которыми справиться самостоятельно, без потери социальных навыков и чрезмерной склонности к самобичеванию, совсем непросто. В этой ситуации спорт и занятия физической культурой являются катализатором проблем с психическим здоровьем молодого поколения [2]. Растет понимание того, что люди могут проявлять активность в решении проблем психического здоровья не только психотерапией и медикаментозным лечением, но и внедрением в жизнь физической активности. Спорт – это не только необходимая составляющая здорового образа жизни, но и источник положительных эмоций, он улучшает эмоциональное состояние детей, позволяет снять психическую нагрузку в течение всего учебного процесса. С каждым годом становится очевидно, что, если человечество не хочет жертвовать собственными техническими достижениями, которые позволили ему избежать физического перегруза, то он должен определенно их компенсировать, приложив физическую мощь в других сферах жизни. Физические упражнения все чаще принимают как форму стратегии бережного отношения к себе, как возможность создания социальных отношений и как способ стать частью значимой социальной деятельности еще и потому, что спорт создает чувство общности [6].

Важнейшим и более эффективным фактором для снижения негативных проявлений личностного одиночества подростков является привлечение их к активному занятию спортом и физической культурой. В процессе индивидуального, группового, командного занятий происходит личностное изменение, появляются существенные новообразования, которые позволяют пересмотреть много позиций и помочь молодым людям улучшить

состояние здоровья и физическую активность, что в дальнейшем способствует повышению работоспособности, стабилизации эмоционального фона.

Также спорт позволяет:

- выдерживать значительные нагрузки;
- спокойно адаптироваться к стрессовым ситуациям, контролировать свое поведение в них и искоренять неврозы;
- признавать собственную значимость;
- бороться с тревожностью;
- формировать и развивать коммуникативные навыки и командные качества;
- расширять зоны ответственности и развивать самоконтроль;
- следовать собственным принципам и целям, фокусируясь на основном, а не мало-значительном.

Студенты вовлекаются в различные формы активных занятий с целью повышения и сознательного использования положительных возможностей в одиночестве, в ходе которых происходит осознание и анализ опыта, полученного в результате осмысления и анализа уже сформированных знаний. Несомненно, занятия спортом позволяют примерить на себя различные социальные роли и статусы, и с помощью некоего специфического действия осознать свою принадлежность к какой-либо группе и лучше приспособиться к любой сфере, относящейся не только к спорту и физическому оздоровлению. Физические занятия позволяют конструктивно, целенаправленно использовать эту энергию и защищают организм от стресса [5]. Поэтому, с физиологической точки зрения, спорт является важной частью борьбы с субъективно переживаемым проблемным одиночеством в юношеском возрасте, помогая направить энергию в полезную сторону и безопасно использовать ее. При этом на психологическом уровне в состоянии проблемного одиночества подросток может чувствовать разочарование, расстройство, панику, безнадежность, конформизм. При любой физической нагрузке организм вырабатывает «гормоны счастья», эндорфины. Действительно, эндорфины положительно сказываются на эмоциональном фоне взрослеющего и способствуют избавлению от подавленного настроения. Именно это помогает справиться с переживанием депрессии во время занятий спортом. Физическая активность, плавание и бег – все это благоприятно сказывается на профилактике депрессии и ее устранении. Благодаря усталости от физических нагрузок мысли приводятся в порядок, на первый план выходят самопознание и самосовершенствование, жизненные ориентиры подростка меняются, активнее развиваются такие качества как целеустремленность, внимательность, настойчивость и стремление всегда следовать поставленной цели и идти не останавливаясь на пути преодоления себя, ориентируясь не на эмоционально-ориентированное поведение.

Следовательно, занятия физической культурой и спортом способны выполнить психотерапевтические функции в субъективно переживаемом проблемном одиночестве, позволяя достичь положительной динамики психического состояния учащихся, помогая им стабилизировать самооценку и повысить уверенность в себе за счет трансформации собственного тела, увеличить мотивацию и продуктивность, избавиться от страхов и проявить социальную активность, обрести независимость и научиться нести ответственность за собственное состояние.

#### Список источников

1. Алексина А.О. Волонтерство как важная часть современного общества / А.О. Алексина // Наука XXI века: актуальные направления развития. – 2019. – № 1-1. – С. 69-71.
2. Иванова, Л.А. Инновационные средства психофизического развития и восстановления здоровья студентов специального учебного отделения вуза Л.А. Иванова, С.Ф. Лучков О.А. Казакова // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи. материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. Самарский государственный экономический университет; Редколлегия: Г.Р. Хасаев, С.И. Ашмарина, Л.А. Иванова (отв. ред.), Г.В. Глухов и др. – 2013. – С. 38-41.
3. Либертас, Р.Н. Переживание одиночества – шанс быть собой / Р.Н. Либертас, С.В. Смирнова // Психологическое здоровье и развитие личности в современном мире. – 2017. – № 21. – С. 199-204.
4. Неумоева, Е.В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: диссертация / Е.В. Неумоева // – Самара: Вектор-Бук, 2005. – 42 с.

5. Никифорова, С.А. Психотерапевтические возможности физической культуры и спорта в ситуации переживания проблемного одиночества / С.А. Никифорова, Н.М. Мантурова // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – № 2. – С. 276–279.

6. Савельева О.В. Влияние физической культуры и спорта на проявление личностных качеств / О.В. Савельева, А.О. Алексина, Е.В. Махова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2021. – № 1 (12). – С. 56–58.

#### **References**

1. Aleksina A.O. Volunteering as an important part of modern society / A.O. Aleksina // Science of the XXI century: current directions of development. - 2019. - No. 1-1. - pp. 69-71.

2. Ivanova, L.A. Innovative means of psychophysical development and restoration of health of students of the special educational department of the university L.A. Ivanova, S.F. Luchkov O.A. Kazakova // Health of the nation: modern guidelines in physical education of students. materials of the All-Russian correspondence scientific and practical conference. Samara State University of Economics; Editorial Board: G.R. Khasaev, S.I. Ashmarina, L.A. Ivanova (ed.), G.V. Glukhov et al. - 2013. - pp. 38-41.

3. Libertas, R.N. Experiencing loneliness is a chance to be yourself / R.N. Libertas, S.V. Smirnova // Psychological health and personality development in the modern world. - 2017. - No. 21. - pp. 199-204.

4. Neumoeva, E.V. Loneliness as a mental phenomenon and a resource for personality development in adolescence: dissertation / E.V. Neumoeva // - Samara: Vector-Book, 2005. - 42 p.

5. Nikiforova, S.A. Psychotherapeutic possibilities of physical culture and sports in the situation of experiencing problematic loneliness / S.A. Nikiforova, N.M. Manturova // The world of science, culture, education. - 2016. - No. 2. - pp. 276-279.

6. Savelyeva O.V. The influence of physical culture and sports on the manifestation of personal qualities / O.V. Savelyeva, A.O. Aleksina, E.V. Makhova // OlymPlus. Humanitarian version. – 2021. – № 1 (12). – Pp. 56-58.

#### **Информация об авторах**

*Е.А. Мезенцева* – Студент Самарского государственного экономического университета;

*Ю.Ю. Карева* – Старший преподаватель Самарского государственного экономического университета.

#### **Information about the authors**

*E.A. Mezentseva* – Student of Samara State University of Economics;

*Y.Y. Kareva* – Senior Lecturer at Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 20.02.2022; одобрена после рецензирования 28.02.2022; принята к публикации 06.03.2022.

The article was submitted 20.02.2022; approved after reviewing 28.02.2022; accepted for publication 06.03.2022.

Научная статья  
 УДК 796.01:159.9  
 doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.13

## СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ И МЕТОДЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

**Наталья Николаевна Радова<sup>1</sup>, Елена Владимировна Михайлова<sup>2</sup>,  
Александр Николаевич Жищенко<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup> Международный институт рынка, Самара, Россия

<sup>3</sup> Западно-Казахстанский государственный университет им. М. Утемисова,  
Уральск, Республика Казахстан

<sup>1,2</sup> nata.radova@bk.ru

**Аннотация.** В статье рассмотрены причины выгорания у спортсменов. Выявлены сходства и различия понятий выгорания и перетренированности. Изучены методы профилактики эмоционального выгорания. Проанализирована методика выявления ПВ с помощью опросника К. Маслач и С. Джексона. Целью работы является выяснение причинно-следственной связи проявления синдрома эмоционального выгорания и методов его профилактики. Рассматриваемый вопрос актуален, так как зачастую сильно мотивированные исключительными победами спортсмены минимизируют значение отдыха в своей деятельности. Это приводит к моральному и физическому истощению, ухудшению результатов и впоследствии к выгоранию. Важно понять, как распределить физические нагрузки и отдых, чтобы повысить свои показатели. Задачами являются изучение симптоматики синдрома, анализ результатов исследования и формулирование профилактических методов. Объектом исследования выступают спортсмены разных категорий, подверженные синдрому эмоционального выгорания. Для написания работы использовались такие материалы и методы, как новостные публикации, лекции, раскрывающие ключевые аспекты синдрома эмоционального выгорания, а также статистические показатели в России и в мире.

**Ключевые слова:** стресс, эмоциональное (психическое) выгорание, спорт, переутомление, перетренированность, деперсонализация, редукция персональных достижений, эмоциональное истощение.

**Для цитирования:** Радова Н.Н., Михайлова Е.В., Жищенко А.Н. Синдром эмоционального выгорания у спортсменов и методы его профилактики // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. № 1 (14). С. 13–16. doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.13.

Original article

## BURNOUT SYNDROME IN ATHLETES AND METHODS OF ITS PREVENTION

**Natalia Nikolaevna Radova<sup>1</sup>, Elena Vladimirovna Mikhailova<sup>2</sup>,  
Alexander Nikolaevich Zhishchenko<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup> International Market Institute, Samara, Russia

<sup>3</sup> West Kazakhstan State University named after M. Utemisov,  
Uralsk, Republic of Kazakhstan

<sup>1,2</sup> nata.radova@bk.ru

**Abstract.** The article discusses the causes of burnout in athletes. The similarities and differences between the concepts of burnout and overtraining are clarified. Methods of prevention of emotional burnout have been studied. The method of detecting PV using the questionnaire of K. Maslach and S. Jackson is analyzed. The aim of the work is to clarify the cause-effect relationship of the manifestation of emotional burnout syndrome and methods of its prevention. The issue under consideration is relevant, since athletes who are often highly motivated by exceptional victories minimize the importance of rest in their

activities. This leads to moral and physical exhaustion, deterioration of results and subsequently to burnout. It is important to understand how to distribute physical activity and rest in order to improve your performance. The objectives are to study the symptoms of the syndrome, analyze the results of the study and formulate preventive methods. The object of the study is athletes of different categories who are subject to emotional burnout syndrome. To write the work, such materials and methods as news publications, lectures revealing key aspects of the burnout syndrome, as well as statistical indicators in Russia and in the world were used.

**Keywords:** stress, emotional (mental) burnout, sports, overwork, overtraining, depersonalization, reduction of personal achievements, emotional exhaustion

**For citation:** Radova N.N., Mikhailova E.V., Zhishchenko A.N. Burnout syndrome in athletes and methods of its prevention // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. No. 1 (14). Pp. 13-16. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.13.

Стресс влияет на эффективность спортивной деятельности и снижает ее. Основной причиной психического выгорания считается несоответствие ресурсов человека и обязанностей, возложенных на него им самим или обществом. В организме нарушается баланс, происходит переутомление. Важно понимать, что выгорание - реакция на хронический стресс, а не на разовый [1, 2].

В связи с обострившейся проблемой в 1976 году Кристиной Маслач было введено понятие «выгорание». Классификация Маслач подразумевает 3 категории симптомов [3]:

**Таблица 1 - Классификация симптомов по К. Маслач**

физические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- усталость</li> <li>- головные боли</li> <li>- расстройство ЖКТ</li> <li>- бессонница или избыток сна</li> </ul>
психологические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- фрустрация</li> <li>- беспомощность</li> <li>- беспокойство</li> <li>- чувство разочарования</li> <li>- неуверенность</li> <li>- раздражительность</li> </ul>
поведенческие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение любой работы становится в тягость</li> <li>- дистанционирование от клиентов</li> <li>- злоупотребление алкоголем и успокоительными</li> </ul>

Помимо выгорания, у профессиональных спортсменов существуют понятия «перетренированность» и «переутомление». Перетренированность характеризуется использованием интенсивных продолжительных нагрузок, к которым организм не успевает адаптироваться и теряет ресурсное состояние. Результатом перетренированности является переутомление. В таком случае спортсмен не может выдержать даже стандартную тренировку и теряет достигнутые ранее результаты.

По результатам исследований Дж. Раглина и В. Моргана были выделены следующие причины выгорания [4]:

- отсутствие комфортных условий для тренировок
- недостаточное количество времени для восстановления организма после занятий
- неудовлетворенность монотонностью упражнений
- психическое и физическое истощение от перенасыщения спортивной и учебной деятельностью

Выгорание и перетренированность почти тождественные процессы, но принципиальные различия все же есть. Во-первых, выгорание проявляется с психической стороны и характеризуется отсутствием желания и интереса к спорту. Во-вторых, подвергается сомнению правильность выбора спортивной деятельности и происходит переоценка ценностей. При этом основные физические симптомы остаются идентичными: усталость, головные боли, нарушения сна и апатия.

Понятие «выгорание» включает в себя еще 3 субфактора:

1. деперсонализация – необъективное восприятие себя и своих психических особенностей
2. эмоциональное истощение

3. редукция персональных достижений – занижение собственных заслуг, ограничение возможностей, преуменьшение достоинств

Разберем исследование Голуб Я. В., Баряева А.А., Банаян А.А., Емельянова В.Д. по опроснику «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» К. Маслач, С. Джексона, в адаптации Н. Е. Водопьяновой (2008) [5].

В эксперименте приняли участие 7 высококвалифицированных велосипедистов-паралимпийцев с предрасположенностью к психологическому выгоранию. Тестирование направлено по 3 фактора: деперсонализация, эмоциональное истощение и редукция персональных достижений в 2 этапа. Первый – до тренинга в предсоревновательном периоде. Второй – после тренинга.

По результатам исследования, показатели после тренинга по шкале деперсонализации снизились на 32,3%, по эмоциональному истощению – на 29,7% и по редукции персональных достижений – на 27,9%.

Исследование показало, что, обнаружив признаки ПВ на ранней стадии, можно избежать последствий с помощью специализированного курса. Но можно не прибегать к такой терапии, если следовать простым правилам профилактики.

Итак, какие профилактические методы могут использовать спортсмены, чтобы избежать этого состояния [6]?

1. Анализ своих ощущений и чувств, обсуждение их с тренером, партнером или командой
2. Периодические перерывы в деятельности
3. Контроль предсоревновательных эмоций
4. Поддержание высокой спортивной подготовки
5. Овладение навыками самоконтроля

Таким образом, выгорание – состояние психического истощения, при котором ресурс спортсмена исчерпан. Это закономерный процесс при излишней интенсивности спортивной деятельности. Определить это состояние можно благодаря 3 группам симптомов: физическим, психологическим и поведенческим. Владея этой информацией, не составит труда на ранней стадии предотвратить затяжное состояние беспомощности и фрустрации. Важно помнить, что каждый спортсмен имеет склонность к выгоранию, поэтому необходимо изучить методы профилактики и придерживаться их.

#### Список источников

1. Иванова Л.А. Эффективность субъективных оценок состояния самочувствия в тренировочном процессе студентов-боксеров / Л.А. Иванова, И.В. Абрамочкин, У.В. Смирнова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – №13. – С. 2226-2230.
2. Электронный информационный ресурс: <https://5psy.ru/karera-i-uspeh/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya.html>. (Дата обращения: 15.10.2021)
3. Maslach C. Burnout: A social psychological analysis // The Burnout syndrome / ed. J.W. Jones. London. – 1982. – Pp. 30-53.
4. Raglin J.S., Morgan W.P. Development of a scale to measure training induced distress // Medicine and Science in Sport Exercis. – 1988. – № 21. – suppl. 60.
5. Электронный информационный ресурс: <http://sportfiction.ru/articles/korreksiya-professionalnogo-vygoraniya-u-sportsmenov-vysokoy-kvalifikatsii-sochetannym-ispolzovanie/>. (Дата обращения: 15.10.2021)
6. Hackney A. C., Perlman S. N., Nowacki J.M. Psychological profiles of overtrained and stale athletes: A review // Journal of Applied Sport Psychology. 1990. – № 2. – Pp. 21-33.

#### References

1. Ivanova L.A. The effectiveness of subjective assessments of the state of well-being in the training process of boxing students / L.A. Ivanova, I.V. Abramochkin, U.V. Smirnova // Scientific and methodological electronic journal Concept. - 2015. - No. 13. - pp. 2226-2230.
2. Electronic information resource: <https://5psy.ru/karera-i-uspeh/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya.html>. (Accessed: 10/15/2021)
3. Maslach S. Emotional burnout: socio-psychological analysis // Emotional burnout syndrome / ed. by J.W. Jones. London. - 1982. - pp. 30-53.
4. Raglin J.S., Morgan W.P. Development of a scale for measuring stress caused by exercise // Medicine and science in sports exercises. - 1988. - No. 21. - Appendix 60.
5. Electronic information resource: <http://sportfiction.ru/articles/korreksiya-professionalnogo-vygoraniya-u-sportsmenov-vysokoy-kvalifikatsii-sochetannym-ispolzovanie/>. (Accessed: 10/15/2021)

6. Hackney A. S., Perlman S. N., Nowacki J.M. Psychological profiles of overtrained and outdated athletes: a review // Journal of Applied Sports Psychology. 1990. - No. 2. - pp. 21-33.

***Информация об авторах***

*Н.Н. Радова* – старший преподаватель Международного института рынка;

*Е.В. Михайлова* – старший преподаватель Международного института рынка;

*А.Н. Жищенко* – старший преподаватель Западно-Казахстанского государственного университета им. М. Утемисова.

***Information about the authors***

*N.N. Radova* - Senior Lecturer at the International Market Institute;

*E.V. Mikhailova* - Senior Lecturer at the International Market Institute;

*A.N. Zhishchenko* - Senior lecturer at the M. Utemisov West Kazakhstan State University.

Статья поступила в редакцию 20.02.2022; одобрена после рецензирования 28.02.2022; принята к публикации 06.03.2022.

The article was submitted 20.02.2022; approved after reviewing 28.02.2022; accepted for publication 06.03.2022.

---

## Физическая культура и спорт

---

Научная статья

УДК 796:378.018.43

doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.17

### АНАЛИЗ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЗАНЯТИЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

**Анастасия Олеговна Алексина<sup>1</sup>, Ирина Викторовна Соловьева<sup>2</sup>,  
Надежда Вячеславовна Скобелева<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

<sup>2,3</sup> Самарский государственный национальный исследовательский университет  
им. С.П. Королева, Самара, Россия

<sup>1</sup> aleksinaphd@gmail.com

<sup>2,3</sup> kazakova.kpn@gmail.com

**Аннотация.** В данной статье рассматривается отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом во время дистанционного обучения. Представлены основные рекомендации ВОЗ по поддержанию физической формы людей. Поднимается вопрос о качестве преподавания дисциплины «физическая культура и спорт» в онлайн-формате. Выявлены основные недостатки и ряд преимуществ обучения в дистанционном формате данной дисциплины.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая активность, физическая культура и спорт, дистанционное обучение, рекомендации ВОЗ.

**Для цитирования:** Алексина А.О., Соловьева И.В., Скобелева Н.В. Анализ удовлетворенности студентов занятиями физической культурой и спортом в дистанционном формате // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. №1(14). С. 17-20. doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.17.

Original article

### ANALYSIS OF STUDENT SATISFACTION WITH CLASSES PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN A REMOTE FORMAT

**Anastasia Olegovna Aleksina<sup>1</sup>, Irina Viktorovna Solovyova<sup>2</sup>,  
Nadezhda Vyacheslavovna Skobeleva<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Samara State University of Economics, Samara, Russia

<sup>2,3</sup> Samara State National Research University named after S.P. Korolev, Samara, Russia

<sup>1</sup> aleksinaphd@gmail.com

<sup>2,3</sup> kazakova.kpn@gmail.com

**Abstract.** This article examines the attitude of students to physical education and sports during distance learning. The main recommendations of WHO on maintaining physical fitness of people are presented. The question is raised about the quality of teaching the discipline "physical culture and sports" in an online format. The main disadvantages and a number of advantages of distance learning in this discipline are identified.

**Keywords:** healthy lifestyle, physical activity, physical culture and sports, distance learning, WHO recommendations.

**For citation:** Aleksina A.O., Solovyova I.V., Skobeleva N.V. Analysis of students' satisfaction with physical culture and sports in distance format // OlymPlus (Humanitarian version): international

Актуальность данной темы неоспорима, так как на сегодняшний день COVID-19 до сих пор является насущной проблемой человечества, которая повлияла на многие аспекты жизни спортсменов и людей, ведущих спортивный образ жизни, и принесла с собой неожиданные последствия: отмена соревнований, запрет на посещение спортивных залов, ограничения на выход из дома и т. п.

Поддержание своего здоровья, на основе ведения здорового образа жизни, и эмоционального состояния в 21 веке набирает обороты. И сидячий образ жизни, даже в связи с пандемией и самоизоляцией, стал больше не актуален, ведь регулярные упражнения улучшают внимание, память, развивают упорство и терпение, увеличивает силу мышц и развивают мускулатуру. А в сочетании с правильным питанием физическая нагрузка даст хороший результат при столкновении иммунитета с вирусной инфекцией, т. к. она действует как модулятор иммунной системы. Недостаток физической активности, может привести к развитию не только сердечно-сосудистых заболеваний, но и негативно сказаться на психологическом состоянии человека [5].

Цель данной статьи: выявить удовлетворенность студентов СГЭУ занятиями физической культурой и спортом в дистанционном формате и выявить основные проблемы, возникшие в процессе данных занятий.

Задачи:

1. Изучить рекомендации к занятиям студентам в период пандемии.
2. Изучить процесс физического воспитания студентов в дистанционном режиме.
3. С помощью анкетирования, определить удовлетворенность студентов СГЭУ занятиями физической культурой и спортом в дистанционном формате и основные проблемы, возникшие в процессе данных занятий онлайн-формата.

Методы исследования: Изучение, анализ и обобщение научного материала по теме исследования, проведение опроса среди студентов СГЭУ на тему: удовлетворенность занятиями физической культурой и спортом в условиях пандемии.

Так как, многим людям приходится оставаться дома из-за пандемии, Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) разработала пособие, с помощью которого люди могут выполнять упражнения в период самоизоляции. ВОЗ рекомендует делать акцент на легкие и средние по интенсивности упражнения, при которых в легкие поступает большое количество кислорода [1, 2, 4]. Конечно, наилучший способ получить большое количество кислорода – это занятия на свежем воздухе: легкий бег, катание на велосипеде и т. д.

В данной ситуации специалисты в области спорта и физической культуры дают некоторые рекомендации по проведению занятий: начинать утро с гимнастики; пользоваться онлайн ресурсами, например «Ютуб», где есть множество онлайн-тренировок, «Инстаграм», где фитнес-тренеры проводят онлайн тренировки в прямых эфирах; занятия танцами, йогой и аэробикой также оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние [4]; во время просмотра фильма, вместо привычного поведения (сидеть на стуле или лежать на диване), лучше отдать предпочтение легкой физической нагрузке, ходьба на месте, приседания и т.п.; для людей с различными заболеваниями, можно самостоятельно составить индивидуальную программу тренировок, изучив теорию.

На данный момент студенты периодически выходят на дистанционное обучение. Поэтому, занятия физической культурой проходят онлайн. В связи с этим, преподаватели разработали курс занятий по программе «Физическая культура и спорт», рассчитанный на дистанционное обучение [3].

В целях изучения процесса физического воспитания студентов в дистанционном режиме, был проведен опрос среди учащихся 2 курса СГЭУ. В данном опросе приняло участие 100 человек (табл. 1). Целью данного опроса было определить удовлетворенность студентов СГЭУ занятиями физической культурой и спортом (ФКиС) в дистанционном формате и выявить основные проблемы, возникшие в процессе данных занятий.

Итак, проведя опрос среди учащихся СГЭУ 2 курса, можно сказать, что большинство студентов не удовлетворены занятиями физической культурой и спортом дистанционно, т. к. многие сталкивались с техническими проблемами, а также с нехваткой места, что мешало полноценно изучать теоретический материал и выполнять технически

правильно физические упражнения. Следовательно, многие учащиеся отдавали своё предпочтение изучению и обсуждению теоретического материала, нежели выполнению физических упражнений.

**Таблица 1 - Удовлетворенность учащихся СГЭУ занятиями физической культурой и спортом в дистанционном формате**

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы / Предложенные варианты ответов</b>	<b>Распределение ответов респондентов (%)</b>
1	Занимались ли Вы дистанционно ФК?	
	-/Да	30%
	-/Нет	40%
	-/Иногда	30%
2	Оцените Ваше физическое состояние во время обучения в дистанционном формате	
	-/Отлично	20%
	-/Хорошо	50%
	-/Удовлетворительно	25%
	-/Плохо	5%
3	С какими проблемами Вы столкнулись во время занятий ФК в дистанционном формате?	
	- Плохая скорость интернета	46%
	- Отсутствие качественной техники / камеры, дающей полный обзор	35%
	- Недостаточное количество места для полноценного занятия	19%
4	Удовлетворены ли Вы процессом занятий по ФК в дистанционном формате?	
	-/Да	25%
	-/Нет	25%
	- Затрудняюсь ответить	50%
5	Какой формат занятий по ФК в дистанционном режиме для Вас предпочтительнее?	
	- Изучение и обсуждение теоретического материала по ФК	65%
	- Практические занятия (выполнение физических упражнений)	35%

Таким образом, изучив теоретический материал по исследуемой проблематике и обобщив результаты опроса среди студентов СГЭУ, следует выявить основные недостатки и ряд преимуществ обучения в дистанционном формате, в том числе и на занятиях по дисциплине «физическая культура и спорт» (табл. 2).

**Таблица 2 - Преимущества и недостатки дистанционного формата занятий физической культурой и спортом (составлено автором)**

<b>Преимущества</b>	<b>Недостатки</b>
В процессе обучения исключается риск заражения инфекцией	Отсутствие тактильного взаимодействия с одноклассниками, невозможность обучения контактным видам спорта
Экономия времени и денежных средств	Плохая скорость интернета, отсутствие качественной камеры на ПК
Доступность информации во время теоретических занятий ФКиС	Длительное нахождение в сидячем положении
Удобство с психологической точки зрения	Невозможность объективного контроля за техникой выполнения физических упражнений обучающихся

Таким образом, можно сделать вывод, что занятия ФКиС в дистанционном формате проходят под низким контролем преподавателей, т.к. у основного количества обучающихся отсутствует качественная техника (камера), что не позволяет должным образом контролировать процесс обучения и выполнение практических рекомендаций. Также проблема скорости интернета отрицательно влияет на качество проведения занятий физической культурой и спортом.

### **Список источников**

1. Иванова, Л.А. Двигательная активность студентов вузов в условиях пандемии / Л.А. Иванова, О.А. Казакова // Международная и межрегиональная интеграция в условиях пандемии: экономические, социокультурные и правовые проблемы. Сборник науч. статей Всероссийской научно-практической онлайн-конференции с международным участием. Редакция: С.И. Ашмарина, А.В. Павлова (отв. редакторы) [и др.]. 2020. С. 438-443.
2. Иванченко, Д. А. Системный анализ дистанционного обучения: монография. / Д.А. Иванченко // М.: Издво РГСУ «Союз», 2005. – 192 с.
3. Крамской, С. И. Дистанционная форма проведения учебных занятий по физической культуре в вузе / С.И. Крамской, Г.Ф. Жован, М.В. Ковалева // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3 (75). С. 50-53. DOI 10.47438/1999-3455\_2020\_3\_50
4. Карасев, А. Г. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии / А.Г. Карасев, О.А. Казакова, Л.А. Иванова, А.М. Данилова // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №5 (183). С.5.
5. Николаева, И. В. Влияние дистанционного формата обучения на занятия физической культурой студентов / И.В. Николаева, П.П. Николаев, П.И. Чернышова // OlymPlus. 2021. № 2(13). С.55-57. DOI: 10.46554/OlymPlus.2021.2(13).pp. 55.

### **References**

1. Ivanova, L.A. Motor activity of university students in a pandemic / L.A. Ivanova, O.A. Kazakova // International and interregional integration in the conditions of a pandemic: economic, socio-cultural and legal problems. Collection of scientific articles of the All-Russian scientific and practical online conference with international participation. Editorial board: S.I. Ashmarina, A.V. Pavlova (editors) [et al.]. 2020. pp. 438-443.
2. Ivanchenko, D. A. System analysis of distance learning: monograph. / D.A. Ivanchenko // Moscow: Publishing House of the RSSU "Soyuz", 2005. - 192 p.
3. Kramskoy, S. I. Remote form of conducting training sessions on physical culture at the university / S.I. Kramskoy, G.F. Zhovan, M.V. Kovaleva // Culture of physical culture and health. 2020. No. 3 (75). pp. 50-53. DOI 10.47438/1999-3455\_2020\_3\_50
4. Karasev, A. G. The role of independent physical culture and sports in the conditions of a pandemic / A.G. Karasev, O.A. Kazakova, L.A. Ivanova, A.M. Danilova // Scientific notes of Lesgaft University. 2020. №5.
5. Nikolaeva, I. V. The influence of the distance learning format on the physical culture of students / I.V. Nikolaeva, P.P. Nikolaev, P.I. Chernyshova // OlymPlus. 2021. No. 2(13). pp.55-57. DOI: 10.46554/OlymPlus.2021.2(13). pp. 55.

### **Информация об авторах**

*А.О. Алексина* - кандидат экономических наук, доцент Самарского государственного экономического университета;  
*И.В. Соловьева* - старший преподаватель, Самарского государственного национального исследовательского университета им. С.П. Королева;  
*Н.В. Скобелева* - старший преподаватель Самарского государственного национального исследовательского университета им. С.П. Королева.

### **Information about the authors**

*A.O. Aleksina* - Candidate of Economic Sciences, Associate Professor of Samara State University of Economics;  
*I.V. Solovyova* - Senior Lecturer, at Samara State National Research University named after S.P. Korolev;  
*N.V. Skobeleva* - Senior Lecturer at Samara State National Research University named after S.P. Korolev.

Статья поступила в редакцию 21.01.2022; одобрена после рецензирования 18.02.2022; принята к публикации 06.03.2022.

The article was submitted 21.01.2022; approved after reviewing 18.02.2022; accepted for publication 06.03.2022.

Научная статья

УДК 796:378

doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.21

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ****Евгений Павлович Байков<sup>1</sup>, Лариса Александровна Гиренко<sup>2</sup>**<sup>1</sup> Сибирский государственный университет водного транспорта, Новосибирск, Россия<sup>2</sup> Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск, Россия<sup>1</sup> girenkolarisa@mail.ru<sup>2</sup> girenkolarisa@mail.ru

**Аннотация.** В настоящей статье представлена модель организации физкультурно-спортивной деятельности в Сибирском государственном университете водного транспорта с учётом повышенных требований к физическому здоровью и подготовленности студентов в профессии работников плавсостава. Система управления включает физкультурно-спортивную организацию при активном использовании материальных ресурсов, спортивного оборудования, привлечения студентов и преподавателей вуза для занятий физкультурно-спортивной направленности. Профессорско-преподавательский состав Университета участвует в соревнованиях городского и областного уровня, организует спортивные состязания по разным видам спорта. Студенты и преподаватели повышают уровень физической подготовки, спортивное мастерство, вовлечены в активный образ жизни. В вузе расширяется и модернизируется спортивная инфраструктура: бассейн, спортзал, спортивные площадки, гимнастический зал, залы специальной и общей физической подготовки, спортивное оборудование, тренажёры, арендуются стадионы для проведения легкоатлетической подготовки и проведения соревнований, проводится около 50 мероприятий в год по физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности студентов и преподавателей.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивная деятельность, студенты, мотивация, оснащённость.

**Для цитирования:** Байков Е.П., Гиренко Л.А. Организация физкультурно-спортивной деятельности в вузе // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. №1(14). С. 21-25. doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.21.

Original article

**ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES AT THE UNIVERSITY****Evgeny Pavlovich Boykov<sup>1</sup>, Larisa Aleksandrovna Girenko<sup>2</sup>**<sup>1</sup> Siberian State University of Water Transport, Novosibirsk, Russia<sup>2</sup> Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia<sup>1</sup> girenkolarisa@mail.ru<sup>2</sup> girenkolarisa@mail.ru

**Abstract.** This article presents a model of the organization of physical culture and sports activities at the Siberian State University of Water Transport, taking into account the increased requirements for physical health and preparedness of students in the profession of seafarers. The management system includes a physical, cultural and sports organization with the active use of material resources, sports equipment, attracting students and university teachers for physical culture and sports activities. The teaching staff of the University participates in competitions at the city and regional level, organizes sports competitions in various sports. Students and teachers increase the level of physical fitness, sports skills, are involved in an active lifestyle. The University is expanding and modernizing its sports infrastructure: swimming pool, gym, sports grounds, gymnasium, halls of special and general physical training, sports equipment, exercise equipment, stadiums are rented for athletics training and

competitions, about 50 events are held per year on the physical culture, sports and wellness orientation of students and teachers.

**Keywords:** physical culture and sports activity, students, motivation, equipment.

**For citation:** Boykov E.P., Girenko L.A. Organization of physical culture and sports activities at the university // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. No. 1 (14). Pp. 21-25. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.21.

Организация физкультурно-спортивной активности и оздоровительной деятельности в современном обществе являются бесспорным фактором сохранения и укрепления здоровья людей. Граждане, занятые в разных видах спорта, совершенствуют свою культуру, общаются, активно отдыхают, полезно проводят время, поддерживая социальные и национальные проекты по профилактике вредных привычек. Тем самым, физкультура и спорт помогают активно развивать экономическую и национальную безопасность нашего государства и общества [4]. Активная физкультурно-спортивная позиция граждан сопряжена с качеством рабочей силы, влияет на доходы и прибыль, на потребительский спрос, на интенсивность внешнеэкономических связей и развитие туризма. Менеджмент в спорте предполагает эффективность результатов в физкультурно-спортивной организации при рациональном использовании материальных, трудовых и информационных ресурсов. В систему управления физкультурно-спортивной и оздоровительной работой обучающихся входит также широкая пропаганда физической и двигательной активности [2, 3].

По мере развития общества физическая активность и спорт все шире проникают во все сферы жизни людей, становятся более значимой и неотъемлемой частью жизнедеятельности. Миллионы людей во всех странах мира ведут здоровый образ жизни, составной частью которого являются занятия физическими упражнениями и оздоровительной гимнастикой, участие в спортивных соревнованиях. Стремительный подъём в спорте высшего мастерства становится массово-зрелищным в разных странах [6]. Изменения в социально-экономической сфере в современной жизни общества подталкивают к пристальному изучению организации и управления в области физической культуры и спорта с учётом накопленного опыта в менеджменте [8]. Возведение и обустройство спортивных сооружений должно укладываться в концепцию проекта. При планировании и строительстве объектов необходимо учитывать лучший опыт зарубежных специалистов, повышать функциональные возможности спортивного объекта, учитывать особенностей рельефа и климата, востребованность услуг, привлекать профессиональные кадры [5, 7].

Управление физкультурно-спортивной деятельностью в сфере образования должно быть направлено на улучшение психоэмоционального и физического здоровья, развитие выносливости, профессиональной работоспособности [1]. Способствовать формированию гражданско-патриотической ответственности у обучающихся, развитию идеологии безопасного поведения, использованию в физической подготовке студентов прикладных видов спорта и профессиональной деятельности. Обучать студентов эффективному реагированию в чрезвычайных и экстремальных ситуациях в будущей профессии. Поэтому в управлении физической культурой и спортом должна решаться мотивационная составляющая для повышения уровня благосостояния работников плавсостава, членов экипажей судов и экономики отрасли водного транспорта.

В связи с этим, цель данной работы - это представление модели организации физкультурно-спортивной деятельности в Сибирском государственном университете водного транспорта с учётом профильных компетенций студентов в подготовке к профессии.

Спортивный комплекс с залами и помещениями общей площадью 1100 м кв. в ВУЗе начал функционировать в 1971 году. В 1972 году организована открытая спортивная площадка 60 на 30 м; в 1983 году введён в эксплуатацию плавательный бассейн 25 на 14 метров, оборудованы залы специальной и общей физической подготовки. В Сибирском государственном университете водного транспорта с 1984 году появились хорошие возможности развития инфраструктуры спортивных площадей, оборудования и спортивных тренажёров для занятий физической культурой и спортом курсантов и сотрудников. Для проведения занятий по легкой атлетике и лыжной подготовке Университет арендовал стадион «Красное знамя». На каждом факультете в разные периоды функци-

онирования вуза по учебным дисциплинам «Физическая культура и спорт» формировались группы студентов к занятиям различными видами физкультурно-спортивной направленности. Академическая учебная нагрузка по физической культуре проводилась 4 часа в неделю на первый и вторых курсах и 2 часа в неделю на третьем курсе в следующих отделениях: общефизическая подготовка, гимнастика, лыжный спорт, спортивные игры, конькобежный спорт, легкая атлетика. В итоговую аттестацию на втором курсе включались соревнования среди групп специализации, что позволяло многим студентам, совершенствующим свое спортивное мастерство на академических занятиях, выполнять спортивные разряды. На занятиях в плавательном бассейне студенты в течение шести семестров изучали спортивные способы плавания, учились быстро и продолжительно плавать, овладевали навыками плавания с задержкой дыхания, преодоления препятствий под водой, проводили индивидуальные и коллективные тренировочные аварийно-спасательные работы и оказания помощи пострадавшим на воде. С 1987 года студенты участвуют в спасательном многоборье на воде, которое введено в программу внутривузовской спартакиады.

Обеспечение физкультурно-спортивных и оздоровительных занятий невозможно без обустройства и оснащения физкультурно-спортивных сооружений. Новые залы, инвентарь и оборудование, позволили открыть спортивные секции по пауэрлифтингу (силовое троеборье) и аэробике, улучшить условия для занятий студентов в 16 спортивных секциях, создать физкультурно-оздоровительные группы для самостоятельных занятий плаванием и силовой гимнастикой. Новые возможности позволили не только участвовать в соревнованиях по водному поло, плаванию морскому и спасательному многоборьям, но и стать Университету, в представительстве кафедры физического воспитания и спорта, лидером в организации городских и областных соревнований по этим видам спорта.

Повышение двигательной активности, достижения студентов Университета на региональных, всероссийских и международных соревнованиях, стало убедительным для руководства Федерального агентства морского и речного транспорта в выделении средств на строительство спортивной площадки. С 2013 года на спортивной площадке с искусственным покрытием, оборудованной по современным требованиям в течение всего светового дня 7 дней в неделю в бесснежный период занятия проводятся организованно и самостоятельно. Эта спортивная площадка оказалась особенно востребована для студентов, проживающих рядом, в общежитиях, которые увлеченно занимаются на площадке одним из самых доступных и привлекательных видов спорта – футболом. Мотивация к здоровому образу жизни, привлечения студентов к систематическим занятиям спортом обеспечивается и проведением новых соревнований – Кубок ректора по мини-футболу с комплектованием команд по свободному принципу.

С 2014 года кафедра физического воспитания и спорта возродила спартакиаду студентов первого курса «Введение в профессию». В спартакиаду включены соревнования на выносливость, быстроту, силу, гибкость и ловкость. Особое внимание уделяется тем физическим качествам, которые необходимо развивать и совершенствовать студентам, чтобы быть конкурентно способными в транспортной отрасли по физической подготовленности. Мониторинг такой подготовленности в первом семестре позволяет студентам на занятиях в других семестрах скорректировать свои спортивные программы подготовки к профессиональной деятельности.

Студенты всех факультетов – активные участники традиционных спартакиад Университета по различным видам спорта. В 2016 году, юбилейном для университета, спартакиада проводилась в 62-й раз. Для стимулирования к двигательной активности студентов 1-х – 3-х курсов в бальной рейтинговой системе непрерывной аттестации внесены поощрительные 4 балла за один день участия в различных соревнованиях, проводимых кафедрой физического воспитания и спорта.

На сайте Университета регулярно размещается календарь физкультурно-спортивных состязаний, оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий СГУВТ, которые проводятся при активном участии преподавателей кафедры. Это 50 мероприятий, в которых участвуют сборные команды студентов, профессорско-преподавательского состава ВУЗа и кафедры физического воспитания и спорта в городских и областных соревнованиях. Проводится организация студентов и преподавателей по сдаче нормативов «Готов к труду и обороне».

В заключении важно отметить, что накопленный многолетний опыт работы, развитие материальной базы порта, укрепление кадрового потенциала кафедры, позволили разработать в Университете модель по управлению в физкультурно-спортивной сфере и организации двигательной активности студентов «СГУВТ» с учётом профильных компетенций в профессии. В ней отражены структура и содержание менеджмента в образовательной сфере и физкультурно-спортивной деятельности, направленной на гармоничность и самовоспитание обучающихся, на формирование навыков укрепления и совершенствования своего физического и психоэмоционального здоровья. Организация условий и реализация возможностей для совершенствования двигательных способностей студентов в период обучения в ВУЗе и в целях овладения необходимыми двигательными компетенциями важна для будущей профессиональной деятельности и долголетия.

### **Список источников**

1. Демчук, А.Г. Перцептивная антиципация в диагностике психических качеств боксеров / А.Г. Демчук, Л.А. Иванова, Л.А. Иванова, Н.Е. Курочкина, О.А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 10 (164). С. 373-378.
2. Ещенко, Т.И. исторический аспект развития кафедры физического воспитания Самарского государственного экономического института / Т.И. Ещенко, Л.А. Иванова, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов – Самара, 2016.
3. Иванова, Л.А. Исследование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом через методико-практические занятия по футболу / Л.А. Иванова, Е.О. Белова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2 (3). С. 29-32.
4. Казакова, О.А. Значение модельных характеристик в спорте для спортивного отбора и управления тренировочным процессом / О.А. Казакова, А.А. Решетин, Л.А. Иванова, Д.Н. Азаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 183-186.
5. Седнев, А.В. Управление спортивными объектами. Спортивный менеджмент: актуальные проблемы, практический опыт и перспективы: сб. науч. ст. / А.В. Седнев, Е.Н. Лetyagina, Ю.В. Трифонов, В.Г. Кузьминаева, И.А. Сорокин – Н. Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2020. С.131 – 135.
6. Семенова, Е.В. Популяризация спорта среди молодежи в г. Самаре / Е.В. Семенова, Л.А. Иванова // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей V Всероссийской научно-практической конференции: в 2 частях. Самара. 2018. С. 337-340.
7. Шаповал, Ж. А. Многофункциональный спортивный комплекс как социальная система / Ж.А. Шаповал, В.В. Кривченков // Молодой ученый. 2017. № 6. С. 217–219. – URL <https://moluch.ru/archive/140/39390/> (дата обращения: 11.12.2021).
8. Kanosue, K. Sports Management and Sports Humanities / K. Kanosue, K. Kogiso, D. Oshimi, M. Harada – Tokyo: Springer Japan, 2015. – 202 p.

### **References**

1. Demchuk, A.G. Perceptual anticipation in the diagnosis of mental qualities of boxers/ A.G. Demchuk, L.A. Ivanova, L.A. Ivanova, N.E. Kurochkina, O.A. Kazakova // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2018. No. 10 (164). S. 373-378.
2. Yeshchenko, T. I. the historical aspect of the development of the Department of physical education, Samara state economic Institute / T. I. Yeshchenko, L. A. Ivanova, I. V. Nikolaev, V. Shekhovtsov – Samara, 2016.
3. Ivanov, L. A Study of students ' motivation to engage in physical cult-Roy and sports through methodical-practical training in football / L. A. Ivanova, O. E. Be-fishing // OlymPlus. Humanitarian version. 2016. No. 2 (3). pp. 29-32.
4. Kazakova, O.A. The significance of model characteristics in sports for sports selection and training process management / O.A. Kazakova, A.A. Reshetin, L.A. Ivanov, D.N. Azarov // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. 2019. No. 2 (168). pp. 183-186.
5. Sednev, A.V. Management of sports facilities. Sports management: current issues and practical experience and prospects: collection of scientific works. article / A. V. Sednev, E. N. Letyagina, V. Trifonov, V. G. Kuzminov, I. A. Sorokin N. Novgorod: Nizhny Novgorod state University, 2020. P. 131 – 135.
6. Semenova, E. V. Popularization of sport among young people in the city of Samara / E. V. Semenova, L. A. Ivanova // Russian Science: current research and development. Collection of scientific articles of the V All-Russian Scientific and Practical Conference: in 2 parts. Sa-mara. 2018. pp. 337-340.
7. Shapoval, J. A. Multifunctional sports complex as a social system / J.A. Shapoval, V.V. Krivchenkov // Young scientist. 2017. No. 6. pp. 217-219. – URL <https://moluch.ru/archive/140/39390/> (date of request: 11.12.2021).

8. Kanosue, K. Sports Management and Sports Humanities / K. Kanosue, K. Kogiso, D. Oshimi, M. Harada – Tokyo: Springer Japan, 2015. – 202 p.

**Информация об авторах**

*Е.П. Бойков* - кандидат биологических наук, доцент Сибирского государственного университета водного транспорта, Новосибирск, Россия;

*Л.А. Гиренко* - старший преподаватель, Кандидат биологических наук, доцент Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия

**Information about the authors**

*E.P. Boikov* - Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Siberian State University of Water Transport, Novosibirsk, Russia;

*L.A. Girenko* - Senior Lecturer, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia

Статья поступила в редакцию 21.01.2022; одобрена после рецензирования 18.02.2022; принята к публикации 06.03.2022.

The article was submitted 21.01.2022; approved after reviewing 18.02.2022; accepted for publication 06.03.2022.

Научная статья

УДК 797.1

doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.26

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Ангелина Сергеевна Закирова<sup>1</sup>, Юлия Владимировна Бачурина<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup> Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск, Россия

<sup>1</sup> gelya.zakirova.00@mail.ru

<sup>2</sup> Bachurinay75@mail.ru

**Аннотация.** Статья посвящена проблемам опорно-двигательного аппарата и влиянию занятия плаванием на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, а также профилактике связанных с ним заболеваний.

**Ключевые слова:** плавание, опорно-двигательный аппарат, лечебное плавание, нарушения опорно-двигательного аппарата

**Для цитирования:** Закирова А.С., Бачурина Ю.В. Влияние занятий плаванием на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. №1(14). С. 26-28. doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.26.

Original article

## THE INFLUENCE OF SWIMMING LESSONS ON DEVELOPMENT AND STRENGTHENING OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Angelina Sergeevna Zakirova<sup>1</sup>, Yulia Vladimirovna Bachurina<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup> Pacific State University, Khabarovsk, Russia

<sup>1</sup> gelya.zakirova.00@mail.ru

<sup>2</sup> Bachurinay75@mail.ru

**Abstract.** The article is devoted to the problems of the musculoskeletal system and the influence of swimming on the development and strengthening of the musculoskeletal system, as well as the prevention of related diseases.

**Keywords:** swimming, musculoskeletal system, therapeutic swimming, disorders of the musculoskeletal system

**For citation:** Zakirova A.S., Bachurina Yu.V. The influence of swimming lessons on development and strengthening of the musculoskeletal system // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. No. 1 (14). Pp. 26-28. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.26.

Плавание является не только одним из видов спорта, но и полезным навыком для человека [3].

Еще с давних времен известно, что плавание носит оздоровительный характер. Умение плавать необходимо для каждого человека, ведь оно приводит к физиологическим изменениям и укреплению здоровья человека, а совершенствование организма является важной составляющей для жизнедеятельности человека. Также занятие плаванием может помочь с нарушениями опорно-двигательного аппарата, о чем и будет идти речь в данной статье.

Для начала необходимо понять, что представляет из себя эта система. Опорно-двигательный аппарат - одна из самых важных систем человека, с помощью которого мы можем контролировать свое тело, его динамику и статику. В современных условиях болезни, связанные с опорно-двигательным аппаратом (сколиоз, плоскостопие, сутулость и др.), распространены среди подростков и молодежи. Малоподвижный образ жизни, плохое питание, неправильная осанка при работе за столом, недостаточная физическая нагрузка, неверная походка – все это крайне негативно влияет на опорно-двигательный аппарат, приводя к его нарушениям и развитию сопутствующих болезней.

Но мы можем помочь своему организму справиться с негативным влиянием этих факторов, а также развить и укрепить свой опорно-двигательный аппарат, начав регулярно заниматься плаванием. Рассмотрим, как данный вид спорта влияет на человека.

Любая деятельность в воде оказывает влияние на опорно-двигательный аппарат: чтобы удерживать тело на поверхности воды с запрокинутой головой, обеим рукам требуется усилие в 300-400 г, а при плавании эта сила увеличивается в десять раз и увеличивает силу мускулов. Вода воздействует на все кожные покровы и в то же время увеличивает электрическую активность биотоков, напряжений и заставляет все нервные клетки реагировать в полную силу. Во время занятий плаванием нагрузка на тело человека распространяется равномерно, так как упражнения в воде носят симметричный характер – мышцы то напрягаются, то расслабляются, что способствует увеличению их выносливости и крепости, а также укреплению и развитию в целом опорно-двигательного аппарата [1].

Не маловажную роль в работе опорно-двигательного аппарата человека имеет осанка. Осанка – это вертикальное положение человека, которое он держит, находясь во время действия или бездействия и которое регулируется рефлекторно. Правильная осанка выглядит привлекательно, наблюдается естественность и умеренность изгибов спины. Но она имеет не только эстетическое значение: осанка помогает организму корректно выполнять все свои функции, способствует правильному развитию организма и систем органов. А ее нарушение постепенно приводит к нарушениям опорно-двигательного аппарата в целом. Чаще всего, последствием нарушенной осанки является сколиоз. Перспективу для решения данной проблемы открывает занятие таким видом спорта как плавание.

Плавание является одним из действенных методов коррекции нарушений осанки. Плавание при сколиозе помогает улучшить осанку, исправить деформации позвоночника и грудной клетки, повысить мышечный тонус, особенно разгибателей позвоночника и брюшного пресса. Так же занятие плаванием влияет на формирование сильных групп мышц спины, которые удерживают позвоночник прямо, тем самым улучшая и формируя правильную осанку [2].

Еще одной характеристикой плавания является относительное отсутствие веса тела в водной среде. Вес тела человека нейтрализуется подъемной силой воды. Взвешенное состояние тела в воде снижает нагрузку на опорно-двигательный аппарат от статической нагрузки и благоприятствуя правильному процессу физического формирования тела. При стабильных занятиях возможно исправление нарушенной осанки, восстановление двигательных функций, а также плавание является профилактикой развития заболеваний.

При занятиях плаванием нагрузка равномерно распределяется между всеми группами мышц, чего нельзя сказать о других видах спорта. Благодаря тому, что отсутствует сдавливающая нагрузка, каждый сустав человеческого тела работает с показателями большой амплитуды в разных плоскостных поверхностях, что в свою очередь способствует как использованию индивидуальных качеств силы, так и их увеличению и всему остальному, и плюс ко всему – увеличение диапазона движений.

Благодаря плаванию все суставы человека надолго остаются гибкими. При снижении работоспособности суставов с возрастом плавание помогает восстановить свободу движений. В это случае плавание является более плодотворным, нежели другие виды спорта.

Для большей результативности специалисты рекомендуют заниматься лечебным плаванием, что является одним из форм лечебной физической культуры (ЛФК). Особенностью такого плавания являются специально подобранные упражнения в воде, способствующие активному движению организма, в следствие чего происходит восстановление эластичности суставов и связок, тонуса мышц, питания костных тканей для их ускоренной регенерации [2].

Следует отметить, что в процессе плавания риск получить травму минимален, по сравнению с другими видами спорта, так как, как было сказано ранее, во время плавания нагрузка на все группы мышц распределяется равномерно. Однако необходимо учитывать, что упражнения по плаванию создают большую нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Наибольшую нагрузку испытывает часть сердечно-сосудистой системы, благодаря которой происходит движение крови от сердца к периферии. А та часть, которая обеспечивает отток крови от периферии к центру (что обусловлено горизонтальным положением тела в воде и давлением воды на его поверхность), в разы меньше, впоследствии чего возникает сильная диспропорция [1]. Поэтому, при всем положительном влиянии плавания на опорно-двигательный аппарат, нагрузки при плавании необходимо распределять в соответствии с состоянием сердечно-сосудистой системы.

Из вышеизложенного становится очевидным, что плавание, это не только приятное времяпрепровождение, но и лечение. Регулярно посещая бассейн заметно улучшится здоровье организма. А, занимаясь лечебным плаванием, вы укрепите мышечный корсет, сформируете правильную осанку, сделаете суставы более эластичными и, в конечном счете, укрепите свой опорно-двигательный аппарат [4].

Плавание поможет предотвратить и исправить нарушения опорно-двигательного аппарата, а активное движение ног в воде положении без опоры, укрепит ступни и предотвратит развитие всем нам известного заболевания-плоскостопия.

#### **Список источников**

1. Григорьева, И. В. Физиологические предпосылки резервов двигательной активности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. – 2010. – Вып. 7. – С. 366-367.
2. Занятия плаванием при сколиозе. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://swimmy.ru/108-zanyatiya-plavaniem-pri-skolioze.phtml>
3. Иванова, Л.А. Стартовый прыжок в плавании - как один из элементов показателей результативности соревновательной деятельности / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, Н.В. Гурова, Л.Г. Головина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 146-150.
4. Казакова, О.А. Универсум здоровья будущих высококвалифицированных специалистов / О.А. Казакова, Л.А. Иванова, В.И. Шеханин // Интернет-журнал Науковедение. – 2015. – Т. 7. – № 1 (26). – С. 123.

#### **References**

1. Grigorieva, I. V. Physiological prerequisites of reserves of motor activity / I. V. Grigorieva, E. G. Volkova // Modeling of systems and information technologies: collection of scientific papers. 2010. Issue 7. - pp. 366-367.
2. Swimming lessons with scoliosis. [electronic resource]. Access mode: <http://swimmy.ru/108-zanyatiya-plavaniem-pri-skolioze.phtml>
3. Ivanova, L.A. The starting jump in swimming - as one of the elements of the performance indicators of competitive activity / L.A. Ivanova, O.A. Kazakova, N.V. Gurova, L.G. Golovin // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. 2018. No 3 (157). Pp. 146-150.
4. Kazakova, O.A. The Universe of health of future highly qualified specialists / O.A. Kazakova, L.A. Ivanova, V.I. Shekhanin // Online journal of Science Studies. - 2015. T. 7. No 1 (26). P. 123.

#### **Информация об авторах**

А.С. Закирова – студент Тихоокеанского государственного университета;  
Ю.В. Бачурина – кандидат педагогических наук, доцент Тихоокеанского государственного университета.

#### **Information about the authors**

A.S. Zakirova – Student of Pacific State University;  
Yu.V. Bachurina – Senior lecturer of Pacific State University.

Статья поступила в редакцию 29.12.2022; одобрена после рецензирования 18.02.2022; принята к публикации 06.03.2022.

The article was submitted 29.12.2022; approved after reviewing 18.02.2022; accepted for publication 06.03.2022.

Научная статья

УДК 796:378

doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.29

### ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ПОДГОТОВКУ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

**Марина Владимировна Иерусалимова<sup>1</sup>, Татьяна Васильевна Калинина<sup>2</sup>,  
Ольга Александровна Казакова<sup>3</sup>, Лидия Александровна Иванова<sup>4</sup>**

<sup>1, 2</sup> МБДОУ «Детский сад № 61» г.о. Самара, Россия

<sup>3</sup> Самарский национальный исследовательский университет  
им. академика С.П. Королёва, Самара, Россия

<sup>4</sup> Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

<sup>1, 2</sup> mbdou61sam@mail.ru

<sup>3</sup> kazakova.kpn@gmail.com

<sup>4</sup> kfv2012@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлены результаты апробированной дополнительной программы средств физической культуры для подготовки сдачи норм первой ступени ГТО и проведены исследования участия родителей в формировании спортивной мотивации их детей. Авторы считают, что результаты исследования могут быть использованы в трансляции опыта для последующей подготовки детей к школе.

**Ключевые слова:** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО), физическая подготовленность, физическое совершенствование, первая ступень комплекса ГТО

**Для цитирования:** Анализ удовлетворенности студентов занятиями физической культурой и спортом в дистанционном формате / М.В. Иерусалимова, Т.В. Калинина, О.А. Казакова, Л.А. Иванова // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. №1(14). С. 29-32. doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.29.

Original article

### FORMATION OF SPORTS MOTIVATION OF PRE-SCHOOL STUDENTS THROUGH PREPARATION FOR PASSING THE GTO STANDARDS

**Marina Vladimirovna Jerusalimova<sup>1</sup>, Tatiana Vasilyevna Kalinina<sup>2</sup>,  
Olga Alexandrovna Kazakova<sup>3</sup>, Lidiya Aleksandrovna Ivanova<sup>4</sup>**

<sup>1, 2</sup> MBDOU "Kindergarten No. 61" Samara, Russia

<sup>3</sup> Samara National Research University named after Academician S.P. Korolev, Samara, Russia

<sup>4</sup> Samara State University of Economics, Samara, Russia

<sup>1, 2</sup> mbdou61sam@mail.ru

<sup>3</sup> kazakova.kpn@gmail.com

<sup>4</sup> kfv2012@mail.ru

**Abstract.** The article presents the results of an approved additional program of physical culture for the preparation of passing the standards of the first stage of the TRP and conducted research on the participation of parents in the formation of sports motivation of their children. The authors believe that the results of the study can be used in the translation of the experience for the subsequent preparation of children for school.

**Keywords:** All-Russian physical culture and sports complex "Ready for work and defense" (TRP), physical fitness, physical improvement, the first stage of the TRP complex

**For citation:** Formation of sports motivation of pre-school students through preparation for passing the GTO standards / M.V. Jerusalimova, T.V. Kalinina, O.A. Kazakova, L.A. Ivanova // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. No. 1 (14). Pp. 29-32. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.29.

Современная система дошкольного физического воспитания включает в себе множество инновационных подходов в решение задач ФГОС на охрану и укрепление здоровья детей [1]. Но сегодня у нас появился еще и новый механизм физического развития дошкольников – это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [2].

В целях укрепления здоровья и развития человеческого потенциала Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).

С 2018 года в МБДОУ «Детский сад № 61» г.о. Самара реализуется проект «Физическое воспитание детей дошкольного возраста (от 6 до 7 лет) – «К стартам готов!».

Цель проекта - разработка и апробация дополнительной программы подготовки к сдаче нормативов первой ступени Физкультурно-спортивного комплекса ГТО детей подготовительных групп на базе МБДОУ «Детский сад № 61» г.о. Самара.

Задачи:

1. Познакомить детей с программой ГТО, традицией их проведения. Внедрение комплекса ГТО.

2. Повысить уровень физической подготовленности воспитанников МБДОУ «Детский сад № 61» г.о. Самара.

3. Повышение уровня заинтересованности родителей в организации занятий физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и введении здорового образа жизни.

Как хорошо известно, становление основных двигательных действий, важных функций и рост организма ребенка происходит в 6-7 лет, в этот период так же закладываются основы физического совершенствования, поэтому очень важно создать в дошкольном учреждении условия для всестороннего развития детей [4]. Опираясь на требования к уровню физической подготовленности дошкольников 6-7 лет, была разработана дополнительная программа подготовки для сдачи норм первой ступени ГТО в МБДОУ «Детский сад № 61» г.о. Самара. Ребятам объяснялось значение физической культуры для их здоровья, гигиеническое и закаляющее значение умывания, обтирания и купания, как правильно выбрать одежду и обувь для физкультурных занятий, прогулок и подвижных игр, традиции проведения сдачи норм комплекса ГТО [3, 5]. Был разработан недельный двигательный режим дошкольника и введена дополнительная программа подготовки к сдаче нормативов первой ступени Физкультурно-спортивного комплекса ГТО, где сделан упор на развитие основных физических качеств.

К сдаче норм ГТО допускались ребята, которые систематически занимались физическими упражнениями.

Весь период предшкольной подготовки был насыщен интересными мероприятиями с таким расчетом, чтобы каждый дошкольник 6-7 лет принял участие в 5 соревнованиях в течении года. Во время всех соревнований обязательно регистрировались сдача норм комплекса ГТО. В сентябре проходил День бегуна, в котором участвовали ребята 6-7 лет. Дистанция соответствовала кроссовым нормативам комплекса ГТО. В октябре – соревнования по легкой атлетике (бег, прыжки, метания). В программе был челночный бег, метание теннисного мяча в цель, многоскоки. Победители награждались медалями собственного изготовления. В декабре проходили соревнования по гимнастике. В феврале – неделя лыжного спорта. В марте соревнования по плаванию среди тех ребят, кто выбрал плавание.

О хорошо поставленной работе по внедрению комплекса ГТО первой ступени в МБДОУ «Детский сад № 61» г.о. Самара говорят следующие цифры: 80% дошкольников полностью сдали нормы ГТО первой ступени.

Преимущество программы ГТО между дошкольным образовательным учреждением и школой позволило специалистам МБДОУ «Детский сад № 61» г.о. Самара достойно подготовить своих воспитанников к предстоящей школьной жизни.

Однако на протяжении всего эксперимента проводились так же исследования участия родителей в формировании спортивной мотивации их детей. Семейное воспитание влияет на развитие личности ребенка и может как усилить, так и нивелировать воздействие дошкольного образования, поэтому формирование и поддержание у дошкольников мотивации к занятиям спортом возможно только при активном участии родителей в этом процессе.

Было проведено анкетирование родителей (50 человек) дошкольных групп МБДОУ «Детский сад № 61» г.о. Самара, где задавались следующие вопросы:

1. Делаете ли вы утреннюю гимнастику со своими детьми.
2. Контролируете выполнение домашних заданий по физической культуре.
3. Как вы организовываете активный совместный отдых с детьми (если он есть).
4. Производите контроль двигательной активности ребенка.
5. Организуете совместное посещение физкультурно-спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий.
6. Оказываете помощь в организации активного отдыха своих детей и их друзей.
7. Посещаете занятия детей в спортивных секциях.
8. Проводите закалывающие процедуры (совместно или порознь).
9. Ведете совместные беседы о здоровом образе жизни.
10. Помогаете детям в подготовке сдачи норм комплекса ГТО и т.д.

По результатам проведенного исследования оказалось, что 50% активно участвуют в организации физического воспитания детей, но только 25% из них это делают систематически и регулярно.

Осведомленность о спортивных интересах и предпочтений в выборе своих детей отметили 70%, но эти выводы были сделаны из прошлых предпочтений, т.к. ребята уже прекратили заниматься в выбранных спортивных секциях.

80% родителей поддерживают детей при подготовке к сдаче норм ГТО, но делают это пассивно 55%.

18% родителей против занятий спортом по причине травмирования или с опасениями нехватки времени в дошкольной подготовке к предстоящей школьной деятельности.

Все это говорит, к сожалению, о смене приоритетов в жизни данного поколения.

На основании проведенных исследований можно сделать следующие выводы.

МБДОУ «Детский сад № 61» г.о. Самара имеет положительный опыт подготовки своих воспитанников для сдачи норм ГТО, который продолжается ежегодно. Как показали наши исследования, ребята с удовольствием принимают участие в программе «К стартам готов!» и показывают, хорошие результаты. Следовательно, применение дополнительной программы подготовки для сдачи норм ГТО благоприятно сказывается на повышении результатов первой ступени комплекса.

### **Список источников**

1. Анацкая, Ю.Ю. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа физического развития детей в условиях реализации ФГОС дошкольного образования / Ю.Ю. Анацкая, Н.А. Павлова, Л.Е. Кузнецова // Научно-методическое обеспечение оценки качества образования. 2018. № 1(4). С. 99-105.
2. Ваганова, И. Ю. Формы продвижения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Анализ предложенных проектов) / И. Ю. Ваганова, Т. Ю. Коляскина, А. В. Разумова // Педагогическое образование в России. 2015. № 12. С.231-237.
3. Жукова, Е.И. Внедрение норм ГТО в современных условиях / Е.И. Жукова, Л.А. Иванова // Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды. Сборник материалов четвертой международной научной конференции. 2015. С. 98-102.
4. Казакова, О.А. Влияние педагогических условий на социализированность дошкольника / О.А. Казакова, Л.А. Иванова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 110-115.
5. Савельева, О.В. Сравнительный анализ физкультурно-спортивных комплексов ГТО / О.В. Савельева, Л.А. Иванова, Т.А. Звонова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 1 (4). С. 43-47.

### **References**

1. Anatskaya, Yu.Yu. All-Russian physical culture and sports complex "Ready for work and defense" as a basis for the physical development of children in the conditions of the implementation of the Federal State Educational Standard for Preschool Education / Yu.Yu. Anatskaya, N.A. Pavlova, L.E. Kuznetsova // Scientific and methodological support for the assessment of the quality of education. 2018. No. 1(4). pp. 99-105.
2. Vaganova, I. Yu. Forms of promotion of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for work and defense" (Analysis of proposed projects) / I. Yu. Vaganova, T. Yu. Kolyaskina, A.V. Razumova // Pedagogical education in Russia. 2015. No. 12. pp.231-237.
3. Zhukova, E.I. Introduction of TRP standards in modern conditions / E.I. Zhukova, L.A. Ivanova // Education, sport, health in modern environmental conditions. Collection of materials of the fourth International scientific conference. 2015. pp. 98-102.
4. Kazakova, O.A. The influence of pedagogical conditions on the socialization of a pre-school student / O.A. Kazakova, L.A. Ivanova, N.E. Kurochkina // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2016. No. 5 (135). pp. 110-115.
5. Savelyeva, O.V. Comparative analysis of physical culture and sports complexes of the TRP / O.V. Savelyeva, L.A. Ivanova, T.A. Zvonova // OlymPlus. Humanitarian version. 2017. No. 1 (4). pp. 43-47.

### **Информация об авторах**

*М.В. Иерусалимова* - заведующий МБДОУ «Детский сад № 61» г.о. Самара, Россия;  
*Т.В. Калинина* - старший воспитатель МБДОУ «Детский сад № 61» г.о. Самара, Россия;  
*О.А. Казакова* - Кандидат педагогических наук, доцент Самарского национального исследовательского университета им. академика С.П. Королёва, Россия;  
*Л.А. Иванова* - кандидат педагогических наук, доцент Самарского государственного экономического университета.

### **Information about the authors**

*M.V. Jerusalimova* - Head of "Kindergarten No. 61" Samara, Russia;  
*T.V. Kalinina* - Senior educator of MBDOU "Kindergarten No. 61" Samara, Russia;  
*O.A. Kazakova* - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Samara National Research University named after Academician S.P. Korolev, Samara, Russia;  
*L.A. Ivanova* - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Samara State University of Economics, Samara, Russia.

Статья поступила в редакцию 10.01.2022; одобрена после рецензирования 18.02.2022; принята к публикации 06.03.2022.

The article was submitted 10.01.2022; approved after reviewing 18.02.2022; accepted for publication 06.03.2022.

Научная статья  
УДК (796:378)617.7  
doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.33

### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

**Ольга Александровна Казакова<sup>1</sup>, Раис Рафаилович Самигуллин<sup>2</sup>,  
Марина Михайловна Разниченко<sup>3</sup>, Лидия Александровна Иванова<sup>4</sup>**

<sup>1, 2, 3</sup> Самарский национальный исследовательский университет  
им. академика С.П. Королёва, Самара, Россия

<sup>4</sup> Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

<sup>1, 2, 3</sup> kazakova.kpn@gmail.com

<sup>4</sup> kfv2012@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье авторы исследуют проблему влияния физических упражнений на заболевания по зрению. Также рассматриваются распространенные болезни органов зрения и их ограничения в физических нагрузках. Даются рекомендации для студентов специальной медицинской группы для занятий с проблемами по зрению.

**Ключевые слова:** всемирная организации здравоохранения, миопия, гиперметропия, астигматизм, физические упражнения, физическая нагрузка

**Для цитирования:** Влияние физических упражнений на организм студентов с заболеваниями органов зрения / О.А. Казакова, Р.Р. Самигуллин, М.М. Разниченко, Л.А. Иванова // Олимп-Плюс (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. № 1 (14). С. 33–36. doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.33.

Original article

### THE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISES ON THE BODY OF STUDENTS WITH DISEASES OF THE VISUAL ORGANS

**Olga Alexandrovna Kazakova<sup>1</sup>, Rafis Rafailovich Samigullin<sup>2</sup>,  
Marina Mikhailovna Reznichenko<sup>3</sup>, Lidiya Aleksandrovna Ivanova<sup>4</sup>**

<sup>1, 2, 3</sup> Samara National Research University named after Academician S.P. Korolev,  
Samara, Russia

<sup>4</sup> Samara State University of Economics, Samara, Russia

<sup>1, 2, 3</sup> kazakova.kpn@gmail.com

<sup>4</sup> kfv2012@mail.ru

**Аннотация.** In this article, the authors investigate the problem of the effect of physical exercise on diseases of vision. Common diseases of the visual organs and their limitations in physical activity are also considered. Recommendations are given for students of a special medical group for classes with vision problems.

**Keywords:** world Health Organization, myopia, hypermetropia, astigmatism, exercise, physical activity

**For citation:** The effect of physical exercises on the body of students with diseases of the visual organs / O.A. Kazakova, R.R. Samigullin, M.M. Reznichenko, L.A. Ivanova // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. No. 1 (14). Pp. 33-36. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.33.

В настоящее время наблюдается тенденция ухудшения проблемы со зрением у людей разных возрастных групп. Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 290 миллионов человек в мире имеют различные заболевания по зрению, и из них 19 миллионов – дети до 18 лет. Этому способствуют: длительное времяпровождение за гаджетами, вредные привычки (употребление алкоголя, курение), плохая экология, общие заболевания (сахарный диабет), а также нарушения осанки [1].

К сожалению, в студенческой среде так же имеются данные проблемы, каждый третий студент имеет различные отклонения по зрению.

Поэтому многие ученые исследовали данную тему и дали свои рекомендации для обучающихся, находящихся в группе риска по данному заболеванию. Они считают, что физические упражнения обладают корректирующими свойствами, важны и полезны для студентов, физическая нагрузка не вредит организму, а наоборот помогает ему не только замедлить ухудшение зрения, но и восстановить его при должном подборе физических упражнений [3].

Для занятий по физической культуре студенты в вузе делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. В основной и подготовительной группе занимаются учащиеся без проблем со здоровьем, в специальной медицинской группе студенты с различными отклонениями в здоровье, в том числе и по зрению.

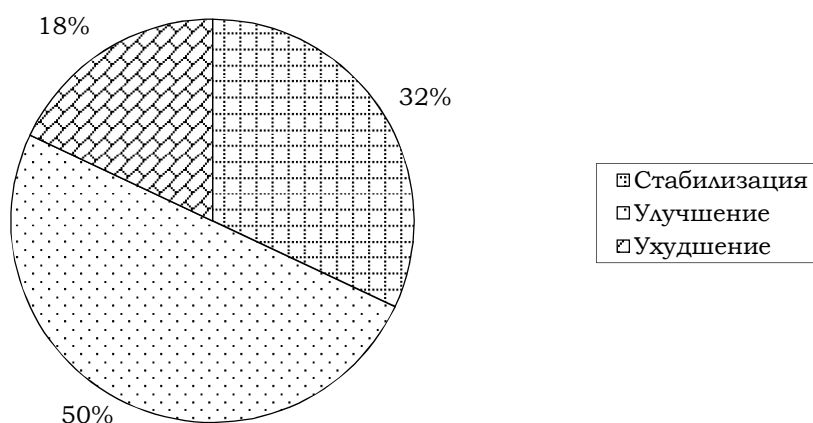
Наиболее распространенными заболеваниями являются миопия, гиперметропия, астигматизм.

Для использования физических упражнений преподаватель учитывает особенности данных заболеваний и ограничения нагрузки [5]. Рассмотрим противопоказания по отдельным заболеваниям:

Миопия: при этой болезни людей делят на 3 группы по степени нарушения зрения. При первой степени (до 3 дптр) как таковых ограничений в занятиях физической культуры нет. При второй (3-6 дптр) следует не заниматься упражнениями значительной интенсивности (180 ударов/мин.), также исключить акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, прыжков со скакалкой и поднятия тяжестей. При третьей степени (свыше 6 дптр) стоит максимально ограничить физические нагрузки и заниматься только лечебной физической культурой (ЛФК) [4].

Гиперметропия: выбираются те виды спорта, при которых пульс не будет превышать уровень 130-140 ударов/мин. Это бег, плавание, гребля, спортивная ходьба, йога [2].

Астигматизм: выделяют 3 степени по нарушению зрения. При слабой степени человек может заниматься теми видами спорта, где допустимо использовать коррекционные очки. При сильной степени запрещены контактные виды спорта, из-за вероятности получения прямых травм в глаза [3].



**Рисунок - Результат эксперимента по внедрению специальной методики М.С. Норбекова в специальную медицинскую группу по заболеваниям органов зрения студентов (Составлено авторами)**

Мы проанализировали заболевания студентов 2 курса специальной медицинской группы. 50% из них имели проблемы со зрением.

Мы провели анкетирование среди студентов, имеющих отклонения зрения, в эксперименте участвовало 50 человек, 25 человек их Самарского государственного нацио-

нального университета им. С.П. Королева и 25 человек из Самарского государственного экономического университета.

13 человек ответили, что они делают гимнастику для глаз и регулярно выполняют рекомендации офтальмолога, поэтому их зрение на протяжении нескольких лет остается неизменным и даже улучшается на 4%. 24 человека сказали, что они принимают витамины и капли для глаз и их зрение за несколько лет, немного ухудшилось, а остальные не принимают не витамины и не делают гимнастику для глаз, и каждый год у них регулярно падает зрение.

Был проведен педагогический эксперимент. Мы предложили тем студентам, которые «ничего» не делали для сохранения зрения, применять комплекс упражнений из методики У. Бейтса и таблицу для зрения по методу М.С. Норбекова для улучшения зрения.

На протяжении учебного года они занимались по данной программе и по окончании года все прошли обследование у офтальмолога (см. рисунок).

Из 50 человек стабилизировалось зрение у 32 % (16 человек), 50 % человек улучшили свои показатели и у 18 % человек продолжает ухудшаться зрение. Но как сами сказали студенты, на протяжении учебного года они очень часто болели и поэтому пропускали занятия.

Как можно увидеть из нашего эксперимента, правильно подобранные физические нагрузки могут повлиять на органы зрения положительно, в основном они замедляют процесс нарушения, а в некоторых случаях могут улучшить и восстановить зрение.

#### **Список источников**

1. Ермоленко, С. П. Влияние физических упражнений на состояние здоровья студентов с нарушением органов зрения / С. П. Ермоленко, Т. Ю. Евдокимова // Вестник БГУ. - 2013. - №13. - С. 46-47. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-sostoyanie-zdorovya-studentov-s-narusheniem-organov-zreniya>. (дата обращения: 14.12.2021).
2. Карева, Ю.Ю. Влияние спорта на зрительный аппарат студентов высших учебных заведений / Ю.Ю. Карева, Н.Д. Гитель, А.Д. Вандышева, Е.А. Нуждина // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2021. - № 2 (13). - С. 104-106.
3. Кремнева, В.Н. Влияние занятий физической культурой на уровень зрения студентов университета / В.Н. Кремнева, Е.М. Солодовник // International Journal of Humanities and Natural Sciences - 2016. - № 1-7. - С. 64-67 // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-na-uroven-zreniya-studentov-universiteta/viewer>. (дата обращения: 14.12.2021). DOI:10.24411/2500-1000-2019-11369
- 4.. Локтионова, Ю. И. Обзор научных публикаций о пользе занятий физической культурой при заболеваниях зрительного аппарата / Ю. И. Локтионова, Н. В. Савкина // Наука-2020 : Физическая культура и спорт: наука, практика, образование. - 2019. - №7 (32). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obzor-nauchnyh-publikatsiy-o-polze-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-pri-zabolevaniyah-zritel'nogo-apparata> (дата обращения: 14.12.2021).
5. Савельева, О.В. Социальная интеграция и социализация в адаптивном спорте высшей школы / О.В. Савельева, Л.А. Иванова, Л.Б. Окунева // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1 (1). - С. 138-140.

#### **References**

1. Ermolenko, S. P. The influence of physical exercises on the health of students with visual impairment / S. P. Ermolenko, T. Yu. Evdokimova // Bulletin of BSU. 2013. No. 13. pp. 46-47. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-sostoyanie-zdorovya-studentov-s-narusheniem-organov-zreniya>. (date of application: 14.12.2021).
2. Kareva, Yu.Yu. The influence of sports on the visual apparatus of students of higher educational institutions / Yu.Yu. Kareva, N.D. Gitel, A.D. Vandyшева, E.A. Nuzhdina // OlymPlus. Humanitarian version. 2021. № 2 (13). Pp. 104-106.
3. Kremneva, V.N. The influence of physical culture classes on the level of vision of university students / V.N. Kremneva, E.M. Solodovnik // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2016. No. 1-7. Pp. 64-67 // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-na-uroven-zreniya-studentov-universiteta/viewer>. (date of application: 14.12.2021). DOI:10.24411/2500-1000-2019-11369
4. Loktionova, Yu. I. Review of scientific publications on the benefits of physical culture in diseases of the visual apparatus / Yu. I. Loktionova, N. V. Savkina // Nauka-2020 : Physical culture and sport: science, practice, education. 2019. №7 (32). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obzor-nauchnyh-publikatsiy-o-polze-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-pri-zabolevaniyah-zritel'nogo-apparata>

nauchnyh-publikatsiy-o-polze-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-pri-zabolevaniyah-zritel'nogo-apparata (date of application: 14.12.2021).

5. Savelyeva, O.V. Social integration and socialization in adaptive sports of higher school / O.V. Savelyeva, L.A. Ivanova, L.B. Okuneva // OlymPlus. Humanitarian version. 2015. № 1 (1). Pp. 138-140.

**Информация об авторах**

*О.А. Казакова* - кандидат педагогических наук Самарского государственного национального исследовательского университета им. С.П. Королева;

*Р.Р. Самигуллин* - старший преподаватель Самарского государственного национального исследовательского университета им. С.П. Королева;

*М.М. Разниченко* - старший преподаватель Самарского государственного национального исследовательского университета им. С.П. Королева;

*Л.А. Иванова* - кандидат педагогических наук, доцент Самарского государственного экономического университета.

**Information about the authors**

*O.A. Kazakova* - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Samara State National Research University named after S.P. Korolev;

*R.R. Samigullin* - Senior Lecturer of Samara State National Research University named after S.P. Korolev;

*M.M. Reznichenko* - Senior Lecturer of Samara State National Research University named after S.P. Korolev

*L.A. Ivanova* - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 10.01.2022; одобрена после рецензирования 18.02.2022; принята к публикации 06.03.2022.

The article was submitted 21.01.2022; approved after reviewing 18.02.2022; accepted for publication 06.03.2022.

Научная статья

УДК 796:378

doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.37

## ПРИМЕНЕНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ

Юлия Юрьевна Карева<sup>1</sup>, Данила Алексеевич Матюхин<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup> Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

<sup>1</sup> kareva-19911987@mail.ru

<sup>2</sup> dante127@yandex.ru

**Аннотация.** Процесс физического воспитания студентов различных специальностей предполагает использование в занятиях по физической культуре новейших средств обучения. Популярным способом повышения уровня физической подготовленности и развития двигательных качеств является «координационная лестница», которая представляет собой простое и доступное тренажерное устройство. Оно может использоваться как в закрытом помещении, так и на открытых площадках, а основным условием проведения качественной тренировки является наличие ровной поверхности. Тренировочные занятия с использованием координационной лестницы позволяют развивать и поддерживать уровень быстроты, ловкости и координации, прыгучести. При этом способствовать развитию этих способностей возможно как обособлено, так и в комплексе меняя способы передвижения по координационной лестнице, их продолжительность, объем и интенсивность. Использование упражнений на координационной лестнице в процессе занятий со студентами позволило улучшить координация движений и ловкость, оптимизировать темп выполнения упражнений, а также повысить заинтересованность студентов и преподавателей к занятиям по физической культуре.

**Ключевые слова:** физические качества, тренажер, ловкость, темп

**Для цитирования:** Карева Ю.Ю., Матюхин Д.А. Применение координационной лестницы для развития физических качеств у студентов // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. №1(14). С. 37-41. doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.37.

Original article

## THE USE OF A COORDINATION LADDER FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN STUDENTS

Yulia Yurievna Kareva<sup>1</sup>, Danila Alekseevich Matyukhin<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup> Samara State University of Economics, Samara, Russia;

<sup>1</sup> kareva-19911987@mail.ru

<sup>2</sup> dante127@yandex.ru

**Abstract.** The process of physical education of students of various specialties suggests the use of the latest teaching tools in physical education classes. A popular way to increase the level of physical fitness and development of motor qualities is the "coordination ladder", which is a simple and affordable training device. It can be used both indoors and outdoors, and the main condition for conducting high-quality training is the presence of a flat surface. Training sessions using a coordination ladder allow you to develop and maintain the level of speed, agility and coordination, jumping ability. At the same time it is possible to promote the development of these abilities both separately and in a complex by changing the ways of movement along the coordination ladder, their duration, volume and intensity. The use of exercises on the coordination ladder in the course of classes with students allowed to improve the coordination of movements and dexterity, optimize the pace of exercises, as well as increase the interest of students and teachers in physical education classes.

**Keywords:** physical qualities, simulator, agility, pace

**For citation:** Kareva Yu.Yu., Matyukhin D.A. The use of a coordination ladder for the development of physical qualities in students // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. No. 1 (14). Pp. 37-41. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.37.

Актуальность исследования в том, что в процессе занятий студентов физической культурой используется значительный охват моторной деятельности всего организма, возникающий в самых непредсказуемых моментах и требующий раскрытия быстрых реакций, способности к сосредоточению и переключению внимания, а также пространственной и временной точности действий. Все это является характеристиками навыков координации [7, 8].

С целью формирования активного положительного отношения молодежи к занятиям по физическому воспитанию желательно, чтобы учебный процесс проводился, учитывая заинтересованность студентов. В процессе физического воспитания студенты изучают различные виды спорта и их элементы. По мере формирования предпочтения возможно участие наиболее подготовленных в соревнованиях разного уровня. Конечно, для того чтобы результат выступлений был высоким спортсмены должны иметь высокий уровень физической подготовленности, хорошо развитые физические качества, стойкость характера и прочее [1, 4].

Новые приемы и методы физической культуры регулярно вводятся с целью формирования, укрепления и улучшения состояния различных функций организма таких как: координация, ловкость, выносливость, скорость и сила. Данные новшества также разрабатываются для психоэмоциональной разрядки спортсменов [3, 5, 6]. В физическом воспитании учителя применяют большое число самых разнообразных средств с целью формирования, укрепления и улучшения профессионально важных физиологических свойств. Инновации в сфере укрепления моторных возможностей и качеств организма включают упражнения с координационной лестницей [2].

Целью исследования является непосредственное изучение возможностей применения координационной лестницы на занятиях по физическому воспитанию учащихся.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать тренажерное устройство «координационная лестница».
2. Определить уровень физической подготовленности студентов.
3. Оценить эффективность использования координационной лестницы в занятиях со студентами.

Методология исследования. В данной работе был применен анализ, синтез и обобщение научной и методической литературы, а также было проведено тестирование.

Обсуждение результатов

Координационная лестница – это устройство, используемое с целью улучшения таких качеств как: ловкость, сноровка, координация, равновесие, скорость и ускорение. Она предполагает комбинацию нейлоновых лент и пластиковых шпал. По своей сущности, это веревочная лестница, которая располагается на горизонтальной поверхности – на полу. Ее масштабы незначительные: длина составляет в среднем до пяти метров; ширина – половина метра. Дистанция между ступенями равна сорока сантиметрам. Невзирая на собственную простоту и незамысловатость, данный тренажер эффективно применяется в процессе реабилитации, подготовки спортсменов к занятиям спортом, развития координации и так далее.

Важным фактором является, и простота применения данной лестницы. Она весьма малогабаритна, её очень легко собрать и транспортировать, поэтому тренироваться можно практически в любом месте. Упражнения на данном тренажере комплексные: это совокупность разминки и самой тренировки. При повторе однообразных упражнений и регулярном повышении их скорости выполнения, человеческий мозг и центральная нервная система учатся быстро двигаться. Такие занятия строятся по определенному плану (как правило, два упражнения для улучшения каждого навыка): бег, прыжки, перекрестные шаги и так далее. Определенные виды упражнений могут усложняться со временем за счет того, что происходит постоянное увеличение скорости, частоты повторений, использования рук с утяжелителями и мячом и тому подобное.

С целью развития определенных спортивных способностей простые упражнения совмещаются с упражнениями, которые зачастую выполняют на тренировках в конкретном спорте. К примеру, в легком атлетическом спорте на данном тренажере могут

выполняться следующие упражнения: бег, прыжки и тому подобное, для улучшения скорости, быстроты реакции и выносливости спортсмена. Те, кто занимается игровыми видами спорта на таком тренажере, выполняют боковые движения, подвижные упражнения и тому подобное, для улучшения реакции, выносливости и остальных необходимых навыков.

На базе СГЭУ был проведён эксперимент. В данном эксперименте участие приняло 20 студентов 1-го курса (в состав экспериментальной группы вошло 10 юношей и в контрольную группу 10 юношей). До начала эксперимента существенных различий в уровне физической подготовки студентов не обнаружено. После эксперимента сдвиги в уровне физической подготовки у студентов экспериментальной группы выражены значительно, а в контрольной группе эти изменения были не существенны

По уровню физической подготовленности студентов-спортсменов постоянно велся контроль. В начале эксперимента и каждые 2-3 месяца проводилось контрольный анализ следующих тестов: челночный бег 4х9 м., прыжки на двух ногах на скакалке, подъем туловища из положения лежа в течение 1 минуты в положении сидя, прыжки в длину с места в одну точку измеряемые в сантиметрах. Итоги проведенного тестирования представлены в табл. 1.

**Таблица 1 - Показатели динамики физической подготовленности контрольной группы студентов (Составлено автором)**

Тесты	Средние показатели результатов тестирования	
	До эксперимента	После эксперимента
Челночный бег 4х9 метров (с)	9,6	9,5
Подъем туловища в сед за 60 с (раз)	49	50
Прыжок в длину с места, (см)	235	240
Прыжки на через скакалку за 30 с, (раз)	151	155

**Таблица 2 - Показатели динамики физической подготовленности экспериментальной группы студентов (Составлено автором)**

Тесты	Средние показатели результатов тестирования	
	До эксперимента	После эксперимента
Челночный бег 4х9 метров (с)	9,6	9,0
Подъем туловища в сед за 60 с (раз)	49	56
Прыжок в длину с места, (см)	235	250
Прыжки на через скакалку за 30 с, (раз)	151	162

По данным исследования результатов теста, можно сказать о том, что с целью формирования важных профессиональных физиологических свойств тела на занятиях с лестницей, очень важно применять прогрессивную систему развития навыков. Другими словами – от простого к сложному, от общего к частному, от медленных движений к быстрым. Таким образом на начальных стадиях таких тренировок необходимо концентрировать интерес на технике простейших упражнений, а со временем переключать внимание на совершенствование более точных физиологических свойств тела. Также,

как и в других огромных числах упражнениях, правильное выполнение намного значительнее скорости.

Выводы. Координационная лестница – это устройство, предназначенное для улучшения таких качеств как: ловкость, сноровка, координация, равновесие, скорость и ускорение. Тренировки с применением такой лестницы носят комплексный характер и основаны на определенном плане (как правило два упражнения для улучшения определенного умения): бег, прыжки, кросс-степ и тому подобное. Далее используются упражнения с определенным выбранным усложнением под конкретную цель тренировочного процесса.

В начале исследования был определен уровень физической подготовленности студентов по следующим тестам: челночный бег 4х9 м., прыжки на двух ногах на скакалке, подъем туловища из положения лежа в течение 1 минуты в положение сидя, прыжок в длину с места в сантиметрах.

Анализируя работу со студентами с использованием координационной лестницы, можно сделать вывод:

- за месяцы использования лестницы на занятиях у студентов улучшилась подвижность, координация движений, ловкость;
- в наиболее сложных координационных упражнениях интенсивная деятельность рук способствует работе на тренажере последовательно в необходимом темпе;
- занятия с использованием подобного необычного тренажера активизируют у студентов и преподавателей заинтересованность и повышенную мотивацию студентов к занятиям физической культуры

Результаты проведенного эксперимента доказывают, что постоянные упражнения с применением данного тренажера используя полный арсенал и разносторонность тренировочного процесса содействуют развитию у обучающихся стабильной заинтересованности ходу физиологического улучшения навыков, улучшают степень подготовленности, а также, снимают нервное напряжение после учебной нагрузки с других учебных дисциплин.

#### **Список источников**

1. Воеводкина, А.А. Эффективность применения координационной лестницы на занятиях физической культуры со студентами Приволжского исследовательского медицинского университета с целью развития координационных способностей / А.А. Воеводкина, Е.М. Рычагова, М.И. Макавеева, Д.М. Юсифов // Инновации в науке и практике : сборник статей по материалам XII международной научно-практической конференции. – 2018. С. 197-202.
2. Иванова, А.А. Инновационные средства психофизического развития и восстановления здоровья студентов специального учебного отделения вуза А.А. Иванова, С.Ф. Лучков О.А. Казакова // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи. материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. Самарский государственный экономический университет; Редколлегия: Г.Р. Хасаев, С.И. Ашмарина, А.А. Иванова (отв. ред.), Г.В. Глухов и др. 2013. С. 38-41.
3. Коник, А.А. Развитие координационных способностей обучающихся с использованием элементов координационной лестницы / А.А. Коник, В.Е. Дыбов, А.Н. Кулиничев, А.А. Николай // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. №1. С. 17-24.
4. Лукьянчук, М.А. Применение тренажера «координационная лестница» на уроке физической культуры / М.А. Лукьянчук // Образование. Наука. Производство: Материалы X Международного молодежного форума с международным участием (01–15 октября 2018 года). – С. 3039-3043.
5. Николаев, П.П. Сравнительный анализ функциональных возможностей студенток с различным двигательным режимом / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, А.А. Иванова, М.Н. Пискайкина // Теория и практика физической культуры. 2019. № 4. С. 47-48.
6. Петрова, Т.Н. Развитие координационных способностей студенток на основе использования «скоростных» лестниц / Т.Н. Петрова // Материалы VIII международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта». 2019. С. 428-431.
7. Серикова, Ю.Н. Методика совершенствования координационных способностей студентов на основе применения «Координационной лестницы» / Ю.Н. Серикова, А.Ю. Нечаева, М.Ю. Мухамедова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. №9. С. 66-71.

8. Чернышева, А.В. Технология «лестница» как эффективное средство развития двигательных-координационных качеств: методические указания / А.В. Чернышева. – Ульяновск: УлГТУ, 2015. – 18 с.

### **References**

1. Voevodkina, L.A. The effectiveness of using the coordination ladder in physical education classes with students of the Volga Research Medical University in order to develop coordination abilities / L.A. Voevodkina, E.M. Rychagova, M.I. Makoveeva, D.M. Yusifov // Innovations in science and practice : a collection of articles based on the materials of the XII International Scientific and Practical Conference. - 2018. Pp. 197-202.
2. Ivanova, L.A. Innovative means of psychophysical development and restoration of health of students of the special educational department of the university L.A. Ivanova, S.F. Luchkov O.A. Kazakova // Health of the nation: modern guidelines in the physical education of students. materials of the All-Russian correspondence scientific and practical conference. Samara State University of Economics; Editorial Board: G.R. Khasaev, S.I. Ashmarina, L.A. Ivanova (ed.), G.V. Glukhov et al. 2013. Pp. 38-41.
3. Konik, A.A. Development of students' coordination abilities with the use of elements of the coordination ladder / A.A. Konik, V.E. Dybov, A.N. Kulinichev, A.A. Nikolay // Proceedings of Tula State University. Physical culture. Sport. 2020. No. 1. Pp. 17-24.
4. Lukyanchuk, M.A. The use of the simulator "coordination ladder" at the lesson of physical culture / M.A. Lukyanchuk // Education. The science. Production: Materials of the X International Youth Forum with International Participation (01-15 October 2018). - Pp. 3039-3043.
5. Nikolaev, P.P. Comparative analysis of the functional capabilities of female students with different motor modes / P.P. Nikolaev, Yu.V. Shikhovtsov, I.V. Nikolaeva, L.A. Ivanova, M.N. Piskaikina // Theory and practice of physical culture. 2019. No. 4. Pp. 47-48.
6. Petrova, T.N. Development of students' coordination abilities based on the use of "high-speed" stairs / T.N. Petrova // Materials of the VIII International Scientific and practical conference "Actual problems of physical culture and sports". 2019. Pp. 428-431.
7. Serikova, Yu.N. Methodology for improving students' coordination abilities based on the use of the "Coordination ladder" / Yu.N. Serikova, A.Yu. Nechaeva, M.Yu. Mukhamedova // Proceedings of Tula State University. Physical culture. Sport. 2020. No.9. Pp. 66-71.
8. Chernysheva, A.V. Ladder technology as an effective means of developing motor and coordination qualities: methodological guidelines /A.V. Chernysheva. - Ul'yanovsk: UlSTU, 2015. - 18 p.

### **Информация об авторах**

Ю.Ю. Карева - старший преподаватель Самарского государственного экономического университета;  
Д.А. Матюхин - студент Самарского государственного экономического университета.

### **Information about the authors**

Yu.Yu. Kareva - Senior Lecturer of Samara State University of Economics;  
D.A. Matyukhin - Student of Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 21.01.2022; одобрена после рецензирования 18.02.2022; принята к публикации 06.03.2022.

The article was submitted 21.01.2022; approved after reviewing 18.02.2022; accepted for publication 06.03.2022.

Научная статья

УДК 796.323:378

doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.42

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ**

**Евгения Анатольевна Колесникова<sup>1</sup>, Дарья Евгеньевна Поздеева<sup>2</sup>,  
Кирилл Сергеевич Воронин<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,  
Краснодар, Россия

<sup>1,2,3</sup> en\_aj@mail.ru

**Аннотация.** Соревновательная деятельность в спортивных играх характеризуется быстрой сменой игровых ситуаций, что требует от спортсменов определенного уровня развития координационных способностей, позволяющих не только точно воспроизводить пространственно-временные параметры движений, сохраняя чувство ритма и их амплитуду, а также мгновенно принимать оптимальные тактические решения и своевременно реагировать в сложных условиях игровой деятельности. Целью исследования являлось определить эффективность методики развития координационных способностей баскетболистов, входящих в состав студенческих команд, посредством включения в тренировочный процесс комплексов упражнений с использованием тренажерных устройств (координационной лестницы, балансировочных подушек, реакционных ремней и световых ориентиров). В результате проведенного исследования у баскетболистов экспериментальной группы улучшились значения показателей, характеризующих способность к ориентированию в пространстве и устойчивость равновесия.

**Ключевые слова:** баскетбол, студенческие команды, координационные способности, тренажерные устройства

**Для цитирования:** Поздеева Д.Е., Воронин К.С., Колесникова Е.А. Развитие координационных способностей баскетболистов студенческих команд на основе использования тренажерных устройств // OlymPlus (Гуманитарная версия):международный научно-практический журнал. 2022. №1(14). С. 42-46. doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.42.

Original article

## **DEVELOPMENT OF STUDENT TEAMS BASKETBALL PLAYERS' COORDINATION ABILITIES BASED ON THE USE OF TRAINING EQUIPMENT**

**Evgeniya Anatolyevna Kolesnikova<sup>1</sup>, Daria Evgenievna Pozdeeva<sup>2</sup>,  
Kirill Sergeevich Voronin<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar. Russia

<sup>1,2,3</sup> en\_aj@mail.ru

**Abstract.** Competitive activity in sports games is characterized by a rapid change of game situations, which requires a certain level of coordination abilities development from athletes that let not only reproduce the spatial and temporal parameters of movements accurately, maintaining the sense of rhythm and their amplitude, but also make optimal tactical decisions instantly and react in difficult conditions of gaming activity. The aim of the study was to determine the effectiveness of the methodology of coordination abilities developing of basketball players who are the part of student teams by including in the training process sets of exercises using training equipment (coordination ladder, balancing pads, reaction belts and light landmarks). As a result of the conducted research, the values of indicators characterizing the ability to orient in space and stability of balance improved among the basketball players of the experimental group.

**Keywords:** basketball, student teams, coordination abilities, training equipment

**For citation:** Pozdeeva D.E., Voronin K.S., Kolesnikova E.A. development of student teams basketball players' coordination abilities based on the use of training equipment // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. No. 1 (14). Pp. 42-46. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.42

Современный баскетбол характеризуется большой напряженностью и интенсивностью игровых действий, а также требует от спортсменов максимальной мобилизации функциональных возможностей и проявления всех физических качеств и способностей. Эффективное выполнение большинства технико-тактических действий в игровых видах спорта обеспечивается определенным уровнем развития координационных способностей, тесно связанных с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью [3]. От них зависит точное воспроизведение и дифференцирование пространственно-временных параметров движений, чувство ритма и амплитуда действий, а также способность к перестроению двигательной деятельности, мгновенному принятию тактического решения, быстрому реагированию в сложных условиях [2, 7, 8].

В последнее время все большую популярность набирает использование в тренировочном процессе баскетболистов специальных тренажерных устройств для сопряженного развития физической и технико-тактической подготовленности спортсменов [1, 3, 5, 6].

Однако в подготовке студенческих команд в баскетболе обоснование использования в тренировочном процессе тренажерных устройств по-прежнему остается актуальным.

Целью исследования являлось экспериментальное обоснование и оценка эффективности применения тренажерных устройств, при развитии координационных способностей у студентов, специализирующихся в баскетболе.

Исследование проводилось в 2019-2020 гг. на базе ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», в котором приняли участие 21 баскетболист сборной команды КГУФКСТ (11 человек контрольная группа и 10 человек экспериментальная группа).

Для изучения рассматриваемого вопроса применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для определения исходного уровня развития координационных способностей баскетболистов сборной КГУФКСТ было проведено педагогическое тестирование, которое включало 4 теста: для определения способностей ориентирования в пространстве – челночный бег 3х10м и тест «Иллинойс», для определения устойчивости равновесия – проба Ромберга, для определения точности и быстроты двигательных действий – «Тест на быстроту реакции».

Сравнительный анализ среднегрупповых значений тестов «Иллинойс» и теста на быстроту реакции выявил соответствие полученных показателей с модельными значениями, соответствующих возрасту и уровню подготовленности исследуемых спортсменов.

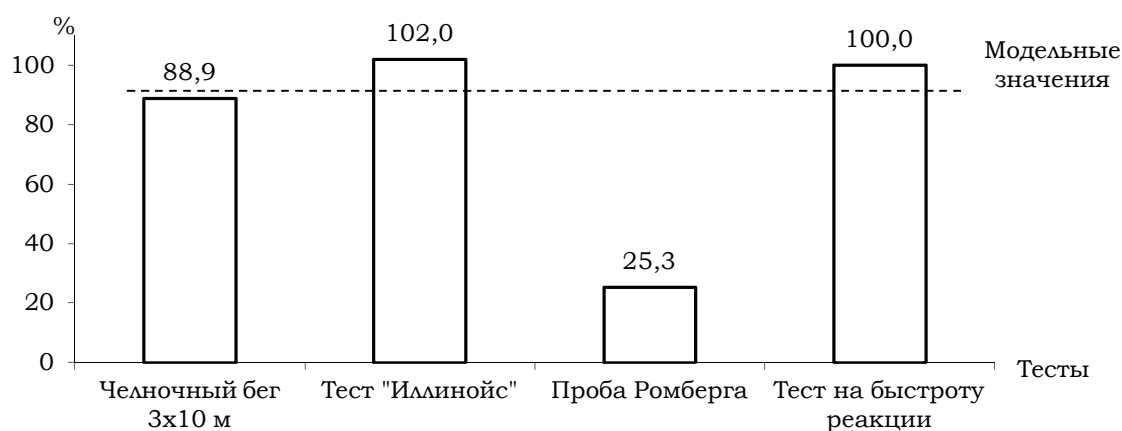
В тоже время в тесте «Челночный бег 3х10м» баскетболисты КГУФКСТ показали результат на 11,1 % ниже нормативных значений ( $P < 0,001$ ). Самое значительное отклонение от нормы было выявлено в показателях пробы Ромберга. Согласно нормативным требованиям в данном тесте показатели юношей 16-20 лет должны составлять не менее 15 секунд, в то время как среднегрупповое значение баскетболистов КГУФКСТ составляло  $3,8 \pm 1,60$  секунды ( $P < 0,001$ ) (рис. 1).

Для развития координационных способностей баскетболистов экспериментальной группы была разработана методика, в содержание которой предлагалось включить упражнения с использованием тренажерных устройств (координационной лестницы, балансирующей подушки, реакционных ремней, световых ориентиров).

Комплексы упражнений с координационной лестницей выполнялись спортсменами в конце подготовительной части тренировочного занятия. В заключительной части каждой тренировки баскетболисты работали на балансирующей подушке.

В основной части первого и третьего тренировочного занятия отводилось время на упражнения с применением реакционных ремней, а во втором и четвертом занятиях – на упражнения с использованием световых ориентиров. Разработанные комплексы

включались в тренировочный процесс баскетболистов экспериментальной группы в течение 2 месяцев, время выполнения каждого комплекса – 10 минут. Содержание заданий дополнялось или изменялось через каждые две недели занятий.



**Рисунок 1 – Сравнительный анализ показателей координационных способностей баскетболистов КГУФКСТ с модельными значениями**

В подготовке баскетболистов контрольной группы тренажерные устройства не использовались, спортсмены в основном выполняли упражнения по технике и тактике с мячами, которые были направлены на совершенствование передвижений и сложнокоординационных видов бросков.

Перед началом педагогического эксперимента значения исследуемых показателей баскетболистов контрольной и экспериментальной групп достоверно не отличались ни по одному из показателей (табл. 1).

**Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей координационных способностей баскетболистов контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента**

Тесты	Контрольная группа (M±m)	Экспериментальная группа (M±m)	t	P
Челночный бег 3x10м, с	8,1±0,09	8,0±0,10	0,74	>0,05
Тест «Иллинойс», с	14,9±0,24	14,8±0,21	0,31	>0,05
Проба Ромберга, с	3,7±0,45	3,8±0,56	0,14	>0,05
Тест на быстроту реакции, см	23,6±1,10	24,1±1,14	0,32	>0,05

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное педагогическое тестирование для изучения влияния предложенных комплексов средств на повышение уровня координационных способностей баскетболистов.

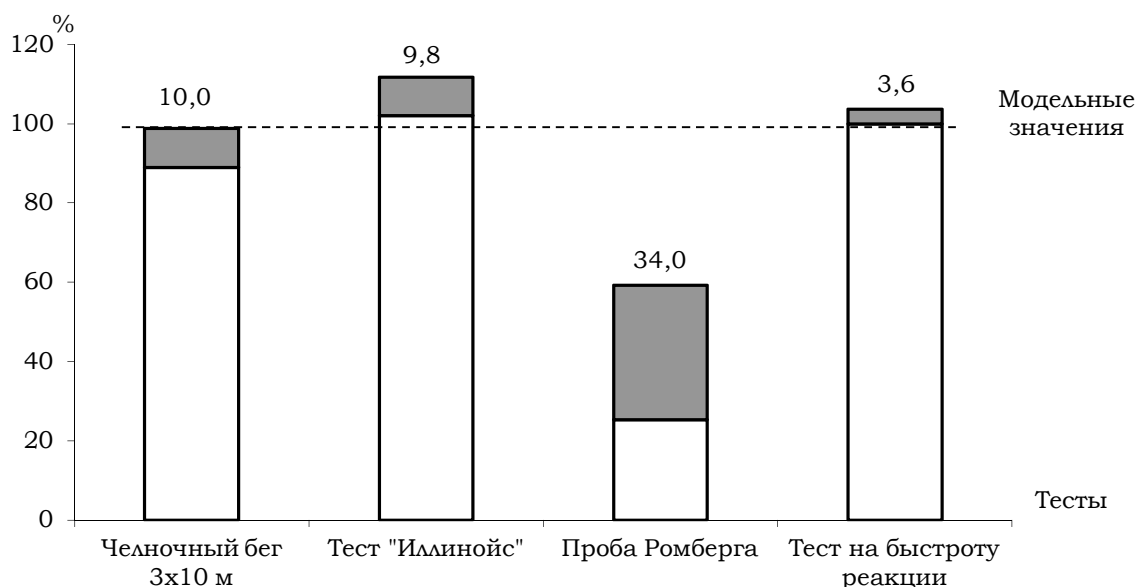
После проведения педагогического эксперимента в контрольной группе были зафиксированы достоверные изменения только в показателях теста «Челночный бег 3x10м» ( $t=2,29$ ,  $P<0,05$ ) (табл. 2).

**Таблица 2 – Динамика показателей координационных способностей баскетболистов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп в ходе педагогического эксперимента**

Тесты		До эксперимента (M±m)	После эксперимента (M±m)	t	P
Челночный бег 3x10м, (сек)	КГ	8,1±0,09	7,7±0,15	2,29	<0,05
	ЭГ	8,0±0,10	7,2±0,05	7,16	<0,001
Тест «Иллинойс», (сек)	КГ	14,9±0,24	14,5±0,09	1,56	>0,05
	ЭГ	14,8±0,21	14,0±0,18	2,89	<0,01
Проба Ромберга, (сек)	КГ	3,7±0,45	4,5±0,40	1,33	>0,05
	ЭГ	3,8±0,56	8,9±1,21	3,83	<0,01
Тест на быстроту реакции, (см)	КГ	23,6±1,10	24,1±0,34	0,43	>0,05
	ЭГ	24,1±1,14	25,7±0,69	1,20	>0,05

Анализ динамики результатов баскетболистов экспериментальной группы выявил достоверно значимые изменения в трех показателях.

В результате внедрения разработанной методики развития координационных способностей, основанной на использовании тренажерных устройств в тренировочном процессе баскетболистов-студентов, достоверно улучшились абсолютные значения в тестах «Челночный бег 3x10 м» и «Иллинойс» на 10,0 и 9,8% соответственно ( $t=7,16$ ,  $P<0,001$  и  $t=2,89$ ,  $P<0,01$ ). В пробе Ромберга данные баскетболистов улучшились на 34,0% ( $t=3,83$ ,  $P<0,01$ ), однако данный показатель по-прежнему остался ниже нормативных требований на 40,7% (рис. 2).



**Рисунок 2 – Динамика прироста показателей координационных способностей баскетболистов экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента**

Полученные сведения доказывают эффективность разработанной методики и позволяют рекомендовать ее к включению в тренировочный процесс баскетболистов студенческих команд.

#### Список источников

1. Бузяков, Н.А. Инновационные методы скоростно-силовой и технической подготовки баскетболисток / Н.А. Бузяков // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3. – №4. – С. 16-20.
2. Волосов, В.В. Роль тренажерной подготовки в современной технологии тренировки самбистов / В.В. Волосов, А.А. Иванова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2016. – № 1 (2). – С. 68-73.
3. Глазин, А.М. Повышение профессионального мастерства: баскетбол: курс лекций / А.М. Глазин, Е.А. Колесникова - Краснодар, КГУФКСТ, 2018. - 120 с.
4. Дмитренко, Л.А. Формирование и оценка специальной ловкости у юных теннисистов / Дмитренко Л.А., Меремшаова Д.А. // Служение педагогическому делу: сборник статей Международного профессионально-исследовательского конкурса (14 апреля 2021 года, г. Петрозаводск). – Петрозаводск, МЦНП «Новая Наука», 2021. – С. 279-285.
5. Колесникова, Е.А. Совершенствование быстроты передвижений баскетболистов студенческих команд на основе использования упражнений избирательной направленности / Е.А. Колесникова, Г.К. Георбелидзе // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2017. – №2. – С. 10-14.
6. Колесникова, Е.А. Тренажерные устройства в подготовке баскетболистов: Учебное пособие / Е.А. Колесникова – Краснодар, КГУФКСТ, 2019. - 59 с.
7. Облецова, Т.А. Развитие координационных способностей юных баскетболистов в возрасте 13-14 лет / Т.А. Облецова, Р.М. Городничев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 2. – С. 29.

8. Семенив, Д.А. Особенности методики развития координационных способностей баскетболистов средствами танцевального фитнеса / Д.А. Семенив, А.Н. Румянцев, О.В. Румянцева // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2020. – № 4 (54). – С. 193-195.

### **References**

1. Buzlyakov, N.A. Innovative methods of speed-power and technical training of basketball players / N.A. Buzlyakov // Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation. - 2018. - Vol. 3. - No. 4. - pp. 16-20.
2. Volosov, V.V. The role of simulator training in modern sambo training technology / V.V. Volosov, L.A. Ivanova // OlymPlus. Humanitarian version. – 2016. – № 1 (2). – Pp. 68-73.
3. Glazin, A.M. Improving professional skills: basketball: a course of lectures / A.M. Glazin, E.A. Kolesnikova - Krasnodar, KSUFKST, 2018. - 120 p.
4. Dmitrenko, L.A. Formation and evaluation of special dexterity among young tennis players / Dmitrenko L.A., Meremshaova D.A. // Service to pedagogical work: collection of articles of the International Professional Research Competition (April 14, 2021, Petrozavodsk). - Petrozavodsk, ICNP "New Science", 2021. - pp. 279-285.
5. Kolesnikova, E.A. Improving the speed of movement of basketball players of student teams based on the use of exercises of selective orientation / E.A. Kolesnikova, G.K. Georbelidze // Physical culture, sport - science and practice. - 2017. - No. 2. - pp. 10-14.
6. Kolesnikova, E.A. Training devices in the preparation of basketball players: A textbook / E.A. Kolesnikova - Krasnodar, KSUFKST, 2019. - 59 p.
7. Obletsova, T.A. Development of coordination abilities of young basketball players aged 13-14 years / T.A. Obletsova, R.M. Gorodnichev // Theory and practice of physical culture. - 2020. - No. 2. - p. 29.
8. Semeniv, D.A. Features of the methodology for the development of coordination abilities of bass players by means of dance fitness / D.A. Semeniv, A.N. Rumyantsev, O.V. Rumyantseva // Proceedings of the Baltic State Academy of Fishing Fleet: psychological and pedagogical sciences. – 2020. – № 4 (54). – Pp. 193-195.

### **Информация об авторах**

*Е. А. Колесникова* – кандидат педагогических наук, доцент Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма;

*Д.Е. Поздеева* – студент Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма;

*К.С. Воронин* – студент Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

### **Information about the authors**

*E.A. Kolesnikova* - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism;

*D.E. Pozdeeva* – student of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism;

*K.S. Voronin* – student of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism.

Статья поступила в редакцию 21.01.2022; одобрена после рецензирования 18.02.2022; принята к публикации 06.03.2022.

The article was submitted 21.01.2022; approved after reviewing 18.02.2022; accepted for publication 06.03.2022.

Научная статья

УДК796:332.1

doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.47

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРИВЕРЖЕННОСТИ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ**

**Анжела Владимировна Конобейская<sup>1</sup>, Кристина Константиновна Цацура<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Тихоокеанский государственный университет, г. Хабаровск, Россия

<sup>1,2</sup> kristinatsatsura@yandex.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи, приводятся статистические данные об изменениях в здоровье представителей данной группы. Приводятся аргументы о необходимости формирования здорового образа жизни молодежи, как приоритетной задачи социального развития, через социальные программы и проекты сохранения и укрепления здоровья населения, в частности создание регионального молодежного центра по продвижению технологий ЗОЖ. Приводятся результаты реализации проекта «Время быть здоровым», включающего обучение активистов спортивных клубов и молодежных лидеров продвижению технологий здорового образа жизни, а также студентов вузов на теоретических и практических занятиях по тематике ЗОЖ с целью дальнейшего привлечения наиболее активных и целеустремленных для работы в качестве волонтеров в молодежном центре.

**Ключевые слова:** студенты, здоровье, активисты ЗОЖ, региональный молодежный центр, проектная деятельность

**Для цитирования:** Цацура К.К., Конобейская А.В. Реализация проекта по формированию приверженности здоровому образу жизни среди молодежи на региональном уровне // OlymPlus (Гуманитарная версия):международный научно-практический журнал. 2022. №1(14). С. 47-50. doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.47.

Original article

## **IMPLEMENTATION OF THE PROJECT ON THE FORMATION OF COMMITMENT TO A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE AT THE REGIONAL LEVEL**

**Angela Vladimirovna Konobeyskaya<sup>1</sup>, Kristina Konstantinovna Tsatsura<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Pacific State University, Khabarovsk, Russia

<sup>1,2</sup> kristinatsatsura@yandex.ru

**Abstract.** This article discusses the problem of forming a healthy lifestyle of students, provides statistical data on changes in the health of representatives of this group. Arguments are given about the need to form a healthy lifestyle of young people, as a priority task of social development, through social programs and projects to preserve and strengthen the health of the population, in particular the creation of a regional youth center for the promotion of healthy lifestyle technologies. The article presents the results of the project "Time to be healthy", which includes training of activists of sports clubs and youth leaders to promote healthy lifestyle technologies, as well as university students in theoretical and practical classes on the subject of healthy lifestyle in order to further attract the most active and purposeful to work as volunteers in the youth center.

**Keywords:** students, health, healthy lifestyle activists, regional youth center, project activity

**For citation:** Tsatsura K.K., Konobeyskaya A.V. Implementation of the project on the formation of commitment to a healthy lifestyle among young people at the regional level // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. No. 1 (14). Pp. 47-50. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.47.

В настоящее время наблюдается прогрессивное ухудшение здоровья всех групп населения, но именно здоровье подростков и учащейся молодежи вызывает особое беспокойство.

Так, по данным Федеральной службы государственной статистики, за период от 2002 по 2019 гг. доля населения в возрасте 10-19 лет сократилась с 23,2 млн. до 14,9 млн. в общей структуре населения [1].

Отмечается неуклонный рост заболеваемости учащихся по всем классам болезней в этот же период. Так, значительно увеличилось количество молодых людей, страдающих ожирением (на 153,6%), а также такими заболеваниями, как сахарный диабет (на 98%), онкологические заболевания (на 50,3%), заболевания глаз (на 34,9%), легочные заболевания (на 32,6%), болезни нервной системы (на 25,9%), остаются высокими показатели травматизма и отравлений (на 43,6%) [4].

Важное место занимает проблема состояния здоровья студенческой молодежи. Образовательное пространство современного университета имеет существенные особенности, связанные со значительной интенсификацией учебного процесса, что в свою очередь, по утверждению медиков, нередко приводит к истощению адаптационных резервов различных систем организма, и как следствие, росту заболеваемости среди студентов. По разным источникам, от 45 до 60% всего студенческого контингента страдает различными хроническими заболеваниями.

Среди большого числа переменных, формирующих уровень заболеваемости среди студентов, одной из наиболее значимых по мнению многих специалистов, является поведение в отношении их образа жизни. По имеющимся данным социально-медицинских исследований, от 40% до 72% студентов имеют негативные поведенческие привычки [6].

В связи с этим сегодня проблема формирования здорового образа жизни (далее ЗОЖ) и укрепления здоровья населения, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни – одна из приоритетных задач демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года [2, 5].

Уже в течение нескольких лет органы управления г. Хабаровска уделяют большое внимание вопросам укрепления здоровья населения. Мероприятия, посвященные предупреждению заболеваний, отказу от вредных привычек, правильному питанию, получили широкую популярность, как среди молодежи, так и среди старшего поколения горожан [3].

С целью создания в г. Хабаровске «Регионального молодежного центра по продвижению технологий здорового образа жизни», Министерством здравоохранения Хабаровского края, в рамках федерального проекта «Формирование приверженности ЗОЖ с привлечением НКО и волонтерских движений», был объявлен конкурс на предоставление субсидии (в виде гранта) для разработки и внедрения проекта по подготовке молодежных лидеров, продвигающих технологии ЗОЖ в регионе.

К реализации проекта, получившего название «Время быть здоровым», в августе 2021 года приступила Хабаровская региональная молодежная общественная некоммерческая организация Студенческий спортивный клуб «Политехник».

Основной задачей проекта стало обучение активистов спортивных клубов и молодежных лидеров на курсах повышения квалификации «Технологии здорового образа жизни» на факультете дополнительного профессионального образования Тихоокеанского государственного университета (ТОГУ) при участии специалистов отрасли здравоохранения, физической культуры, с включением лекционных и практико-ориентированных занятий (72 часа). По окончании обучения предстояло провести конкурсный отбор среди активистов, для того чтобы в состав молодежного центра вошли наиболее подготовленные, целеустремленные, заинтересованные в создании регионального молодежного центра, те, кто станет его ядром.

Задача будущих модераторов мероприятий по продвижению технологий ЗОЖ – помощь молодежи в осознании выбора в пользу заботы о своем здоровье, ориентации на здоровье как абсолютную жизненную ценность, повышении уровня знаний о факторах риска инфекционных заболеваний, необходимости контроля важных жизненных показателей, овладении элементарными навыками в вопросах здоровьесбережения.

Помимо этого, одной из важных задач проекта было привлечение студентов в молодежный центр в качестве волонтеров, работа которых может охватывать различные

сферы деятельности: от проведения спортивных мероприятий, оформления стендов и раздачи тематических флаеров, буклетов, брошюр по ЗОЖ, до оказания консультационных услуг и психологической поддержки, работая на «горячей линии».

Просветительское направление работы волонтеров включает пропаганду ЗОЖ в виде акций, уроков здоровья, бесед со сверстниками, а также участие в социально-значимых проектах и мероприятиях города в качестве помощников в их подготовке и проведении.

Помимо этого, предполагается деятельность по оказанию помощи в развитии цифровой компетентности в качестве цифровых волонтеров: помощь тем преподавателям и студентам, которые испытывают трудности в настройке оборудования и трансляции учебных занятий в дистанционном формате обучения. Также это может быть подготовка информационных бюллетеней, создание презентаций, видеороликов по тематике ЗОЖ и др.

В связи с этим для студентов 1 курса, с сентября по декабрь включительно, были организованы обучающие лекции по тематике ЗОЖ, которые студенты посещали во время теоретического блока занятий по дисциплине «Физическая культура». Лекторами выступили преподаватели кафедры «Физическая культура и спорт».

Помимо этого, дополнительно студентам было предложено во внеурочное время по желанию посещать лекции по технологиям и направлениям ЗОЖ, которые читали специалисты от медицины и физической культуры в рамках проходившего проекта «Время быть здоровым».

В качестве итогового мероприятия с целью закрепления и обобщения полученных знаний, проверки освоения лекционного курса было решено провести интеллектуальную викторину «Своя игра», где обучающиеся могли продемонстрировать свою осведомленность, эрудицию и компетентность в области здоровья и здорового образа жизни, здорового образа жизни, а также получить интересующую их информацию.

По результатам проведенных теоретических и практических мероприятий, организаторы смогли выявить наиболее активных и заинтересованных в получении дополнительных знаний в области здоровья и здоровьесбережения студентов, готовых включиться в работу по продвижению технологий ЗОЖ в качестве волонтеров.

Таким образом, считаем, что необходимо менять поведение молодежи в отношении своего здоровья. Внедрение обучающих лекций для студентов 1 курса по технологиям и направлениям ЗОЖ, позволит им, в дальнейшем, уже на ранних этапах обучения осознать тот факт, что состояние их здоровья зависит, прежде всего, от них самих, от их внутренних потребностей и мотивов. А полученная информация, закрепленная на практике, в нашем случае, с помощью проведения интеллектуальной викторины, будет способствовать формированию системы убеждений, ценностных ориентаций и мировоззрения.

С этим согласилось и большинство студентов. Так, проведенный среди студентов небольшой соц. опрос после прослушанного курса лекций показал, что основная масса студентов (80,2%) осознают тот факт, что для ведения здорового образа жизни, в первую очередь важны сила воли (68,4%) и желание самого человека (46,0%). А проведенная викторина позволила, по утверждению 58% студентов, получить более полную информацию о ЗОЖ: о рациональном наборе продуктов питания (43%), о правильном режиме питания (28%), о роли полноценного сна и отдыха (26%), о влиянии физических упражнений на работоспособность организма и умственную деятельность (по 19%). Почти 30% ответили, что готовы пересмотреть свое отношение к вредным привычкам.

Данный проект, по нашему мнению, позволяет каждому студенту разобраться со своим образом жизни, понять, что может мешать или угрожать его здоровью, осознать ценность здорового образа жизни «для себя». Студенты должны стать активными помощниками в мероприятиях по пропаганде и формированию здорового образа жизни, что позволит показать хорошие результаты в деле повышения престижа здорового образа жизни, формирования новой его модели в обществе.

#### **Список источников**

1. Демографический ежегодник России. 2019: Стат.сб. / Росстат. – М., 2019. – 252 с.
2. Иванова, Л.А. Инновационные средства психофизического развития и восстановления здоровья студентов специального учебного отделения вуза Л.А. Иванова, С.Ф. Лучков О.А. Казако-

ва // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи. материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. Самарский государственный экономический университет; Редколлегия: Г.Р. Хасаев, С.И. Ашмарина, Л.А. Иванова (отв. ред.), Г.В. Глухов и др. – 2013. – С. 38-41.

3. Кулагина, Ю. А. Социологические аспекты оценки программно-целевого обеспечения профилактики здоровья населения города Хабаровска / Ю.А. Кулагина // Власть и управление на Востоке России. – 2019. – № 4 (89). – С. 164-171.

4. Голенкова, З.Т. Особенности модернизации социальной структуры российского общества: [монография]. [Электронный ресурс] / З. Т. Голенкова // – Электрон. текст. дан (объем 1,97 Мб). - М.: ФНИСЦ РАН, 2018. – 200 с. // Официальный портал ФНИСЦ РАН: (веб-сайт). URL: [http://www.isras.ru/index.php?page\\_id=1198&id=6805](http://www.isras.ru/index.php?page_id=1198&id=6805)

5. Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года (Приказ Минздрава России от 15.01.2020 № 8).

6. Федорищева, Е. К. Поведенческие стратегии в отношении здоровья у студентов медицинских направлений (социологический анализ) / Е.К. Федорищева, И.А. Гареева, К.В. Косилов // Власть и управление на Востоке России. – 2020. – № 2 (91). – С. 118-137.

### **References**

1. Demographic Yearbook of Russia. 2019: Stat.sat. / Rosstat. - M., 2019– - 252 p.
2. Ivanova, L.A. Innovative means of psychophysical development and restoration of health of students of the special educational department of the university L.A. Ivanova, S.F. Luchkov O.A. Kazakova // Health of the nation: modern guidelines in physical education of a young student. materials of the All-Russian correspondence scientific and practical conference. Samara State University of Economics; Editorial Board: G.R. Khasaev, S.I. Ashmarina, L.A. Ivanova (ed.), G.V. Glukhov et al. - 2013. - pp. 38-41.
3. Kulagina, Yu. A. Sociological aspects of evaluation of program-targeted provision of prevention of health of the population of Khabarovsk / Yu.A. Kulagina // Power and management in the East of Russia. – 2019. – № 4 (89). – Pp. 164-171.
4. Golenkova, Z.T. Features of modernization of the social structure of the Russian society: [monograph]. [Electronic resource] / Z. T. Golenkova // - Electron. text. dan (volume 1.97 Mb). - Moscow: FNISCI RAS, 2018. - 200 p. // Official portal of the FNISCI RAS: (website). URL: [http://www.isras.ru/index.php?page\\_id=1198&id=6805](http://www.isras.ru/index.php?page_id=1198&id=6805)
5. The strategy of formation of healthy lifestyle of the population, the prevention and control of noncommunicable diseases for the period up to 2025 (Order of the Ministry of health of Russia dated 15.01.2020 № 8).
6. Fedorisheva, E. K. Behavioral strategies in health among students of medical areas (sociological analysis) / E. K. fedorisheva, I. A. Gareev, K. V. Kosilov // Power and control in the East of Russia. – 2020. – № 2 (91). – Pp. 118-137.

### **Информация об авторах**

*А.В. Конобейская* – старший преподаватель Тихоокеанского государственного университета;  
*К.К. Цацура* – студент Тихоокеанского государственного университета.

### **Information about the authors**

*A.V. Konobeiskaya* - Senior Lecturer at Pacific State University;  
*K.K. Tsatsura* – student at Pacific State University.

Статья поступила в редакцию 21.01.2022; одобрена после рецензирования 18.02.2022; принята к публикации 06.03.2022.

The article was submitted 21.01.2022; approved after reviewing 18.02.2022; accepted for publication 06.03.2022.

Научная статья

УДК 796.06

doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.51

**ПРИМЕНЕНИЕ ПРОГРАММНО-ТЕХНИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА «UMPIRE-F»  
В ОТБОРЕ И ПОДГОТОВКЕ СУДЕЙ (OFFICIALS AND UMPIRE-F)**

**Сергей Семёнович Филиппов**

АНО Талант и Арбитр, Рязань, Россия, talantiarbitr@mail.ru

**Аннотация.** На современном этапе исследуется разработка инновационной технологии. К сожалению, в настоящее время на семинарах для обучения судей не используются современные средства подготовки арбитров. В частности, – тренажёры-имитаторы, позволяющие создавать модели игровых ситуаций с такими же пространственно-временными параметрами, как и в игре. В образовании спортивных судей нет учебной среды.

**Ключевые слова:** программно-технический комплекс (ПТК), инновационная технология, судейские компетенции, учебная среда

**Для цитирования:** Филиппов С.С. Применение программно-технического комплекса «Umpire-F» в отборе и подготовке судей (officials and Umpire-F) // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. №1(14). С. 51-55. doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.51.

Original article

**APPLICATION OF THE SOFTWARE AND TECHNICAL COMPLEX «UMPIRE-F»  
IN THE SELECTION AND TRAINING OF OFFICIALS (OFFICIALS AND UMPIRE-F)**

**Sergey Semyonovich Filippov**

ANO Talent and Referee, Ryazan, Russia, talantiarbitr@mail.ru

**Abstract.** At the present stage, the development of innovative technology is being investigated. Unfortunately, at present, modern means of training referees are not used at seminars for the training of officials. In particular, they are simulators that allow you to create models of game situations with the same spatio-temporal parameters as in the game. There is no learning environment in the education of sports officials.

**Keywords:** software and hardware complex (PTK), innovative technology, official competence, learning environment

**For citation:** Filippov S.S. Application of the software and technical complex «umpire-f» in the selection and training of officials (officials and umpire-f) // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. No. 1 (14). Pp. 51-55. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.51.

На сегодняшний день в игровых федерациях 213 стран мира основным видом образования арбитров являются семинары, на которых анализируются видеонарезки игровых моментов, оцениваются физическая готовность судей и знание ими Правил. Проверка и выработка судейских навыков у арбитров на семинарах носят, к сожалению, внесистемный характер, не учитывающий весь спектр судейских компетенций.

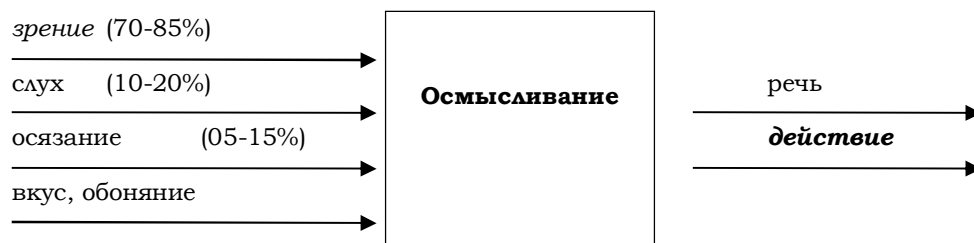
Судья на семинаре сидит, а в игре он двигается, игровая ситуация в билете уже изложена, а в игре её необходимо вовремя зафиксировать и классифицировать, в классе – тишина, а в игре – крики сотен или тысяч болельщиков. Приходится констатировать, что сегодняшняя демонстрация судьями бега в «метрономе» и ответов на вопросы по

правилам игры не позволяет судьям закреплять важнейший алгоритм судейства: «глаза – мозг – мышцы лёгких – мышцы рук – мышцы ног».

Судья в реальной игре перемещается (ноги) => получает информацию (глаза, уши) => классифицирует информацию (сегменты мозга) => фиксирует нарушение или фол (выдох в свисток) => перемещается => принимает решение (сегменты мозга) => демонстрирует решение (руки) => перемещается (ноги)...

При этом арбитр принимает решения не на зафиксированное им неправильные действия игроков, а по последствиям этих задержек, толчков, отмашек руками и подножек ногами. Шансы судей не допустить ошибку в потоке скоротечных событий минимальны [1, с.165].

Исследования учёных по определению способности человека зрительно воспринимать ситуации и конкретизировать структурные объекты в них должны были ответить на вопрос, что сначала воспринимается судьей «объект» или «ситуация», ситуация или объект? Итогом этих работ явилось, что сначала человек фиксирует в целом ситуацию, а потом через некоторое время (сред. 260 мс) опознаёт объекты, участвующие в этой ситуации 70-85% всей информации люди получают через глаза (рис. 1). Как известно, человек видит не глазами, а посредством глаз, от которых закодированный нервный импульс передаётся по зрительным путям в определённые области затылочных долей коры головного мозга. Основная функция глаз – «передать» правильную полную картинку зрительному нерву.



**Рисунок 1 – Схема работы анализаторов человека**

Все ошибки судей в течение матча имеют «ментальную природу»: человек неправильно подумал, а затем уже сделал. Причина того, что арбитр неправильно думал, заключается в ошибке зрительного восприятия – не успел обнаружить, не сумел различить, не узнал. Следовательно, причина их возникновения обусловлена, прежде всего, точностью получения зрительной информации и уж затем правильностью её интерпретации, так как варианты трактовки возникающих игровых ситуаций в Правилах соревнований прописаны конкретно и однозначно [1].

При изучении системы «человек-профессия» следует принимать во внимание целый комплекс характеристик человека, от которых в большей или меньшей степени зависит конечный успех в профессиональном становлении и которые в совокупности определяют (предопределяют) уровень профессиональной пригодности человека [2, 4].

К сожалению, в настоящее время на семинарах для образования судей не используются современные средства: в частности, – тренажёры-имитаторы, позволяющие изначально определять наличие уровня профессиональной пригодности человека и создавать для них (судей) модели игровых ситуаций с такими же пространственно-временными параметрами, как и в игре.

Лишь теоретическое представление о правильных навыках и не отработка этих навыков судьями на занятиях ведёт к когнитивному диссонансу в игре, когда наступает столкновение информации, полученной в результате лекционного опыта с новыми реальными ситуациями на игровой площадке.

Для того чтобы судье обработать информацию с игры, требуется временной интервал (время ответа) от начала раздражения (ситуация) до принятия решения. Хронометраж в исследованиях специалистов показывает, что сигнал судьи через 0,35-0,80 сек. после зафиксированного фолла (нарушения) будет соответствующим (приемлемым) «ритму игры».

Когда сигнал свистком осуществляется ранее 350-миллисекундного порога, можно сказать, что судья предвидит несоблюдение Правил. Когда сигнал свистком осуществля-

ется после 800 миллисекунд (увеличивается время реакции), подразумевается, что в своём стремлении правильно определить несоблюдение Правил судья нерешителен даже при принятии правильного решения. Эти сигналы свистком часто провоцируют на «крик» и «разговор» игроков, тренеров или болельщиков и вызывают неуверенность в оценке надёжности судьи [5].

Эксперты ФИФА в анализе причинности возникновения судейских ошибок пришли к заключению, что 60% всех ошибок совершаются из-за неправильного расположения арбитров на площадке (либо слишком близко к эпизоду, либо слишком далеко от игровой ситуации, либо не видят пространства между игроками, либо «закрыты» спинами игроков и т.п.), а 35% ошибок – из-за судейской недостаточной концентрации [3].

Поэтому возрастает потребность в судьях, которые владеют полным набором специальных навыков, способные принимать мгновенные решения на всём протяжении матча, основываясь на трактовке того, что они видят реально на площадке. Такие навыки судьи смогут приобрести в оптимальные сроки, только при предоставлении им особой среды обучения.

Вывод: желаемая среда обучения судей может быть создана в инновационной технологии с применением в ней специального тренажёра.

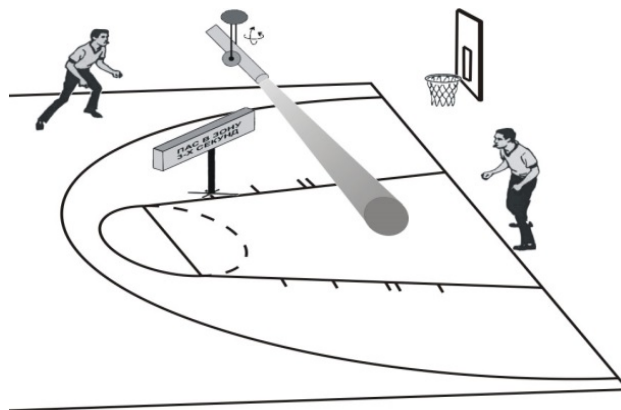
В Рязани одной из главных причин, побудивших автора сделать набросок идеи создания тренажёра (ПТК), явилось появление в 1996 г. в тактике судейства нового требования к баскетбольным арбитрам, а именно: каждый игровой эпизод с игроками визуально держать в своеобразном «ящике» («box-in»). Оставалось только придумать средство (аппараты) с эффективными возможностями для обучения судей (см. таблицу).

**Возможности тренажёра**

№ п/п	Параметры, качества, характеристики	Позволяют судьям:	Не позволяют судьям:
11.	Создавать интерактивные модели с временными параметрами ситуаций игры различного уровня (чемпионаты, первенства города, области, страны, Европы, мира, Олимпийских игр).	да	
22.	Определять уровень и совершенствовать психологическую подготовку (концентрация, стрессоустойчивость) судей.	да	
33.	Совершенствовать алгоритм судейства: «глаза – мозг – мышцы лёгких (выдох в свисток) – мышцы рук – мышцы ног».	да	
44.	Тренировать спортивное зрение (дальняя и близкая статичная четкость зрения; контрастная чувствительность).	да	
55.	Совершенствовать коммуникации (2 направления): 1. От игроков, тренеров, зрителей, судей - к судье (входящая). 2. От судьи - к судьям, игрокам, тренерам и зрителям (исходящая).	да	
66.	Овладеть едиными стандартами тактики и техники судейства в игре.	да	
77.	Совершенствовать тактику судейства (выбор места на площадке, взаимодействие арбитров).	да	
88.	Совершенствовать технику судейства (стойка судьи, сигнал свистком, владение руками мячом, жесты судьи).	да	
99.	Совершенствовать физическую кондицию (выносливость, быстрота) судьи.	да	
110.	Получать достоверную оценку (рейтинг судей, категорийность) квалификации судьи, прогнозирование профессионального роста судьи.	да	
111.	Осваивать специальные термины Правил игры на английском языке и применять их в игре.	да	
112.	Приобретать и поддерживать имидж квалифицированного арбитра.	да	
113.	Приобретать способность руководствоваться принципом: Дух и цель Правил, поддерживать целостность игры.		+
114.	Приобретать способность руководствоваться принципом: «преимущество/нет преимущества».		+
115.	Приобретать способность руководствоваться принципом: «чувство» того, что участники пытаются сделать.		+

И такое средство в 2000 г. было придумано, – получен патент № 2154860 на изобретение способа обучения и тренажёра для осуществления способа, а также – свидетельство № 12977 на полезную модель тренажёра для обучения.

При помощи оригинальных аппаратов тренажёра (рис.) выстраивается возможность имитации игры в нужном темпе, с остановками, повторением игровых ситуаций. Таким образом, создаётся недостижимая для реального судейства учебная среда. Перемещение основной зоны игры, в том числе и мяча, трассируется «лучевой пушкой» на пол в виде светового пятна. Пушка, с прикреплёнными электродвигателями управляется через компьютер, заложенной в нём программой интерактивных моделей игры [6].



**Рисунок 2 - Аппараты тренажёра на баскетбольной площадке**

Каждый обучаемый движется в реальном пространстве оборудованного игрового зала, поддерживая предписанную механикой судейства позицию относительно «места игры вокруг мяча». По воспринимаемому визуальному сигналу с табло обучаемые выполняют необходимые жесты, производят контроль показаний табло, все контакты между собой и судьями за столом и т.д. Тренер-оператор управляет остановками игры для разбора действий обучаемых, запускает повторение «эпизодов» и, соответственно, тренируемых действий, до своевременного и уверенного их исполнения арбитрами [3].

Кроме оптимальных сроков (3-4 года) и качества образования молодых арбитров, достигается главная цель – поддержание справедливого равенства и чистоты соперничества, обеспечение позитивного психологического воздействия соревнований на любителей игры. Рост умелости молодого арбитра будет происходить не на живом телеигре – без «надругательства» над игрой, над игроками и тренерами, над специалистами и болельщиками, над эстетикой спорта.

На судейских семинарах с использованием «рязанской» технологии будет необходимым не только знать правила и тактику судейства, а уметь демонстрировать всё это знание во временных параметрах игровой динамики, наиболее полно соответствующей по визуализации и шумовой обстановке реальным матчам различного уровня.

#### **Список источников**

1. Кулалаев, П.Н. Начальная подготовка футбольных арбитров: автореф. дисс. канд. пед. наук. / П.Н. Кулалаев // Волгоград. – 2006. – С.165.
2. Дувис, С., Травлос, А. FIBA Assist Magazine. – 2004. – № 7 – С. 41-43.
3. Котлеба, А. Тенденции развития мирового судейства, тезисы лекции. – Москва. 25.05.2011.
4. Стороженкова, Т.С. Анализ профессионального соответствия сотрудников частных охранных предприятий / Т.С. Стороженкова, Л.А. Иванова // Глобализация и региональное развитие в XXI в.: векторы развития, вызовы, инновации. Сборник научных статей Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции магистрантов, аспирантов и адъюнктов. – 2019. – С. 408-412.

5. Сингина, Н.Ф. Профессиональное образование спортивных судей как новое направление в системе высшего физкультурного образования / Н.Ф. Сингина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 9 – С. 37.

6. Филиппов, С.С. Инновационный программно-технический комплекс «Umpire-F» (ПТК) для контекстного отбора и обучения судей в спортивных играх. / С.С. Филиппов, В.И. Сычев // Проблемы современной науки и образования. – 2017. – № 30 (112) – С. 50-57.

### **References**

1. Kulalaev, P.N. Initial training of football referees: abstract. Diss. Candidate of Pedagogical Sciences. / P.N. Kulalaev // Volgograd. - 2006. - p.165.

2. Duvis, S., Travlos, A. FIBA Assist Magazine. - 2004. - No. 7 - p. 41-43.

3. Kotleba, L. Trends in the development of world refereeing, lecture abstracts. - Moscow. 25.05.2011.

4. Storozhenkova, T.S. Analysis of professional compliance of employees of private security enterprises / T.S. Storozhenkova, L.A. Ivanova // Globalization and regional development in the XXI century: vectors of development, challenges, innovations. Collection of scientific articles of the All-Russian (with international participation) scientific and practical conference of undergraduates, postgraduates and adjuncts. - 2019. - pp. 408-412.

5. Singina, N.F. Professional education of sports referees as a new direction in the system of higher physical education / N.F. Singina // Theory and practice of physical culture. - 2004. - No. 9 - p. 37.

6. Filippov, S.S. Innovative software and hardware complex "Umpire-F" (PTK) for contextual selection and training of referees in sports games. / S.S. Filippov, V.I. Sychev // Problems of modern science and education. – 2017. – № 30 (112) – Pp. 50-57.

### **Информация об авторе**

*С.С. Филиппов* - директор АНО Талант и Арбитр.

### **Information about the author**

*S.S. Filippov* - Director ANO Talent and Referee.

Статья поступила в редакцию 21.01.2022; одобрена после рецензирования 18.02.2022; принята к публикации 06.03.2022.

The article was submitted 21.01.2022; approved after reviewing 18.02.2022; accepted for publication 06.03.2022.

Научная статья

УДК 796:616-036.21

doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.56

## КОРРЕКЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Виктор Петрович Чернышев<sup>1</sup>, Вероника Евгеньевна Строева<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Тихоокеанский государственный университет, г. Хабаровск, Россия

<sup>1</sup> chernyshov\_vp@mail.ru

<sup>2</sup> stroeva.nicka@yandex.ru

**Аннотация.** В статье анализируется ситуация с реализацией учебных задач по дисциплине физическая культура в вузе в условиях эпидемии COVID-19. Показано, что традиционная модель организации учебы по предмету в современных условиях перестает быть полностью адекватной. Классическое построение урока по физической культуре натывается на проблему отсутствия коммуникативного пространства, в рамках которого студенты привыкли осуществлять свое физическое развитие. Отсутствие рядом расположенных референтных групп товарищей и преподавателей оставляет студента один на один с самим собой, что часто приводит к потере когнитивной ориентации. Путаящиеся цели и ценности также не способствуют адекватному решению проблемы. В статье предлагается упрощенная модель организации учебной деятельности, способствующая полноценному включению студентов в процесс развития физических качеств личности.

**Ключевые слова:** физическая культура, пандемия, методологическое наполнение занятия, самоконтроль.

**Для цитирования:** Чернышов В.П., Строева В.Е. Коррекция содержания занятий по физической культуре в период пандемии // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. №1(14). С. 56-58. doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.56.

Original article

## CORRECTION OF THE CONTENT OF CLASSES ON PHYSICAL CULTURE DURING THE PANDEMIC

Viktor Petrovich Chernyshev<sup>1</sup>, Veronika Evgenievna Stroeova<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Pacific State University, Khabarovsk, Russia

<sup>1</sup> chernyshov\_vp@mail.ru

<sup>2</sup> stroeva.nicka@yandex.ru

**Abstract.** The article analyzes the situation with the implementation of educational tasks in the discipline of physical culture at the university in the conditions of the COVID-19 epidemic. It is shown that the traditional model of the organization of study in the subject in modern conditions ceases to be completely adequate. The classical construction of a lesson on physical culture is based on the problem of the lack of a communicative space within which students are accustomed to exercise their physical development [4]. The absence of a number of reference groups of comrades and teachers leaves the student alone with himself, which often leads to a loss of cognitive orientation. Confusing goals and values also do not contribute to an adequate solution of the problem. The article proposes a simplified model of the organization of educational activities, which contributes to the full inclusion of students in the process of developing physical qualities of personality.

**Keywords:** physical culture, pandemic, methodological content of the lesson, self-control

**For citation:** Chernyshev V.P., Stroeova V.E. Correction of the content of classes on physical culture during the pandemic correction of the content of classes on physical culture during the pandemic // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. No. 1 (14). Pp. 56-58. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.56.

Эпидемия COVID-19 внесла существенные коррективы в организацию учебного процесса как в высшей, так и общеобразовательной школе. В особенно сложном положении оказались учебные дисциплины практического характера. К таким дисциплинам относится в первую очередь физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт практико-ориентированная дисциплина основной задачей которой, помимо воспитательных и образовательных характеристик, является оздоровительная задача [1, 3].

Пубертатный и пост-пубертатный период развития организма человека определяется большим количеством непредсказуемых проявлений телесности и психологическими зигзагами растущей личности. Предмет физическая культура и спорт стоит особняком в учебных планах в силу характера представленности своего содержания. В отличие от традиционных аудиторных занятий, во время которых учащиеся располагаются фронтально и видят в основном только преподавателя и соседа по парте, на занятиях по физической культуре широта поля зрения увеличивается кратно. Именно на занятиях по физической культуре образуется особое коммуникативное пространство, внутри которого действуют нормы и правила отличные от обыденной жизни. И именно в этом особом пространстве у ребят появляется уникальная возможность проявить свои способности в нестандартной обстановке. Сами по себе групповые учебные занятия и в школе и в вузе носят достаточно точно регламентированное устройство содержания. Урок традиционно делится условно на три части - подготовительную, задачей которой является подготовка организма к предстоящей физической нагрузке; основную, на этом этапе решаются главные задачи урока и заключительную, цель которой вернуть по возможности организму состояние активного гомеостаза и снизить эмоциональный фон занятия [5].

В период пандемии занятия по физической культуре в нашем вузе проводятся дистанционно. И вот, в связи с этим возникает определенная коллизия в реализации содержания занятия. Как правило, уроки физической культуры в этот период ставятся на самые ранние часы, на первую и вторую пары. Молодым людям приходится затемно вставать и без поддержки товарищей, самостоятельно выводить организм из полу сомнамбулического состояния в рабочее. На практике это оказалось не самой простой процедурой. Если при традиционных формах занятий студента окружают его одноклассники и в шаговой доступности располагается преподаватель, то на «удаленке» студент оказывается один на один с самим собой и своими комплексами. Возникает непреодолимое искушение вернуться в теплую постель и прихватить у начинающегося дня еще часок сна. Так как полноценный контроль за деятельностью студента осуществить нельзя, а самоконтроль довольно зыбкая процедура возникает необходимость методически так переформатировать содержание занятия, чтобы эффект от него был максимально полезным. Наши педагогические наблюдения и опрос студентов младших курсов показали, что наиболее оптимальным методологическим решением данной проблемы будет переструктурирование содержания урока в пользу подготовительной части.

Другими словами, практически все учебное занятие можно проводить используя в основном общеразвивающие упражнения, а в качестве тренажерного устройства использовать обычное зеркало. Такая структура кажется наиболее оптимальной для реализации в сложившихся условиях, в условиях отсутствия непосредственного контакта с товарищами и преподавателем. Набор простейших упражнений позволит организму молодого человека более мягко перейти от состояния сна к активному бодрствованию. Дальше, в ходе учебного дня можно использовать более радикальные средства физического развития, в зависимости от потребностей и возможностей, но начало дня представляется наиболее адекватным в описанном режиме. Большинство современных студентов оказались не готовы к использованию средств физической культуры в автономном формате, сказывается привычка к занятиям, заложенная в школьные годы. Оставаясь один на один с самим собой многие теряются и по инерции ждут методических указаний от какой-либо третьей инстанции [4]. Но даже при получении подобных указаний через электронные устройства выполнять упражнения приходится самостоятельно. Измененная структура учебного занятия способствует вовлеченности студентов в творческий процесс формирования индивидуальной программы.

Немаловажным оказывается и оздоровительный эффект таких занятий, более того, регулярное включение студентов в этот вид деятельности может стать для него неотъем-

лемым элементом жизни на долгие годы. Выдающийся российский мыслитель Ю. М. Лотман [2] говорил, что одно из главных определений понятия культура, это коллективное представление, об этом феномене, более того, даже если есть один человек, носитель культуры, то он уже коллектив, так как общение с собой - это важная и сложная форма общения. В период пандемии научить студента быть и ощущать себя коллективом, даже если он один на один собой, сложная задача системы образования в целом и дисциплины «Физическая культура и спорт» в частности.

#### **Список источников**

1. Иванова Л.А. Двигательная активность студентов вузов в условиях пандемии / Л.А. Иванова, О.А. Казакова // Международная и межрегиональная интеграция в условиях пандемии: экономические, социокультурные и правовые проблемы. Сборник науч. статей Всероссийской научно-практической онлайн-конференции с международным участием. Редколлегия: С.И. Ашмарина, А.В. Павлова (отв. редакторы) [и др.]. – 2020. – С. 438-443.
2. Лотман, Ю.М. Внутри мыслящих миров. Человек - текст - семиосфера - история. - / Ю.М. Лотман – М.: «Языки русской культуры», 1999. – 464 с.
3. Милгрэм, С. Подчинение авторитету: Научный взгляд на власть и мораль / Стэнли Милгрэм // Пер. С англ. - 3-е изд. – М.: Альпина нон-фикшн, 2021. – 282 с.
4. Попков, В. А. Теория и практика высшего профессионального образования / В.А. Попков, А.В. Коржуев – М.: Академический проект, 2004. – 432 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов - М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 480 с.

#### **References**

1. Ivanova L.A. Motor activity of university students in a pandemic / L.A. Ivanova, O.A. Kazakova // International and interregional integration in the context of a pandemic: economic, socio-cultural and legal problems. Collection of scientific articles of the All-Russian scientific and practical online conference with international participation. Editorial board: S.I. Ashmarina, A.V. Pavlova (editors) [and others]. - 2020. - pp. 438-443.
2. Lotman, Yu.M. Inside thinking worlds. Man - text - semiosphere - history. - / Yu.M. Lotman - M.: "Languages of Russian culture", 1999- - 464 p.
3. Milgram, S. Submission to authority: A scientific view of power and morality / Stanley Milgram // Trans. From English - 3rd ed. - Moscow: Alpina non-fiction, 2021. - 282 p.
4. Popkov, V. A. Theory and practice of higher professional education / V.A. Popkov, A.V. Korzhuev - M.: Academic project, 2004- - 432 p.
5. Kholodov, Zh. K. Theory and methodology of physical education and sports / Zh. K. Kholodov, V. S. Kuznetsov - M.: Publishing center "Academy", 2008. - 480 p.

#### **Информация об авторах**

*В.П. Чернышев* – кандидат педагогических наук, профессор Тихоокеанского государственного университета;  
*В.Е. Строева* – студент Тихоокеанского государственного университета.

#### **Information about the authors**

*V.P. Chernyshev* - Candidate of Pedagogical Sciences, Professor of Pacific State University;  
*V.E. Stroeve* - student of Pacific State University.

Статья поступила в редакцию 21.01.2022; одобрена после рецензирования 18.02.2022; принята к публикации 06.03.2022.

The article was submitted 21.01.2022; approved after reviewing 18.02.2022; accepted for publication 06.03.2022.

---

## Экономика и менеджмент в спорте и образовании

---

Научная статья  
УДК 796:338  
doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.59

### РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЭКОНОМИКЕ

**Тамара Константиновна Курбатова<sup>1</sup>, Кристина Денисовна Кошечкина<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики,  
Самара, Россия

<sup>1,2</sup> koshechkina04@inbox.ru

**Аннотация.** В данной статье дается определение экономики физической культуры и спорта и раскрывается роль данной науки. Рассмотрены экономические проблемы в сфере физической культуры и спорта, раскрыт принцип нравственности в экономике спорта.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, экономическая роль, физическая активность, финансирование, трудовые ресурсы, внешнеэкономические связи, функции экономики

**Для цитирования:** Курбатова Т.К., Кошечкина К.Д. Роль физической культуры и спорта в экономике // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. № 1 (14). С. 59–62. doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.59.

Original article

### THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN ECONOMICS

**Tamara Konstantinovna Kurbatova<sup>1</sup>, Kristina Denisovna Koshechkina<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Volga State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia

<sup>1,2</sup> koshechkina04@inbox.ru

**Abstract.** This article defines the economics of physical culture and sports and reveals the role of this science. Economic problems in the sphere of physical culture and sports are considered, the principle of morality in the sports economy is revealed.

**Keywords:** physical culture, sports, economic role, physical activity, financing, labor resources, foreign economic relations, functions of economy.

**For citation:** Kurbatova T.K., Koshechkina K.D. The of physical culture and sport in economics // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. No. 1 (14). Pp. 59-62. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.59.

Экономика физической культуры и спорта – это наука, изучающая методы практических задач, в сфере спортивных отношений, связанных с материальными, трудовыми и финансовыми ресурсами на уровне спортивных организаций и общества в целом. Физкультура эффективно воздействуют на экономическую сферу государства – на внешнеэкономические связи и другие показатели экономики.

Цель исследования – выявить экономические проблемы физической культуры и спорта, значение экономики на физическую культуру и спорт, а также выявить влияние физической культуры и спорта на экономический рост страны, определить основные функции экономики спорта. В данной работе представим также показатели

экономической эффективности и определение использования средств для укрепления здоровья населения.

Методы исследования: изучение и анализ научной литературы по теме исследования.

Экономика физкультуры представляет дисциплину, входящую в экономические науки, изучающих деятельность отдельных экономических субъектов, экономических процессов.

Для оценки экономической эффективности могут быть использованы показатели:

- рост потребления как увеличения результатов спортивных услуг;
- рост производительности как воздействие физической культуры на работоспособность;
- рост дохода физической культуры и спорта;
- рост занимающихся физической культурой и спортом.

Изучение экономики спорта включает основные вопросы: финансирование, экономическое управление и создание экономических процедур взаимодействия на рынке спортивной промышленности [2].

Очень долгое время спорт и экономика считались как отдельные самостоятельные отрасли. Во второй половине XX века начинает формироваться и такая наука, как экономика спорта, объектом изучения которой стала обширная область физической культуры и спорта. К этому времени сложились объективные предпосылки для выделения экономики спорта в отдельную отраслевую науку, которая бы вносила свою лепту в копилку экономических знаний. В настоящее время спорт, стал культурным явлением степени сложности, проник почти во все сферы общественности, включая образование, экономику, искусство, политику и т.д. [1, 2].

Экономическая роль сферы физической культуры и спорта проявляется по нескольким основным признакам:

- физическая активность населения способствуют минимизации экономических потерь;
- физическая активность людей выступает главным фактором продолжительности жизни;
- регулярные занятия физкультурой и спортом способствуют улучшению физического и психического состояния человека и как следствие являются фактором обеспечения экономического роста;
- спортивные секции, мероприятия пополняют федеральные и местные бюджеты за счет налоговых поступлений, что позволяет государству решать социальные проблемы населения [3].

Таким образом, развитие физической культуры и спорта активно влияет на рост региона и страны. Занятия физической культурой повышает работоспособность человека. Из этого следует, что экономика физической культуры и спорта включает услуги чистого общественного блага, физическое воспитание, а также характер экономического блага, или спортивно-зрелищные услуги. Для того чтобы в полной мере выполнять свои функции и указывать пути развития спорта, экономике необходимы соответствующие возможности.

Основными функциями экономики спорта являются:

- ведение статистики основных показателей данной отрасли;
- обработка данных, их классификация, объяснение в рамках создаваемых моделей;
- критический анализ к научным построениям рабочих гипотез;
- знания по экономике спорта для общественности;
- подготовка исследователей для экономики;
- составление экономического развития;
- выдача рекомендаций для органов власти по формированию отрасли оздоровительно-массового и профессионального спорта.

Говоря об экономике физической культуры и спорта как науке, мы не можем не отметить и её этическую составляющую. Сущность экономики состоит в том, что все финансовые аспекты спортивной работы оцениваются на весах категорий совести и честного поведения. Экономисты в таких случаях говорят о позитивном и нормативном подходах. В первом случае субъекты действуют согласно экономическим законам, Во втором руководствуются морально-этическими ценностями.

Возьмем пример из современной жизни. В спортивной секции, работающей на принципах самоокупаемости, занимается способный ребёнок, родители которого из-за потери работы больше не могут платить за тренировки и соревнования. Перед тренером встал вопрос выбора: как поступить в данной ситуации? Разрешить тренироваться в общей группе на обычных основаниях или отчислить способного человека? Если разрешить продолжить занятия без оплаты, то это может стать плохим примером для других занимающихся. Можно также получить взыскание от руководства спортшколы. А приостановить тренировки или отчисление способного спортсмена ложится тяжёлым грузом на тренера, который будет чувствовать свою ответственность.

Конечно, эти вопросы каждый решает, опираясь на моральные ценности, взяв пример из практики и совести. Законы этики зачастую в таких случаях берут верх над законами рынка. В этом и есть принцип нравственности в экономике спорта.

Управленческие решения позволяют достигать конкретных целей, которые перед собой ставят физкультурные и спортивные организации по развитию оздоровительной работы и спорта высших достижений. Целью этого является формирования научными основами экономической теории, управления физкультурно-спортивными организациями в рыночной экономики, совершенствование хозяйственной деятельности физкультурных и спортивных организаций, принятие управленческих решений, использование ресурсов всех отраслей - финансовых, материальных, экономических, трудовых, - овладение умением анализа современных экономических отраслях «Физическая культура и спорт» [4, 5].

Вывод: рассмотрев экономические аспекты сферы физической культуры и спорта, следует отметить, что материальные вложения в спорт полностью оправдывают себя. Это связано с укреплением здоровья и увеличением продолжительности жизни. В настоящее время в России формируется интерес к здоровому образу жизни. Таким образом, прослеживается взаимосвязь развития физической культуры и спорта со здоровьем общества, а также экономической составляющей жизни государства и общества. За последние годы физическая культура и спорт стала важной отраслью экономики многих стран, в том числе и в России. В данной отрасли задействованы значительные финансовые средства и большое количество рабочей силы. Постоянно разрабатываются новые модели управления спортом и его финансирования.

#### **Список источников**

1. Алексина А.О. Экономика спорта в России: этапы развития, проблемы и перспективы / А.О. Алексина, Л.А. Иванова, З.В. Кранина // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2018. – № 2 (7). – С. 54-57.
2. Галкин, В.В. Экономический фактор в спорте. / В.В. Галкин, В.И. Сысоев – Москва, Инстра – 2009.
3. Иванова Л.А. Государственная политика финансирования физической культуры и спорта в России / Л.А. Иванова, Д.С. Минасян, О.А. Казакова, Е.В. Махова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2018. – № 2 (7). – С. 62-64.
4. Казакова, О.А. Значение модельных характеристик в спорте для спортивного отбора и управления тренировочным процессом / О.А. Казакова, А.А. Решетин, Л.А. Иванова, Д.Н. Азаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 183-186.
5. Савельева, О.В. Использование информационных технологий в области спорта / О.В. Савельева, Л.А. Иванова, В.И. Шеханин // Социальное поведение молодежи в Интернете: новые тренды в эпоху глобализации. материалы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2015. – С. 182-188.

#### **References**

1. Aleksina A.O. Economics of sports in Russia: stages of development, problems and prospects / A.O. Aleksina, L.A. Ivanova, Z.V. Kranina // OlymPlus. Humanitarian version. – 2018. – № 2 (7). – Pp. 54-57.
2. Galkin, V.V. The economic factor in sports. / V.V. Galkin, V.I. Sysoev - Moscow, Instra - 2009.
3. Ivanova L.A. State policy of financing physical culture and sports in Russia / L.A. Ivanova, D.S. Minasyan, O.A. Kazakova, E.V. Makhova // OlymPlus. Humanitarian version. – 2018. – № 2 (7). – Pp. 62-64.
4. Kazakova, O.A. The significance of model characteristics in sports for sports selection and training process management / O.A. Kazakova, A.A. Reshetin, L.A. Ivanova, D.N. Azarov // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2019. – № 2 (168). – Pp. 183-186.

5. Savelyeva, O.V. The use of information technologies in the field of sports / O.V.Savelyeva, L.A. Ivanova, V.I. Shekhanin // Social behavior of youth on the Internet: new trends in the era of globalization. materials of the International Scientific and Practical Conference of students, postgraduates and young scientists. - 2015. - pp. 182-188.

**Информация об авторах**

*Т.К. Курбатова* – старший преподаватель Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики;

*К.Д. Кошечкина* – студент Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики.

**Information about the authors**

*T.K. Kurbatova* - Senior lecturer at the Volga State University of Telecommunications and Informatics;

*K.D. Koshechkina* - Student at the Volga State University of Telecommunications and Informatics.

Статья поступила в редакцию 20.02.2022; одобрена после рецензирования 28.02.2022; принята к публикации 06.03.2022.

The article was submitted 20.02.2022; approved after reviewing 28.02.2022; accepted for publication 06.03.2022.

---

## Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

---

Научная статья  
УДК796.015.11  
doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.63

### ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ ДРОБНОГО ДЫХАНИЯ

**Юлия Юрьевна Карева<sup>1</sup>, Светлана Сергеевна Еремина<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

<sup>1,2</sup> karevay.y@sseu.ru

**Аннотация.** Статья рассматривает влияние дыхательных упражнений на организм человека. Данные упражнения могут выполняться как спортсменами, так и обычными людьми. Тренировка легких помогает людям лучше себя чувствовать при хронических заболеваниях, таких как астма, бронхит, фиброз и других, а также в целях профилактики простудных заболеваний и поддержания здорового образа жизни. Для спортсменов дыхательные упражнения являются важной частью тренировочного процесса. Они помогают развивать силу и выносливость дыхательных мышц, увеличивать жизненную емкость легких и даже научиться сознательно регулировать дыхательный акт. На фоне большого количества разновидностей дыхательных упражнений в статье освещена система, разработанная А. Стрельцовым, под названием «дробное дыхание». Эта методика проста в выполнении, не требует специальной подготовки и подходит людям любой категории. Дыхательные упражнения могут выполнять люди любого возраста, вне зависимости от уровня физической активности.

**Ключевые слова:** дробное дыхание, дыхательные упражнения, физическая нагрузка, тренировочный процесс, легкие, дыхательные пути

**Для цитирования:** Карева Ю.Ю., Еремина С.С. Дыхательные упражнения. Использование механизмов дробного дыхания // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. № 1 (14). С. 63–66. doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.63.

Original article

### BREATHING EXERCISES. THE USE OF FRACTIONAL BREATHING MECHANISMS

**Yulia Yurievna Kareva<sup>1</sup>, Svetlana Sergeevna Eremina<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Samara State University of Economics, Samara, Russia

<sup>1,2</sup> karevay.y@sseu.ru

**Abstract.** The article examines the effect of breathing exercises on the human body. These exercises can be performed by both athletes and ordinary people. Lung training helps people feel better in chronic diseases such as asthma, bronchitis, fibrosis and others, as well as in order to prevent heart diseases and maintain a healthy lifestyle. For athletes, breathing exercises are an important part of the training process. They help to develop the strength and endurance of the respiratory muscles, increase the vital capacity of the lungs and even learn to consciously regulate the respiratory act. Against the background of a large number of varieties of breathing exercises, the article highlights a system developed by A. Streltsov, called "fractional breathing". This technique is easy to perform, does not require special training and is suitable for people of any category. Breathing exercises can be performed by people of any age, regardless of the level of physical activity.

**Keywords:** fractional breathing, breathing exercises, physical loading, training process, lungs, respiratory tract

**For citation:** Kareva Y.Y., Eremina S.S. Breathing exercises. The use of fractional breathing mechanisms // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. No. 1 (14). Pp. 63-66. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.63.

Сегодня достаточно остро стоит вопрос об использовании новых неинвазивных средств и методов в условиях тренировочного процесса, способных существенно расширить адаптационные возможности организма и стимулировать ответные реакции на разные виды физических нагрузок во время тренировок [1, 2, 5]. Дыхательная функция является уникальной в том плане, что она является очень «удобной» с точки зрения управления. Ее функцию можно рассматривать и как чисто висцеральную, стоящей на страже гомеостаза, и как соматическую, деятельность которой обеспечивается сократительной функцией дыхательной мускулатуры. Регуляция работы дыхательных мышц осуществляется как автоматически, так и произвольными корковыми влияниями. Вследствие этого можно в определенных пределах накладывать на автоматическую ритмику дыхательных движений произвольные коррекции, что дает возможность произвольно управлять уровнем легочной вентиляции и через это влиять на параметры внутренней среды, создавая оптимальные условия для развития адаптации и контролировать состояние центральной нервной системы и кровообращения [3, 4].

Комплексные исследования центральной гемодинамики и сосудистой нагрузки сердца у спортсменов различных специализаций проводятся в течение многих лет. Объективные закономерности изменений показателей центральной гемодинамики у спортсменов имеют важное значение для адекватного понимания и описания процессов формирования величин артериального давления (АД) и сердечного ритма (ЧСС), которые являются основными неинвазивно измеряемыми показателями системы кровообращения.

По величинам АД и ЧСС судят о функциональной готовности спортсмена к выполнению физических нагрузок на мышцы. При этом сердечно-сосудистая система спортсмена является главным фактором, который лимитирует функциональные возможности организма, обеспечивающие выполнение спортсменом должного объема мышечной работы

Отмечается, что дыхательные упражнения должны предусматривать следующее: развитие силы и выносливости дыхательных мышц, увеличение жизненной емкости легких, повышение способности к максимальной вентиляции легких и развитие способности сознательно регулировать дыхательный акт.

Сегодня существует большое количество разновидностей дыхательных упражнений. И для их осуществления нужно создать определенные условия. Уникальная система, которую придумал инженер-исследователь Александр Стрельцов, считается весьма простой. Она получила название «дробное дыхание». Данная система предназначена для увеличения срока продолжительности жизни, защиты организма от заболеваний, предоставления значимой помощи людям, которые занимаются спортом, во время тренировок. Разработанные упражнения способен сделать каждый человек без учета его возраста, существующих условий.

Можно легко объяснить характер действий подготовленных дыхательных упражнений. У человека в организме во время активного движения появляется молочная кислота, не позволяющая усвоиться кислороду. В итоге у человека дыхание становится более частым, он начинает задыхаться. Описанные явления могут возникнуть у здоровых людей во время быстрых движений, у людей со слабым здоровьем, ухудшение которого произошло из-за определенных разновидностей заболеваний. Разработанная Стрельцовым система помогает увеличить объем кислорода, который может усвоить организм, ослабить частоту сокращений сердца. В результате получается, что больные уже не думают о своей болезни. Спортсмены становятся более выносливыми [6, 7].

Подтверждением эффективности системы стала группа экспериментов, проведенных до предоставления Стрельцову патента на его изобретение. Некоторые санатории решили в 1997 году начать проводить учебный курс для людей, страдающих астмой, имевших диагноз хронический бронхит. Большая часть участников обучения стало себя лучше чувствовать.

Дробным дыханием можно воспользоваться для лечения болезней и в профилактических целях. Самые распространенные тренировки могут сберечь организм, увеличить его защитные функции. Дыхательные пути после длительных тренировок гораздо меньше подвержены болезням. В качестве примера можно привести простуду. Разработанный Стрельцовым метод способен ее вылечить и даже предотвратить. Во время применения этого способа дыхательные пути разогреваются, что создает положительный эффект в области профилактики таких заболеваний, как грипп, ангина. Добиться описанного результата не помогут даже ингаляции, облучение ультрафиолетовыми, инфракрасными лучами.

Дробное дыхание – четыре части одного вдоха на один выдох. Необходимо сделать четыре небольших вдоха. При этом легкие должны получить с последним вдохом самую большую порцию воздуха. После этого нужно сделать выдох. Описанный процесс и есть дробное дыхание. Указанные упражнения позволяют дыхательной мускулатуре получить отличную тренировку, улучшить работу легочных альвеол, сделать хороший массаж для бронх, голосовых связок.

Важно понимать, что любой категории людей нужно соблюдать индивидуальные советы и упражнения, учитывать определенные моменты. Например, новичкам нужно использовать специальную методику, которая длится 3 недели. За указанный период они смогут выполнять новый тип дыхания в автоматическом режиме.

Использование методики дробного дыхания в тренировочном процессе позволяет решить разнообразные задачи: подготовить организм к нагрузке за счёт насыщения функциональных систем кислородом, избежать попадания организма в кислородный долг, а также способствует более быстрому восстановлению работоспособности к следующей тренировке.

#### **Список источников**

1. Бреслав, И.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте / И.С. Бреслав, Н.И. Волков, Р.В. Тамбовцева // - М.: «Советский спорт», 2013. - 334 с.
2. Иванова, Л.А. Сохранение и совершенствование физического здоровья при помощи дыхательной методики "Бодифлекс" / Л.А. Иванова, А.М. Данилова, А.Г. Денисенко // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2018. – № 1 (6). – С. 80-83.
3. Нудельман, Л. М. Интервальная гипоксическая тренировка в циклических видах спорта / Л.М. Нудельман // Теория и практика физической культуры. 2006. № 1. С. 37-39.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В.Н. Платонов // - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
5. Савельева, О.В Социальная интеграция и социализация в адаптивном спорте высшей школы / О.В.Савельева, Л.А. Иванова, Л.Б.Окунева // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2015. – № 1 (1). – С. 138-140.
6. Стрельцов, А. А. «Второе» дыхание / А.А. Стрельцов // Техника - молодежи. - 2007. - № 1. С.25-29.
7. Стрельцов, А. А. Активизация внешнего дыхания как способ нормализации систем и органов человека / А.А. Стрельцов // Курортное дело. № 3. 2007. С. 61-68.

#### **References**

1. Breslav, I.S. Respiration and human muscular activity in sports / I.S. Breslav, N.I. Volkov, R.V. Tambovtseva // - M.: "Soviet sport", 2013. - 334 p.
2. Ivanova, L.A. Preservation and improvement of physical health using the respiratory technique "Bodyflex" / L.A. Ivanova, A.M. Danilova, A.G. Denisenko // OlymPlus. Humanitarian version. – 2018. – № 1 (6). – Pp. 80-83.
3. Nudelman, L. M. Interval hypoxic training in cyclic sports / L.M. Nudelman // Theory and practice of physical culture. 2006. No. 1. pp. 37-39.
4. Platonov, V.N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications. / V.N. Platonov // - K.: Olympic Literature, 2004. - 808 p.
5. Savelyeva, O.V. Social integration and socialization in adaptive sports of higher school / O.V.Savelyeva, L.A. Ivanova, L.B.Okuneva // OlymPlus. Humanitarian version. – 2015. – № 1 (1). – Pp. 138-140.
6. Streltsov, A. A. "Second" breath / A.A. Streltsov // Technique - youth. - 2007. - No. 1. pp.25-29.
7. Streltsov, A. A. Activation of external respiration as a way to normalize human systems and organs / A.A. Streltsov // Spa business. No. 3. 2007. pp. 61-68.

**Информация об авторах**

*Ю.Ю. Карева* – старший преподаватель Самарского государственного экономического университета;

*С.С. Еремина* – студент Самарского государственного экономического университета.

**Information about the authors**

*Yu.Yu. Kareva* - Senior Lecturer at Samara State University of Economics;

*S.S. Eremina* - student at Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 20.02.2022; одобрена после рецензирования 28.02.2022; принята к публикации 06.03.2022.

The article was submitted 20.02.2022; approved after reviewing 28.02.2022; accepted for publication 06.03.2022.

Научная статья  
УДК 796.011.3  
doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.67

### ВЛИЯНИЕ СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Светлана Владимировна Каримова<sup>1</sup>, Александр Анатольевич Скобелев<sup>2</sup>,  
Ольга Александровна Казакова<sup>3</sup>, Лидия Александровна Иванова<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup> Самарский национально-исследовательский университет  
им. академика С.П. Королева, Самара, Россия

<sup>4</sup> Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

<sup>1,2,3</sup> kazakova.kpn@gmail.com

<sup>4</sup> kfv2012@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье авторы провели исследование влияния сидячего образа жизни на здоровье студентов. Экспериментальным путем подтвердили, что самым доступным средством коррекции и профилактики различных заболеваний при гиподинамии являются средства физической культуры.

**Ключевые слова:** физическая активность, продолжительность жизни, профилактика, сидячий образ жизни, ВОЗ.

**Для цитирования:** Влияние сидячего образа жизни на здоровье молодежи / С.В. Каримова, А.А. Скобелев, О.А. Казакова, Л.А. Иванова // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. № 1 (14). С. 67–71. doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.67.

Original article

### THE IMPACT OF A SEDENTARY LIFESTYLE ON THE HEALTH OF YOUNG PEOPLE

Karimova Svetlana Vladimirovna<sup>1</sup>, Skobelev Alexander Anatolyevich<sup>2</sup>  
Kazakova Olga Alexandrovna<sup>3</sup>, Ivanova Lidiya Alexandrovna<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup> Samara National Research University named after academic S.P. Koroleva,  
Samara, Russia

<sup>4</sup> Samara State University of Economics, Samara, Russia

<sup>1,2,3</sup> kazakova.kpn@gmail.com

<sup>4</sup> kfv2012@mail.ru

**Abstract.** In this article the authors conducted a study of the influence of a sedentary lifestyle on the health of students. Experimentally confirmed that the most affordable means of correction and prevention of various diseases with physical inactivity are means of physical culture.

**Keywords:** physical activity, life expectancy, prevention, sedentary lifestyle, WHO

**For citation:** The impact of a sedentary lifestyle on the health of young people / S.V. Karimova, A.A. Skobelev, O.A. Kazakova, L.A. Ivanova // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. No. 1 (14). Pp. 67-71. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.67.

Проблемы сохранения здоровья, профилактика заболеваний по-прежнему остаются в центре внимания исследователей всего мира. Кроме прочего печальный опыт с пандемией из-за COVID-19 показал, что сидячий образ жизни все больше и больше интегрируется в нашу жизнь [2].

За последние 20 лет мы наблюдаем колоссальное развитие интернета в России и во всех странах. Сейчас невозможно представить себе современного человека без ноутбука, смартфона и прочих гаджетов, все это дает возможность полностью изменить

привычный для всех рабочий режим. С развитием цифровых технологий на рынке труда востребованы специальности, тесно связанные с компьютерными технологиями, что позволяет работать из любой точки мира, не выходя из дома. Все больше людей предпочитают сидячую работу. Однако, мало кто задумывается, что помимо плюсов, существуют огромные минусы такого образа жизни.

Последние исследования британских учёных показали: в среднем офисный работник проводит 85% [1] своего времени, не вставая со своего рабочего места, что приводит к негативным последствиям здоровья. Так статистика Всемирной организации здравоохранения гласит, что количество смертельных случаев в данной сфере деятельности в год достигает 5 миллионов [1], но при этом ученые и медики отмечают катастрофическое снижение двигательной активности у молодых людей, что влечет за собой множество разнотипных заболеваний. Тем не менее, сегодня даже одной из форм высшего образования является дистанционное, т.е. образование в онлайн режиме, которое становится все более популярным у студентов.

Рассмотрим некоторые группы заболеваний, связанных с современными специальностями.

1) Органы зрения.

В первую очередь при работе с компьютером страдают именно органы зрения, по данным статистики, к 2050 году более половины населения планеты будут иметь проблемы со зрением, а именно близорукость [1].

2) Опорно-двигательная система.

Сидячий образ жизни приводит к тому, что наши мышцы атрофируются и слабеют, страдает позвоночник и суставы. Бездействие может привести к появлению остеопороза, остеохондроза, сколиоза и другим нарушениям с позвоночником [3].

3) Желудочно-кишечный тракт.

Сидячий образ жизни может привести к нарушению пищеварительной системы, запорам, анорексии, на 20-21% повышается риск появления рака кишечника [3].

4) Сердечно-сосудистая система.

Отсутствие движений приводит к закупорки сосудов, как следствие варикоз и венозная недостаточность, появлению артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, инсульт [8].

5) Нервная система.

По статистике, люди, которые проводят больше 4 часов времени в сидячем положении, чаще подвержены приступам тревожности, депрессии [4].

По данным исследований из-за нехватки физической активности, повышается риск возникновения диабета на 27%, на 25% - рака груди, на 30% - возникновения проблем с сердечно-сосудистой системой, на 18% уменьшается репродуктивная функция человека [5, 7].

Под физической активностью понимают, какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий [6].

Мы провели опрос студентов Самарского государственного университета 2-3 курсов.

В опросе принимало участие двести респондентов. Так, по словам 50% человек, они заметили, что за последние два года у них сильно упало зрение из-за активного пользования ноутбуком, у 30% начались проблемы со спиной, у 57% появилось чувство тревожности и проблемы со сном.

Цель нашего исследования – разработка эффективных и доступных средств оперативной коррекции негативных изменений в организме, возникших вследствие уменьшения двигательной активности, связанной с пандемией.

Для реализации этой цели решались следующие задачи:

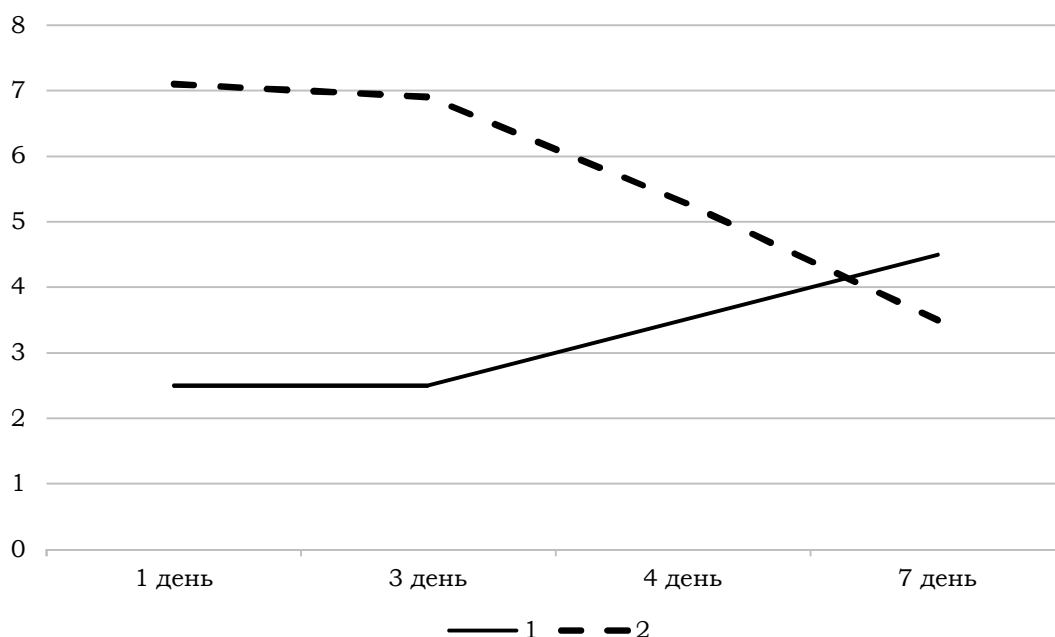
- анализ средств и методов профилактики нарушений в организме вследствие гиподинамии;
- экспериментальное исследование влияния недостаточной двигательной активности на организм студентов.

Для проведения эксперимента были задействованы бывшие члены сборных команд университета, закончивших свою активную спортивную деятельность (50 человек) - группа 1 и 50 студентов, которые в основном ведут сидячий образ жизни – группа 2.

Мы предложили первой группе отказаться на неделю от занятий спортом и увеличить часы работы на компьютере, а другой экспериментальной группе, дать своему организму базовую физическую нагрузку. Все участники эксперимента вели дневники наблюдений за своим самочувствием.

В результате получилось, что те, кто отказался от физической нагрузки, почувствовали в конце недели дискомфорт в животе, спине, в глазах и повышенную раздражительность, в то время как 2 группа почувствовали улучшение состояния организма в целом.

Ниже представлена диаграмма, на которой респонденты, отказавшиеся на неделю от спорта, отмечены оранжевым, а другие участники, соответственно, - синим.



**Рисунок - Влияние физических упражнений и отсутствие таковых на организм студентов Самарского университета**

Из всего вышесказанного можно сделать следующие выводы: во-первых, выявлено негативное влияние отсутствия двигательной активности на здоровье молодых людей; во-вторых, даже базовая физическая нагрузка для студентов, ведущих сидячий образ жизни может служить средством оперативной коррекции негативных изменений в организме, возникших в следствие продолжительного пребывания за компьютером.

Не вызывает сомнений, что для сильного государства нужна в первую очередь здоровая нация и для сохранения ее здоровья наше государство должно постоянно разрабатывать и реализовывать меры по укреплению и сохранению здоровья студенческой молодежи, используя не только накопленный опыт, но и мировые положительные тенденции.

Так современные крупнейшие IT<sup>1</sup>-компании реализуют меры поддержки по укреплению и сохранению здоровья своих сотрудников, будущих наших выпускников, применяя средства физической культуры. Например, компания «Яндекс» [8] предоставляет своим сотрудникам в офисе тренажерный зал, медицинский и массажный кабинет. Компания «Apple», в их штаб-квартире, есть «живая» беговая дорожка, которая огибает здание и комната для йоги [6].

Выводы: Эффективными и самым доступным средствами профилактики последствий сидячего образа жизни всегда служат средства физической культуры. Наш опыт специалистов в области физической культуры и спорта подтверждает, что систематические занятия физической культурой и спортом не только улучшают функциональное состояние, но и предотвращают многие заболевания, и тем не менее, к нашему сожалению, мы так же наблюдаем исключение физической культуры из списка необходимых дисциплин.

<sup>1</sup> IT- (от англ. information technology)-информационные технологии.

**Список источников**

1. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья // Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс] – URL: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/ru/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/) (дата обращения 6.12.2021).
2. Иванова, Л.А. Двигательная активность студентов вузов в условиях пандемии / Л.А. Иванова, О.А. Казакова // Международная и межрегиональная интеграция в условиях пандемии: экономические, социокультурные и правовые проблемы. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической онлайн-конференции с международным участием. Редколлегия: С.И. Ашмарина, А.В. Павлова (отв. редакторы) [и др.]. – Самара. – 2020. – С. 438-443.
3. Иванова, Л.А. Формирование готовности студенток вуза к самодвижению в здоровом образе жизни средствами оздоровительных фитнес направлений / Л.А. Иванова, О.В. Савельева, Н.Е. Курочкина // Интернет-журнал Науковедение. – 2014. – № 6 (25). – С. 33.
4. Казакова, О.А. Универсум здоровья будущих высококвалифицированных специалистов / О.А. Казакова, Л.А. Иванова, В.И. Шеханин // Интернет-журнал Науковедение. – 2015. – Т. 7. – № 1 (26). – С. 123.
5. Николаев, П.П. Сравнительный анализ функциональных возможностей студенток с различным двигательным режимом / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Л.А. Иванова, М.Н. Пискайкина // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 47-48.
6. Савельева, О.В. Использование информационных технологий в области спорта / О.В. Савельева, Л.А. Иванова, В.И. Шеханин // Социальное поведение молодежи в Интернете: новые тренды в эпоху глобализации. Материалы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – Самара. – 2015. – С. 182-188.
7. Савченко, О.Г. Влияние физической активности на работу репродуктивной системы человека / О.Г. Савченко, Л.А. Иванова, А.М. Данилова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 240-244.
8. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний // Официальный сайт Роспотребнадзора РФ [Электронный ресурс] – URL: <http://68.rospotrebnadzor.ru/content/545/21717/> (дата обращения 6.12.2021)

**References**

1. Global recommendations on physical activity for health // Official website of the World Health Organization [Electronic resource] - URL: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/ru/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/) / (accessed 6.12.2021).
2. Ivanova, L.A. Motor activity of university students in a pandemic  
L.A. Ivanova, O.A. Kazakova // International and interregional integration in the context of pandemic: economic, socio-cultural and legal problems. Collection of scientific articles of the All-Russian scientific and practical online conference with international participation. Editorial board: S.I. Ashmarina, A.V. Pavlova (editors) [and others]. - Samara. - 2020. - pp. 438-443.
3. Ivanova, L.A. Formation of readiness of university students to self-movement in a healthy lifestyle by means of health-improving fitness directions / L.A. Ivanova, O.V. Savelyeva, N.E. Kurochkina // Online journal of Science Studies. – 2014. – № 6 (25). – P. 33.
4. Kazakova, O.A. The Universe of health of future highly qualified specialists /  
O.A. Kazakova, L.A. Ivanova, V.I. Shekhanin // Online journal of Science Studies. - 2015. - T. 7. - № 1 (26). - P. 123.
5. Nikolaev, P.P. Comparative analysis of the functional capabilities of female students with different motor modes / P.P. Nikolaev, Yu.V. Shikhovtsov, I.V. Nikolaeva, L.A. Ivanova, M.N. Piskaikina // Theory and practice of physical culture. - 2019. - No. 4. - pp. 47-48.
6. Savelyeva, O.V. The use of information technologies in the field of sports / O.V. Savelyeva, L.A. Ivanova, V.I. Shekhanin // Social behavior of youth on the Internet: new trends in the era of globalization. Materials of the International Scientific and Practical Conference of students, postgraduates and young scientists. - Samara. - 2015. - pp. 182-188.
7. Savchenko, O.G. The influence of physical activity on the work of the human reproductive system / O.G. Savchenko, L.A. Ivanova, A.M. Danilova, N.E. Kurochkina // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2017. – № 12 (154). – Pp. 240-244.
8. Risk factors of cardiovascular diseases // Official website of Rospotrebnadzor of the Russian Federation [Electronic resource] - URL: <http://68.rospotrebnadzor.ru/content/545/21717/> (accessed 6.12.2021)

**Информация об авторах**

*С.В. Каримова* – старший преподаватель Самарского национально-исследовательского университета им. Академика С.П. Королева;

*А.А. Скобелев* – старший преподаватель Самарского национально-исследовательского университета им. Академика С.П. Королева;

*О.А. Казакова* – кандидат педагогических наук, доцент Самарского национально-исследовательского университета им. Академика С.П. Королева;

*Л.А. Иванова* – кандидат педагогических наук, доцент Самарского государственного экономического университета.

**Information about the authors**

*S.V. Karimova* - Senior lecturer at Samara National Research University. Academician S.P. Korolev;

*A.A. Skobelev* - Senior lecturer at Samara National Research University. Academician S.P. Korolev;

*O.A. Kazakova* - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Samara National Research University. Academician S.P. Korolev;

*L.A. Ivanova* - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 20.02.2022; одобрена после рецензирования 28.02.2022; принята к публикации 06.03.2022.

The article was submitted 20.02.2022; approved after reviewing 28.02.2022; accepted for publication 06.03.2022.

Научная статья

УДК 612.39

doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.72

### АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ СИСТЕМ ПИТАНИЯ

**Игорь Францевич Межман<sup>1</sup>, Дарья Сергеевна Ковтун<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара, Россия

<sup>1,2</sup> mezhman@psuti.ru

**Аннотация.** В статье анализируются современные системы питания с точки зрения их действительного влияния на здоровье и соответствие современных систем питания потребностям организма человека при повышенных физических нагрузках. Выявляются противоречия между современными системами питания и современными научными знаниями в области физиологии человека.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, современные системы питания, физические нагрузки, спорт, вегетарианство, веганство, сыроедение, кетодиета, средиземноморская диета, безглютеновая диета, рациональные нормы потребления

**Для цитирования:** Межман И.Ф., Ковтун Д.С. Анализ современных систем питания // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. № 1 (14). С. 72–75. doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.72.

Original article

### ANALYSIS OF MODERN POWER SYSTEMS

**Igor Frantsevich Mezhman Igor Frantsevich<sup>1</sup>, Daria Sergeevna Kovtun<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Povolzhskiy State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia

<sup>1,2</sup> mezhman@psuti.ru

**Abstract.** The article analyzes modern nutrition systems from the point of view of their actual impact on health and the correspondence of modern nutrition systems to the needs of the human body with increased physical exertion. The contradictions between modern nutrition systems and modern scientific knowledge in the field of human physiology are revealed.

**Keywords:** healthy lifestyle, modern nutrition systems, physical activity, sports, vegetarianism, veganism, raw food diet, keto diet, Mediterranean diet, gluten-free diet, rational consumption norms.

**For citation:** Mezhman I.F., Kovtun D.S. Analysis of modern power systems // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. No. 1 (14). Pp. 72-75. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.72.

Актуальность. В настоящее время среди молодежи набирает популярность здоровый образ жизни: занятия спортом, отказ от вредных привычек и определенные системы питания. Зачастую их концепции противоречат научным знаниям, а сами системы не соответствуют потребностям человека в белках, жирах, углеводах и энергии.

Цель исследования – проанализировать вероятное влияние наиболее популярных современных систем питания на здоровье человека и их адекватность при повышенных физических нагрузках.

Задачи исследования: 1) Сопоставить популярные системы питания с Рекомендациями по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания Министерства Здравоохранения Российской

Федерации от 19.08.2016 (Рекомендации Минздрава) и Нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации Роспотребнадзора 2009 г (Нормы Роспотребнадзора). 2) На основании полученной информации сделать выводы об адекватности современных систем питания при повышенных физических нагрузках.

Методы исследования: изучение и анализ научных публикаций и методической литературы по теме «современные системы питания».

Здоровый образ жизни направлен на сохранение физической и умственной активности человека, а также предотвращение или замедление развития таких заболеваний, как сахарный диабет II типа, артериальная гипертензия, метаболический синдром. В 2018 году Минздрав России назвал критерии здорового образа жизни: отказ от курения, употребление не менее 400 г овощей и фруктов в день, употребление не более 5 г соли в день, физические нагрузки не менее 30 минут в день.

Физические нагрузки укрепляют сердечно-сосудистую систему человека, препятствуют появлению избыточного веса и развитию ожирения. При физических нагрузках необходимы белки и кальций. Это учитывают Нормы Роспотребнадзора. Согласно им, потребность в чистом белке для мужчин составляет 65-117 г/сутки, для женщин – 58-87 г/сутки. При принятой усвояемости животного белка за 93% эту потребность покрывают 100-150 г мяса или 200 г рыбы в сутки. Белок из продуктов растительного происхождения и грибов усваивается хуже: 62-80% и 20-40% соответственно.

В регионах со сменой сезонов, к которым относится большая часть Российской Федерации, необходима профилактика дефицита витамина D. Этот жирорастворимый витамин регулирует метаболизм кальция и фосфора. Он вырабатывается в коже под действием ультрафиолета, однако климатические условия в России способствуют развитию его дефицита. Нормы Роспотребнадзора указывают потребность в витамине D для взрослых и детей на уровне 10 мкг/сутки.

Современные системы питания зачастую позиционируются как способствующие здоровому образу жизни. Рассмотрим некоторые из них.

Вегетарианство – не только система питания, но и мировоззренческая концепция, предполагающая отказ от убийства живых организмов и, следовательно, от употребления в пищу продуктов животного происхождения за исключением молока и меда, а в некоторых вариантах – рыбы. Веганство – наиболее строгий вариант вегетарианства, который предполагает полный отказ от всех продуктов животного происхождения. Компенсировать нехватку незаменимых аминокислот предлагается за счет бобовых. При этом необходимо учитывать, что растительный белок усваивается хуже животного, поэтому для покрытия суточной потребности в белке требуется 200-250 г бобовых в сутки.

Вегетарианство способствует достаточному потреблению клетчатки, витамина С, большинства витаминов группы В (кроме В12), снижению потребления холестерина. При сбалансированной вегетарианской диете и регулярном контроле показателей здоровья вегетарианство совместимо со средними и высокими физическими нагрузками.

Веганство способствует развитию дефицита незаменимых аминокислот, витамина D, витамина В12, кальция, фосфора, железа. Компенсировать его можно сменой диеты либо регулярным употреблением лекарственных препаратов. Из-за опасности для здоровья веганство затруднительно считать рациональным питанием.

Безглютеновая диета изначально была разработана для больных целиакией, при которой глютен, или клейковина и приводит к хроническому воспалению кишечника и другим негативным воздействиям на здоровье. Глютен содержится в злаках – пшенице, ржи, ячмене, овсе. В настоящее время наблюдается тенденция к отказу от глютена среди здоровых людей. Положительные стороны этого – снижение потребления углеводов, в частности, сдобы и, как следствие, снижение избыточного потребления энергии. Отрицательной стороной является дефицит селена. Этот микроэлемент необходим для нормальной работы нервной системы и щитовидной железы, участвует в процессах метаболизма, входит в состав белков мышц. Компенсировать его нехватку возможно, увеличив потребление продуктов, богатых селеном – например, бразильских орехов. Безглютеновая диета не препятствует занятиям спортом и не противоречит здоровому образу жизни.

Кетодиета, разработанная для больных сахарным диабетом II типа, предполагает низкое потребление углеводов и их замену жирами либо белками. Обоснованность применения кетодиеты обсуждается в медицинском сообществе. При кратких периодах эта

система питания признана безопасной. Длительное следование кетодиете способствует развитию кетоацидоза – смещения реакции внутренней среды организма в сторону большей кислотности. Кетоацидоз приводит к тяжелым нарушениям здоровья.

Средиземноморская диета – система питания, при которой предполагается употребление свежих овощей и фруктов, морепродуктов, орехов оливкового масла и сокращение потребления алкогольных напитков, красного мяса и злаков, но не полный отказ от них. Средиземноморская диета сбалансирована и способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и нормализации углеводного обмена.

В средиземноморской диете нежелательными считаются молочные продукты. Отказ от них может приводить к дефициту кальция и витамина D, что возможно компенсировать лекарственными препаратами. Средиземноморская диета совместима с высокими физическими нагрузками.

Сыроедение предполагает отказ от молока и употребление в пищу только термически необработанных продуктов, в большинстве случаев – растительного происхождения. Растения проращивают либо высушивают.

Сырые или вяленые мясо или рыба плохо усваиваются. В сырых бобовых содержатся вещества, препятствующие усвоению белка. Таким образом, сыроедение не удовлетворяет суточную потребность в белках. Употребление в пищу термически необработанных мяса или рыбы способствует заражению паразитарными заболеваниями.

Выводы. Не все современные системы питания обоснованы научно и удовлетворяют потребности в питательных веществах и витаминах. Это в особенности актуально при повышенной потребности в белках и энергии, в частности, при высоких физических нагрузках. Некоторые современные системы питания, предполагающие употребление в пищу термически необработанных бобовых, подвергают здоровье человека опасности. Кетодиета опасна для здоровья при длительном следовании ей. Средиземноморская диета в целом безопасна для здоровья, но может приводить к дефициту кальция.

### **Список источников**

1. Акашева, Д.У. Средиземноморская диета: история, основные компоненты, доказательства пользы и возможность применения в российской реальности / Д.У. Акашева, О.М. Драпкина // РФК. – 2020. №2. – С. 307-316.
2. Величко, Д.С. Анализ состояния питания спортсменов в период тренировок / Д.С. Величко, Г.Г. Дубцов // Пищевая промышленность. – 2014. №2. – С. 36-38.
3. Гончарова, О.Д. Польза и вред вегетарианства / О.Д. Гончарова // БМИК. – 2013. – №2.
4. Евсеев, А.Б. К вопросу о кетогенной диете при сахарном диабете 2-го типа / А.Б. Евсеев // Бюллетень науки и практики. – 2019. №9. – С. 143-147.
5. Иванова, Л.А. Основы оздоровительного питания студентов, занимающихся физической культурой и спортом / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, А.О. Попова // Учебное пособие – Самара, 2016.
6. Лыгин, С.А. Аспекты вегетарианства / С.А. Лыгин, Ю.Ф. Мустафина // Естественные и математические науки в современном мире. – 2014. №18. – С. 153-159.
7. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 / Официальный сайт Роспотребнадзора – М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора. – 2009.
8. Урубков, С.А. Содержание селена в безглютеновых зерновых культурах / С.А. Урубков, С.С. Хованская, С.М. Пономарёва, Л.И. Семенова, С.О. Смирнов // Ползуновский вестник. – 2019. – №4. – С. 63-67.
9. Цыганкова, Д.П. Европейский Конгресс Кардиологов: Фокус на питание / Д.П. Цыганкова // Комплексные проблемы сердечно-сосудистых заболеваний. – 2021. №1. – С. 83-88.
10. Цыганкова, Д.П. Средиземноморская диета: кардиопротективные эффекты в различных странах / Д.П. Цыганкова, К.Е. Кривошапова, О.Л. Барбараш // РКЖ. – 2018. – №6. – С. 207-211.
11. Ясаков, Д.С. Дефицит витамина B12 у детей-вегетарианцев / Д.С. Ясаков // ПФ. – 2017. №5. – С. 447.

### **References**

1. Akasheva, D. W. Mediterranean diet: history, basic components, evidence of use and the possibility of application in the Russian reality / DW Akasheva, O. M. Drapkina // RFK. – 2020. No. 2. – P. 307-316.

2. Velichko, D. S. analysis of the nutritional status of athletes in training period / D. S. Velichko, G. G. dubtsov // Food industry. - 2014. No.2. - pp. 36-38.
3. Goncharova, O.D. The benefits and harms of vegetarianism / O.D. Goncharova // ВМІК. – 2013. – №2.
4. Evseev, A.B. On the question of ketogenic diet in type 2 diabetes mellitus / A.B. Ev-seev // Bulletin of Science and practice. - 2019. No. 9. - pp. 143-147.
5. Ivanova, L.A. Fundamentals of health nutrition for students engaged in physical culture and sports / L.A. Ivanova, O.A. Kazakova, A.O. Popova // Textbook - Samara, 2016.
6. Lygin, S.A. Aspects of vegetarianism / S.A. Lygin, Yu.F. Mustafina // Natural and mathematical sciences in the modern world. - 2014. No. 18. - pp. 153-159.
7. Norms of physiological needs for energy and nutrients for various groups of the population of the Russian Federation. Methodological recommendations MR 2.3.1.2432-08 / Official website of Rospotrebnadzor - Moscow: Federal Center for Hygiene and Epidemiology of Rospotrebnadzor. – 2009.
8. Urubko, S. A. the Content of selenium in gluten-free grains / S. A. Urubko, S. S. Khovanskaya, S. M. Ponomarev, L. I. Semenov, S. O. Smirnov // polzunovsky Herald. – 2019. – No. 4. – P. 63-67.
9. Tsygankova, D.P. European Congress of Cardiologists: Focus on nutrition / D.P. Tsygankova // Complex problems of cardiovascular diseases. – 2021. No. 1. – P. 83-88.
10. Tsygankov, D. P. Mediterranean diet: cardioprotective effects in different countries / D. P. Tsygankov, K. E. Krivoschapov, O. L. Barbarash // RCG. – 2018. – No. 6. – P. 207-211.
11. Askov, D. S. vitamin B12 Deficiency in children of vegetarian / D. S. Azakov // PF. – 2017. No. 5. – P. 447.

#### **Информация об авторах**

*И.Ф. Межман* – кандидат педагогических наук, доцент Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики;

*Д.С. Ковтун* – студент Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики.

#### **Information about the authors**

*I.F. Mezghan* - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Volga State University of Telecommunications and Informatics;

*D.S. Kovtun* - Student of the Volga State University of Telecommunications and Informatics.

Статья поступила в редакцию 20.02.2022; одобрена после рецензирования 28.02.2022; принята к публикации 06.03.2022.

The article was submitted 20.02.2022; approved after reviewing 28.02.2022; accepted for publication 06.03.2022.

Научная статья  
УДК 371.71:374.33  
doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.76

## ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

**Любовь Сергеевна Томарова<sup>1</sup>, Светлана Юрьевна Власенко<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск, Россия

<sup>1,2</sup> tomarova022@gmail.com

**Аннотация.** Данная статья расскажет читателю о состоянии здоровья и образе жизни современной молодежи. В наше время эта проблема особенно актуальна. Уровень естественного воспроизводства населения России напрямую зависит от того, насколько здорова наша молодежь. Особое внимание в работе акцентируется на изучении статистики заболеваемости детей и причин ослабленного иммунитета. Выявлены основные причины заболеваемости и раскрыта сущность понятия «здоровье». Представлены отличительные особенности качества жизни молодежи в СССР и в наше время. В статье упоминается о влиянии современных технологий на образ жизни молодежи, предложены способы и пути решения, которые помогут повысить уровень здоровья детей и подростков и повлияют на прогресс в изучении данной проблемы.

**Ключевые слова:** заболевания, способы и пути решения

**Для цитирования:** Томарова Л.С., Власенко С.Ю. Здоровье молодежи в современном мире // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. № 1 (14). С. 76–78. doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.76.

Original article

## YOUTH HEALTH IN THE MODERN WORLD

**Lyubov Sergeevna Tomarova<sup>1</sup>, Svetlana Yurievna Vlasenko<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Pacific State University, Khabarovsk, Russia

<sup>1,2</sup> tomarova022@gmail.com

**Abstract.** This article will tell the reader about the state of health and lifestyle of modern youth. In our time, this problem is especially relevant. The level of natural reproduction of the Russian population directly depends on how healthy our young people are. Special attention in the work is focused on the study of the statistics of morbidity of children and the causes of weakened immunity. The main causes of morbidity are identified and the essence of the concept of "health" is revealed. The distinctive features of the quality of life of young people in the USSR and in our time are presented. The article mentions the influence of modern technologies on the lifestyle of young people, suggests ways and solutions that will help improve the health of children and adolescents and affect progress in the study of this problem.

**Keywords:** diseases, methods and solutions.

**For citation:** Tomarova L.S., Vlasenko S.Y. Youth health in the modern world // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. No. 1 (14). Pp. 76-78. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.76.

В настоящее время проблемы здоровья перемещаются из группы престарелого населения в группы детей и молодежи. Это противоречит естественным процессам развития человека, когда потери здоровья происходят постепенно, с наступлением старших возрастов.

Так что же такое здоровье?

Здоровье — это состояние полного физического и психологического равновесия.

Наиболее здоровой и активной частью населения всегда была молодёжь.

Школьники и студенты после учёбы спешили на тренировки в спортивные секции, во дворах на детских площадках всегда было большое количество детей, играющих в подвижные игры. Но, к сожалению, с каждым годом дети и подростки становятся физически слабее. Молодёжь стала вести пассивный образ жизни и лишь небольшому проценту людей до сих пор интересен спорт и активная жизненная позиция.

Обратим внимание на статистику Министерства Здравоохранения по заболеваемости детей в возрасте от 0-14 лет по основным классам болезней с 2015 по 2020 год:

- болезни эндокринной системы, расстройства питания, нарушения обмена веществ 367,0 – 415,3(тыс.)

- болезни органов дыхания 28578,3 – 30091,9(тыс.)

- инфекционные заболевания 1792,0 - 1797,4(тыс.) [1]

Что же привело к ухудшению здоровья детей?

Непосредственное влияние на формирование отклонений в состоянии здоровья подрастающего поколения, имеет саморазрушительное поведение (курение, употребление алкоголя, других психоактивных веществ, низкий уровень физической активности, рискованное сексуальное поведение), которое в свою очередь снижает качество жизни.

На здоровье молодёжи также значительно влияют современные технологии. Даже маленькие школьники, которые всегда полны энергии -тратят время не на подвижные игры во время перемен, а наоборот, полностью погружаются в смартфоны, в которых есть виртуальные игры, заранее скаченные родителями.

Одним из важнейших факторов, определяющих образ и качество жизни человека, является психологический климат в семье, который способствует формированию и сохранению здоровья членов семьи. Многочисленными исследованиями установлено, что воспитание в сложной или многодетной семье является мощным негативным фактором, влияющим на здоровье подрастающего поколения.

В данной ситуации присутствует и вина родителей. Мама и папа совсем не заботятся о здоровье своих детей. Мало того, родители всегда были, есть и будут примером для малышей. Ребёнок всегда будет обращать внимание на то, какой образ жизни ведёт мама, папа и окружающие люди.

Если родители с младенчества не прививают детям любовь к спорту, здоровой еде, активному отдыху, то об их здоровье можно забыть. Выходя на улицу, ребёнок сталкивается с реальной ситуацией, которая складывается на данный момент.

А точнее, он погружается в мир “взрослой жизни”, показывая это курением, агрессивным поведением, распитием спиртных напитков и т.д.

В наше время спорт и здоровый образ жизни не пропагандируют так, как это было в СССР. СМИ освещают информацию о чемпионатах, победах спортсменов на международных соревнованиях, но не призывают к спорту, как раньше, когда 80% населения вели активный образ жизни [2].

Поговорим о более взрослых представителях молодёжи - студентах. На данный момент в России больше половины студентов имеют хронические заболевания. Казалось бы, подрастающее поколение, которое является будущим нашей страны, должны стремиться к улучшению своего здоровья и морального состояния, но всё происходит наоборот. Большая часть студентов проживает в общежитиях, в связи с этим происходит смена привычных жизненных стереотипов, смена условий самостоятельной работы, смена режима и качества питания. Следовательно, студенты физически истощены и неустойчивы.

Преподаватели физической культуры часто сталкиваются с тем, что обучающиеся физически не справляются с той программой, которая заранее для них подготовлена. Большинство студентов не могут сдать нормативы по тем упражнениям, которые должны выполнять в этом возрасте все обучающиеся.

Разобравшись с причинами актуальной проблемы, следует найти пути её решения:

- увеличение количества детских площадок, стадионов и спортивных территорий способствуют улучшению здоровья

- с помощью СМИ мы сможем пропагандировать спорт и ЗОЖ, а также приобщить население нашей страны к активному образу жизни

- увеличить количество спортивных секций и с раннего возраста привить детям любовь к спорту

- ежегодный плановый медицинский осмотр позволит поднять уровень здоровой части населения.

Таким образом, можно сказать, что здоровье молодёжи на данный момент является первостепенным вопросом. Улучшив образ жизни наших детей - мы сможем обеспечить нашей стране благополучное будущее.

#### **Список источников**

1. Информационный сайт Министерства здравоохранения РФ - URL: <http://minzdrav.gov.ru>
2. Воронова, Е.А. «Здоровый образ жизни в современной школе» - 4-е изд., перераб. / Е.А. Воронова // - Ростов-на-Дону: Феникс, 2011.
3. Иванова, Л.А. Инновационные средства психофизического развития и восстановления здоровья студентов специального учебного отделения вуза Л.А. Иванова, С.Ф. Лучков О.А. Казакова // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи. материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. Самарский государственный экономический университет; Редколлегия: Г.Р. Хасаев, С.И. Ашмарина, Л.А. Иванова (отв. ред.), Г.В. Глухов и др. - 2013. - С. 38-41.
4. Казакова, О.А. Значение модельных характеристик в спорте для спортивного отбора и управления тренировочным процессом / О.А. Казакова, А.А. Решетин, Л.А. Иванова, Д.Н. Азаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 2 (168). - С. 183-186.
5. Николаев, П.П. Сравнительный анализ функциональных возможностей студенток с различным двигательным режимом / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Л.А. Иванова, М.Н. Пискайкина // Теория и практика физической культуры. - 2019. - № 4. - С. 47-48.
6. Савельева, О.В. Социальная интеграция и социализация в адаптивном спорте высшей школы / О.В. Савельева, Л.А. Иванова, Л.Б.Окунева // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1 (1). - С. 138-140.

#### **References**

1. Information site of the Ministry of Health of the Russian Federation - URL: <http://minzdrav.gov.ru>
2. Voronova, E.A. "Healthy lifestyle in a modern school" - 4th ed., reprint / E.A. Voronova // - Rostov-on-Don: Phoenix, 2011.
3. Ivanova, L.A. Innovative means of psychophysical development and restoration of health of students of the special educational department of the university L.A. Ivanova, S.F. Luchkov O.A. Kazakova // Health of the nation: modern guidelines in physical education of a young student. materials of the All-Russian correspondence scientific and practical conference. Samara State University of Economics; Editorial Board: G.R. Khasaev, S.I. Ashmarina, L.A. Ivanova (ed.), G.V. Glukhov et al. - 2013. - pp. 38-41.
4. Kazakova, O.A. The significance of model characteristics in sports for sports selection and training process management / O.A. Kazakova, A.A. Reshetin, L.A. Ivanova, D.N. Azarov // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. - 2019. - № 2 (168). - Pp. 183-186.
5. Nikolaev, P.P. Comparative analysis of the functional capabilities of female students with different motor modes / P.P. Nikolaev, Yu.V. Shikhovtsov, I.V. Nikolaeva, L.A. Ivanova, M.N. Piskaikina // Theory and practice of physical culture. - 2019. - No. 4. - pp. 47-48.
6. Savelyeva, O.V. Social integration and socialization in adaptive sports of higher school / O.V. Savelyeva, L.A. Ivanova, L.B.Okuneva // OlymPlus. Humanitarian version. - 2015. - № 1 (1). - Pp. 138-140.

#### **Информация об авторах**

Л.С. Томарова – студент Тихоокеанского государственного университета;  
С.Ю. Власенко – старший преподаватель Тихоокеанского государственного университета.

#### **Information about the authors**

L.S. Tomarova - Student of Pacific State University;  
S.Y. Vlasenko - Senior Lecturer at Pacific State University.

Статья поступила в редакцию 20.02.2022; одобрена после рецензирования 28.02.2022; принята к публикации 06.03.2022.

The article was submitted 20.02.2022; approved after reviewing 28.02.2022; accepted for publication 06.03.2022.

**ЖУРНАЛ «OlymPlus. Гуманитарная версия»  
ПРИГЛАШАЕТ АВТОРОВ К СОТРУДНИЧЕСТВУ**

**Произошли изменения в оформлении статей**

Журнал включен в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ + DOI) и будет размещен на платформе научной электронной библиотеки (eLIBRARY.ru)

**ТРЕБОВАНИЯ К ПУБЛИКАЦИИ  
(Внимание! Произошли изменения)**

К публикации принимаются написанные на русском или английском языках ранее неопубликованные статьи, материалы и методические разработки, содержащие оригинальные результаты исследований.

Для своевременной подготовки сборника все необходимые материалы отправлять по **эл. адресу: [ya.olimplus@yandex.ru](mailto:ya.olimplus@yandex.ru)**

**Текст материалов предоставляется в соответствии с правилами, указанными ниже:**

Редактор: Microsoft Word (7-10); язык: русский; размер страниц: А-4; ориентация листа книжная; Шрифт: Bookman Old Style, размер 10, межстрочный интервал «Одинарный», отступ абзаца – 1 см. Поля: верхнее - 3 см, нижнее - 2,5 см, правое – 2 см, левое – 3 см. Первый абзац статьи: слева – слово «Научная статья», ниже слева – **УДК**; второй абзац статьи: прописными буквами по центру, полужирный шрифт – **ПОЛНОЕ НАЗВАНИЕ СТАТЬИ**. Следующий абзац: строчными буквами слева – **ФИО авторов** полужирный шрифт: после ФИО автора обязательна ссылка (**Алина Альфредовна Айсина<sup>1</sup>, Ольга Леонидовна Хабарова<sup>2</sup>**); строкой ниже – ссылки 1,2 краткое наименование организации, город, страна; ниже ссылка 1 – E-mail первого автора, ниже ссылка 2 – E-mail второго автора и т.д. Пример:

Научная статья  
УДК

**АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ  
В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**Алина Альфредовна Айсина<sup>1</sup>, Ольга Леонидовна Хабарова<sup>2</sup>**

<sup>1, 2</sup> Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск, Россия

<sup>1</sup> e-mail (слово e-mail писать не надо)

<sup>2</sup> e-mail (слово e-mail писать не надо)

Следующий абзац: шрифт: Bookman Old Style, размер 9, интервал «единичный», курсив, **Аннотация (со словом аннотация)**: от 100 до 150 слов, **Ключевые слова**: 5-7 слов;; ниже **Для цитирования**: правильное цитирование вашей статьи. (Пример: Казакова, О.А., Шеханин В.И. Физическая культура в мотивационной сфере студенческой молодежи // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. № 1 (14). С. 5–8).

Далее – перевод всех вышеперечисленных абзацев **на английском языке**, соблюдая параметры шрифта и их размер.

Ниже – текст статьи и **Список источников** на русском, затем под названием **References** – перевод используемых источников **на английском языке**. Следующий абзац – ПРИМЕР:

### **Информация об авторах**

А.А. Айсина – студент Тихоокеанского государственного университета;

О.Л. Хабарова – кандидат педагогических наук, доцент Тихоокеанского государственного университета.

Ниже информация об авторах на английском (**Information about the authors**).

Объем публикации – 3-7 страниц машинописного текста. Ссылки по тексту на соответствующие источники оформляются в квадратных скобках, например, [3, 5, 7] или [4, С. 127; 7, С. 14]. Название таблиц и рисунков: слева, полужирный шрифт: Bookman Old Style, размер 10, интервал «единичный». Каждый рисунок должен быть пронумерован и подписан. Подписи не должны быть частью рисунков. Рисунки обязательно должны быть сгруппированы (т.е. не должны "разваливаться" при перемещении и форматировании); **избегайте** использования рисунков и таблиц, размер которых требует **альбомной ориентации страницы**; надписи и другие обозначения на графиках и рисунках должны быть четкими и легко читаемыми; таблицы, рисунки, графики должны иметь порядковую нумерацию. Нумерация рисунков (в том числе графиков) и таблиц ведется отдельно. Если рисунок (таблица) в статье один (одна), то номера не проставляются.

**Обратите внимание! Не заканчивайте текст статьи таблицей, рисунком или формулой. Все таблицы и рисунки должны иметь ссылку на автора (если таблица или рисунок заимствованы) или подписаны "Составлено (разработано) автором".**

Материалы принимаются только по электронной почте, письмом с вложенными файлами: **Заявка, статья, рецензия, квитанция об оплате** (если деньги переводятся на карту, обязательно указать ФИО первого автора, название статьи).

Все поступающие статьи проходят внутреннюю проверку на соответствие тематике журнала и оригинальность результатов по программе «**Антиплагиат**», проверяются на заимствование из открытых источников. Срок рецензирования – до трех недель. Решение об опубликовании принимается редколлегией. После получения положительного заключения статья публикуется в течение **двух месяцев**.

Статьи публикуются **бесплатно**. Все категории авторов оплачивают лишь расходы на технические издержки (до 5 стр.), далее – одна страница 100 рублей. Оплата производится наложенным платежом в банках РФ, СНГ по курсу рубля. После согласования с редколлегией на адрес автора будут высланы договор и реквизиты для оплаты.

Количество публикаций от одного автора не должно превышать 3-х статей.

**Коллеги, обращаем Ваше внимание на необходимость правильного и полного заполнения почтового адреса для отправки сборника.**

Статьи **докторов и кандидатов наук** не рецензируются и публикуются по рекомендации главного редактора журнала.

**Материалы статей публикуются в авторской редакции (авторы / соавторы несут полную ответственность за представленные материалы.)**

В случае представления материалов с нарушением настоящих требований Оргкомитет оставляет за собой право без дополнительного предупреждения отклонить эти статьи от публикации в журнале.

# OlymPlus

*Гуманитарная версия*

**Международный научно-практический журнал**

**№ 1 (14) - 2022**

**Главный редактор** - заведующий кафедрой физического воспитания,  
к.п.н., доцент **Л.А. Иванова**

Издательская группа: **О.Г. Савченко, А.О. Алексина**

*Материалы представлены в авторской редакции*

Подписано в печать 10.03.2022. Дата выхода в свет 05.04.2022.  
Формат 60x84/8. Бумага офсетная. Гарнитура "Times New Roman". Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 9,42 (10,13). Уч.-изд. л. 10,5. Тираж 100 экз. Заказ № 72.

Типография Самарского государственного экономического университета.  
**Адрес:** 443090, Самара, ул. Советской Армии, 141.

**Издатель** - Самарский государственный экономический университет.  
**Адрес:** 443090, Самара, ул. Советской Армии, 141.

Распространяется бесплатно.  
При использовании материалов ссылка на журнал обязательна

ISSN 2414-3936



9 772414 393009 >