

А.А. Сериков // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 8. – С. 49–51.

4. Лобанова М.А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой // Исследования молодых ученых : материалы XXXI Междунар. науч. конф. (Казань, январь 2022 г.). – Казань : Молодой ученый, 2022. – С. 61–65.

5. Мартыщенко С.О. Актуальность онлайн фитнес-приложений в России / С.О. Мартыщенко // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – № 4-2 (79). – С. 219–224.

6. Козырева Т.И. Совершенствование физической подготовки индивида с помощью мобильных приложений и фитнес-трекеров / Т.И. Козырева, А.И. Батурина // Индустриальная Россия: вчера, сегодня, завтра : сборник научных статей по материалам XII Международной научно-практической конференции (Уфа, 2 мая 2023 года). – Уфа : Вестник науки, 2023. – Часть 2, С. 185–189.

REFERENCES

1. Lvova, T.G. (2021), “Running training and running ability testing of Moscow Aviation Institute (National Research University) students during distance and blended learning in 2020-2021”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (201), pp. 243–250.

2. Lvova, T.G. (2023), “Running ability online testing of Moscow Aviation Institute (National Research University) students in present-day conditions”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (217), pp. 284–288.

3. Bobkov, V.V., Ryzhkova, L.G., Bergovina, M.L. and Serikov, A.A. (2021), “The use of mobile applications in preparing students to meet the standards of TRP in the conditions of distance learning”, *Theory and practice of physical culture*, No. 8, pp. 49–51.

4. Lobanova, M.A. (2022), “The relevance of using mobile applications for physical education”, *Research of young scientists*, materials of the XXXI International Scientific Conference, Kazan, January, 2022, *Young Scientist*, Kazan, pp. 61–65.

5. Martyshchenko, S.O. (2023) “Relevance of online fitness apps in Russia”, *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, No. 4-2 (79), pp. 219–224.

6. Kozireva, T.I. and Baturina, A.I. (2023), “Improving an individual's physical fitness using mobile apps and fitness trackers”, *Industrial Russia: yesterday, today, tomorrow*, collection of scientific articles of the XII International scientific and practical conference, Ufa, May 2, 2023, *Herald of Science*, Ufa, Vol. 2, pp. 185–189.

Контактная информация: tatyana.lvova@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.09.2023

УДК 376.2/796/799

«МОЛОДЕЖЬ-НАУКЕ-XIV»: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Виктория Георгиевна Максименко, старший преподаватель, Гузель Равиловна Мукминова, старший преподаватель, Константин Георгиевич Томилин, кандидат педагогических наук, доцент, Сочинский государственный университет, Сочи

Аннотация

18 мая 2023 года в Сочинском государственном университете состоялась Всероссийская конференция «Молодежь-науке-14», где большое внимание было уделено физической культуре и спорту студенческой молодежи. Целью исследований является обобщение современного опыта по физической подготовке студентов, представленных в материалах Всероссийской научной конференции г. Сочи. Рассмотрены: современные проблемы здорового образа жизни молодежи; повышение физической подготовленности студентов посредством фитнеса; мониторинг физического развития и функциональной подготовленности студентов ВУЗа; правильное дыхание при физических нагрузках; отношение студентов к дисциплине «Прикладная физическая культура» и др.

Ключевые слова: конференция «Молодежь-науке-14»; физическая подготовка студенческой молодежи.

“YOUTH-SCIENCE-XIV”: MODERN APPROACHES TO PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Victoria Georgievna Maksimenko, senior teacher, Guzel Ravilevna Mukminova, senior teacher, Konstantin Georgievich Tomilin, candidate of pedagogical sciences, docent, Sochi State University

Abstract

On May 18, 2023, the All-Russian Conference «Youth-Science-14» was held at Sochi State University, where much attention was paid to the physical culture and sports of student youth. The purpose of the research is to summarize modern experience in the physical training of students, presented in the materials of the All-Russian Scientific Conference in Sochi.

Considered: modern problems of a healthy lifestyle for young people; increasing the physical fitness of female students through fitness; monitoring of physical development and functional readiness of university students; proper breathing during physical activity; students' attitude towards the discipline «Applied Physical Culture», etc.

Keywords: conference «Youth in Science-14»; physical training of students.

ВВЕДЕНИЕ

18 мая 2023 года в Сочинском государственном университете состоялась Всероссийская научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь-науке-14», где большое внимание было уделено физической культуре и спорту студенческой молодежи.

Целью исследований является обобщение современного опыта по физической подготовке студентов, представленных в материалах Всероссийской научной конференции «Молодежь-науке-14».

Методы исследования. Проведена систематизация выступлений и публикаций научной конференции; осуществлен анализ ответов на вопросы и дискуссий, прошедших в Сочинском государственном университете.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Е.Р. Князева, М.Н. Колчина и А.С. Горбачев (СИБГУ им. М.Ф. Решетнева, г. Красноярск) представляли работу «Современные проблемы здорового образа жизни молодежи» [1, с. 298–302]. Обследование 150 студентов г. Красноярска показало, что 108 из них не ведут здоровый образ жизни, куда входит: правильное питание, спорт, режим, прогулки, питьевой баланс, обследование у врачей, посещение тренера, диетолога, психолога и др. специалистов, 18 человек ведут здоровый образ жизни и 24 опрошенных начинают, но потом бросают, но все же самый большой результат, у тех, кто не ведет здоровый образ жизни.

Наиболее распространенные причины этого явления:

1. Низкий уровень дохода (хорошее питание и занятия спортом могут быть дорогими, и многие студенты с низким уровнем дохода не имеют возможности позволить себе такой образ жизни).

2. Запутанность в информации (огромное количество публикаций может сбить с толку; многие не знают, куда обращаться за правильной информацией, и как отличить здоровые продукты от нездоровых).

3. Влияние социальных медиа (реклама и маркетинговые кампании для продажи нездоровых продуктов или напитков, формирующих пищевые привычки молодежи и отрицательно влияющих на здоровье).

4. Проблемой является недостаток мотивации для ведения здорового образа жизни. Сомнение в ее эффективности (молодежь не видит достаточной пользы в здоровом образе жизни, не понимает, как это может повлиять на их здоровье в долгосрочной перспективе);

отсутствие интереса (некоторые студенты считают здоровый образ жизни неинтересным).

5. Неудобство (некоторые люди чувствуют дискомфорт при выполнении физических упражнений или ограничений в пищевых привычках при переходе на здоровый образ жизни).

6. Отсутствие времени (многие молодые люди заняты работой или учебой, что может не оставлять много свободного времени на занятия спортом и подготовку здоровой еды).

7. Социальное давление (в некоторых случаях молодежь может чувствовать давление своих сверстников в отношении приема вредных привычек и не замечать достаточную поддержку со стороны близких и друзей).

Чтобы преодолеть отсутствие мотивации, лень и страх и начать путь здорового образа жизни, важно найти полезную информацию, присоединиться к группе с единомышленниками или найти что-то интересное и увлекательное в этой области. Понимать, что изменения могут произойти постепенно и быть терпеливым. Ведение здорового образа жизни требует усилий и постоянства. Важно внедрять изменения в свою жизнь постепенно и терпеливо искать мотивацию для их поддержания.

О.И. Самусенков, Е.И. Самусенкова, Т.И. Агалакова (РГХПУ им. С.Г. Строганова, г. Москва) представили работу «Формирование здорового образа и стиля жизни у студенческой молодежи» [1, с. 353–356]. В исследовании приняли участие 130 респондентов, студентов в возрасте от 19–21 лет. Среди которых только 23% могли оценить свой уровень здоровья как высокий. Остальные респонденты страдают некоторыми небольшими отклонениями в здоровье или хроническими заболеваниями. Занятия по физической культуре и спорту посещало всего лишь 66%.

35,7% респондентов испытывают чувство тревоги, раздражительность и подавленное, угнетенное настроение – 28,5% страдают от недосыпа – 17,8%, и только 10,7% опрошенных ответили, что находятся в душевном равновесии. 93% студентов употребляют легкие спиртные напитки; 51,5% курят. Только 20,7% не имеют ни одной из этих вредных привычек.

80% респондентов утверждают, что следят за своим питанием и стараются употреблять здоровую пищу. А 50% опрошенных занимаются какими-либо небольшими физическими нагрузками в течение рабочей недели (разминка в перерывах от учебы и работы, зарядка по утрам и т. д.)

Таким образом, формирование ЗОЖ у студентов является важной задачей, которая поможет не только сохранить здоровье молодых людей, но и повысить уровень и качество жизни в ВУЗах. Необходимо проводить регулярные мероприятия по пропаганде здорового образа жизни и создавать условия для его поддержания, а самим студентам необходимо понимать всю важность данного процесса и стремиться к выполнению всех предложенных рекомендаций.

А.Г. Замешаев (СибГУ, г. Красноярск) представлял «Научно-методические проблемы спорта, физической культуры и здорового образа жизни» [1, с. 255–259]. Проводилось анкетирование и обследование физиологических параметров 60 студентов СибГУ. Изучение индекса массы тела показало, что у большинства учащихся нормальная масса тела. Основная группа студентов занимается физической культурой (61%) и посещает ЛФК (42%). У девушек предпочтение отдается физической культуре (75,5%). После поступления в вуз у половины студентов изменились спортивные привычки. Большинство студентов первого курса предпочитают заниматься физической культурой и посещать ЛФК. Девушки более склонны к занятиям спортом, чем мужчины. Однако, только небольшая часть студентов считает спорт основной составляющей здоровья, а большинство считает, что здоровье связано с редкими заболеваниями. Большинство студентов считает, что занятия спортом являются важным компонентом здоровья, а также отмечается готовность большинства студентов заниматься спортом для сохранения своего здоровья.

Анкетирование студентов старших курсов, будущих учителей, выявило высокие результаты знаний в области здоровья человека. Однако необходимо не только владение этими знаниями, но умение применять их в практике, что может вызвать трудности у начинающего педагога. Для достижения этой цели нам представляется целесообразной разработкой информационных буклетов, содержащих сведения о возможностях применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Т.С. Иванова (КГАУ, г. Красноярск) докладывала «Мониторинг физического развития и функциональной подготовленности студентов ВУЗа» [1, с. 271–275]. Обследования проводились со студентами 1 курса Красноярского ГАУ, направления подготовки: «Агроинженерия», направленность (профиль): «Электрооборудование и электротехнологии в агропромышленном комплексе». Контингент обучающихся юноши от 18 до 21 года, группа 15 студентов.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью студентов в процессе обучения в ВУЗе, а именно на занятиях физической культуре и спортом, очень важно, как для жизни студентов, так и в будущей профессиональной деятельности. Систематические физические упражнения на протяжении всей жизни имеют основополагающее значение для поддержания хорошего самочувствия и настроения, сопровождающиеся физической подготовкой и работоспособностью. Это помогает поддерживать функциональную эффективность, определяемую как независимость в области физиологических функций, что, в свою очередь, повышает качество жизни людей.

Е.В. Качаева и О.В. Лапыгина (СибГУ, г. Красноярск) представили «Конный спорт и его влияние на организм человека» [1, с. 291–294]. Конный спорт сегодня становится настолько популярным, что им занимаются не только дети, но и взрослые. Главное преимущество конного спорта – более длительное пребывание на свежем воздухе, что гарантирует крепкую иммунную систему. Врачи даже утверждали, что этот вид спорта излечивает даже самые серьезные заболевания. Доказано, что лошади оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему и благотворно влияют на систему кровообращения. Присутствие лошадей так же улучшает работу дыхательной и пищеварительной систем. Сидя на лошади, люди учатся координировать свои движения, при этом задействуются все основные группы мышц, даже те, которые не задействованы в повседневной деятельности. При общении с животными исчезает чувство напряжения и стресса. Они становятся спокойными и жизнерадостными.

Исследование эмоционального состояния людей, занимающихся конным спортом, показало, что они испытывали больше ощущений радости и возбуждения (эмоциональных максимумов), чем проявлений психологического напряжения. Постоянный психологический стресс оказывает негативное влияние на весь организм, поэтому очень важно осознавать свое психологическое и эмоциональное состояние и уметь контролировать все эмоции. Снизив стресс, вы будете чувствовать себя более комфортно и лучше работать.

Поэтому влияние физической активности (в данном случае конного спорта) на психическое здоровье очень важно. Физические упражнения способствуют позитивным изменениям в личности и ее гармоничному развитию, а также действуют как барьер против стрессовых ситуаций. Благодаря физической активности у людей развивается способность к саморегуляции двигательной памяти, мыслей, воли и психического состояния.

А.Э. Зименкова и А.А. Юнусова (КНИТУ-КАИ, г. Казань) изучали «Важность правильного дыхания при физических нагрузках» [1, с. 259–261]. Дыхательные практики очень полезны при неврозах, депрессии, бессоннице, хронических болях в спине, голове, шее, суставах, бронхиальной астме, гастрите, язве желудка, гипертонии. Ежедневные дыхательные занятия практически не имеют противопоказаний и рекомендуются не только студентам, но даже пожилым людям, людям с ограниченными возможностями, беременным женщинам и детям.

Дыхательная гимнастика оказывает эффективное воздействие на все системы организма: улучшается деятельность всей дыхательной системы; кора головного мозга и мышцы насыщаются кислородом, благодаря чему улучшается саморегуляция обменных процессов в организме; увеличивается дренажная функция бронхов; стимулируется работа пищеварительного тракта; улучшается работа сердечно-сосудистой системы; повышается двигательная активность, подвижность тела; нормализуется клеточное дыхание; повышается общая сопротивляемость организма и его тонус; оказывает общеоздоравливающее действие на организм.

В.А. Каск и Л.Б. Артемьева (УрФУ, г. Екатеринбург) представляли работу «К вопросу о факторах, влияющих на отношение студентов ВУЗа к дисциплине «Прикладная физическая культура»» [1, с. 287–291]. Участниками опроса стали студенты (n=113) УрФУ, г. Екатеринбурга. Анкетирование показало, что только 18% студентов воспринимают положительно наличие обязательного занятия спортом. Однако, половина опрошенных студентов оценивает обязательную физическую культуру в ВУЗе негативно.

Ответы на вопрос «Чтобы вы изменили в процессе проведения занятий по физической культуре?», выделили 4 группы студентов: Первая группа (34,5%), учащиеся выступающие против обязательного посещения физической культуры. Объясняя это тем, что могут заниматься спортом вне ВУЗа, если им это необходимо. Вторая группа (23,9%) в целом положительно относятся к обязательной физической культуре, но хотели бы иметь возможность выбора времени посещения занятий. Третья группа (30%), заявляю об отсутствии желания посещения занятий только из-за неправильного поведения преподавателей. Четвертая группа (11,5%), которые ничего не стали бы менять.

Полученные ответы дают возможность оценить большинство аспектов, влияющих на заинтересованность студентов в предмете, а также найти зоны роста в методах и форматах преподавания физической культуры.

Г.В. Хвалебо, И.Г. Лебединская, И.А. Сыроваткина (ТИ им. А.П. Чехова, РГЭУ (РИНХ), г. Таганрог) представили «Повышение физической подготовленности студенток высшего учебного заведения в процессе занятий физической культурой посредством фитнеса» [1, с. 384–388]. Педагогическое обследование проводилось на студентках первых курсов (n=50) на базе Таганрогского института им. А.П. Чехова с сентября 2022 г. по март 2023 г. Сформированы две группы, по 25 человек. Путем анкетирования определен рейтинг наиболее предпочитаемых видов предложенных программ. На рисунке представлены те средства фитнеса, которые по результатам опроса заняли первые четыре места: аэробика, стретчинг, шейпинг, степ-аэробика.

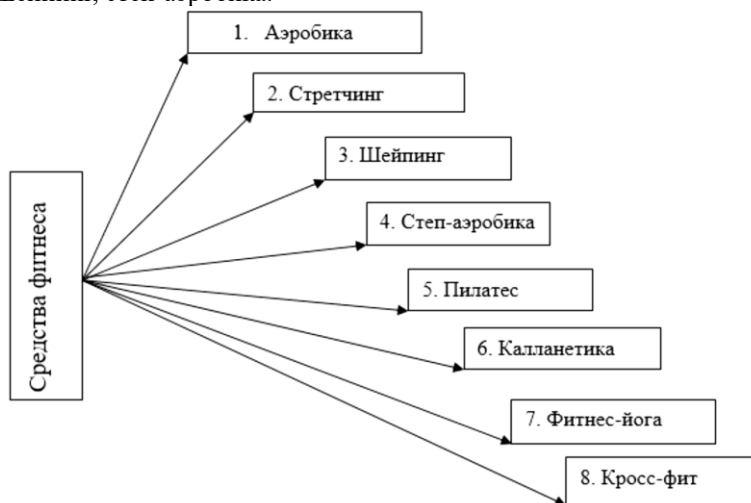


Рисунок – Рейтинг видов фитнеса по популярности среди студенток

Участники экспериментальной группы занимались по специально разработанной программе разработанных комплексов упражнений, включаемых во второй половине основной части занятия: на первой неделе – комплекс аэробики, на второй неделе – комплекс стретчинга, на третьей неделе – комплекс шейпинга, на четвертой неделе – комплекс степ-аэробики. Обучающиеся контрольной группы занимались по общепринятой программе дисциплины «Физическая культура».

Показано, что занятия с применением комплексов фитнеса оказывают положительное влияние на физическую подготовленность и работоспособность девушек. Улучшения выявлены в контрольных измерениях: «Наклон туловища вперед из положения стоя»; «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.»; «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»; «Бросок набивного мяча»; «Прыжок в длину с места». «Наклон туловища»; «Бег 20 м» (все при $p < 0,05$).

Показано, что для эффективного целенаправленного повышения физической подготовленности студенток можно использовать различные средства фитнеса. Данные средства, при правильном их комплектовании можно применять не только отдельно, но и в комплексе. Считаем важным сформировать, прежде всего, положительное отношение к двигательной деятельности, имеющей широкий спектр воздействия на формирование человека и его физическое состояние.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне, с интересными докладами и публикациями по физической подготовке студентов. На 5 дискуссионных площадках и круглом столе было заслушано более 100 докладов. В сборник конференции вошли статьи преподавателей и студентов из 36 городов России, а также из стран ближнего зарубежья: г. Алматы, г. Туркестан (Казахстан), г. Донецк (ДНР), г. Луганск (ЛНР), г. Минск (Беларусь). По итогам научно-практической конференции выпущен сборник, который размещается на платформе РИНЦ [1]. Иногородние участники могли ознакомиться с достопримечательностями города Сочи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Молодежь – науке-XIV. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства и предпринимательства : материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (Сочи, 18 мая 2023 г.) / Отв. ред. к.э.н. И.С. Сыркова. – Сочи : СГУ, 2023. – 415 с.

REFERENCES

1. Sirkova, I.S. (Ed.) (2023), *Youth – science-XIV. Current problems of tourism, hospitality and entrepreneurship*, materials of the All-Russian scientific and practical conference of students, graduate students and young scientists, Sochi, May 18, 2023, Sochi.

Контактная информация: tomilin-47@bk.ru

Статья поступила в редакцию 25.09.2023

УДК 796.012.116

СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ У ШТАНГИСТОВ И ГИРЕВИКОВ

Ольга Николаевна Макурина, доктор биологических наук, профессор, Самарский университет, Самара; Анастасия Юрьевна Шевелева, старший преподаватель, Российский государственный социальный университет, Москва; Асрян Сергей Каренович, аспирант, Государственный университет просвещения, Мытищи, Московская область; Эльмира Шамильевна Петина, преподаватель, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань