

коррекции нарушений осанки, основанной на специальных упражнениях: расслаблении напряженных мышц на продолжительном выдохе после кратковременного изометрического напряжения, фитбол-гимнастике, мышечной релаксации, корригирующих упражнениях (укрепление ослабленных мышц на выпуклой стороне сколиоза и расслабление на вогнутой), самовытяжении и адаптированных под данную нозологию сенсомоторной активации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гайдук А.А. Физическая реабилитация детей младшего школьного возраста со статическими нарушениями опорно-двигательного аппарата / А.А. Гайдук, А.А. Потапчук // Гений ортопедии. – 2011. – № 4. – С. 58–62.
2. Кудрявцева И.П. Состояние паравертебральных мышц при заболеваниях позвоночника (обзор литературы) / И.П. Кудрявцева, Г.Д. Сафонова, К.А. Бердюгин // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=22104> (дата обращения: 01.12.2022).
3. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста / Г.Ш. Мансурова, И.В. Рябчиков, С.В. Мальцев Н.А. Зотов // Российский вестник перинатологии и педиатрии. – 2017. – №62 (5). – С. 187–191.
4. Мирская Н.Б. Медико-социальная значимость нарушений и заболеваний костно-мышечной системы детей и подростков. / Н.Б. Мирская, А.Н. Коломенская, А.Д. Синякина // Гигиена и санитария. – 2015. – № 94 (1). – С. 97–104.

REFERENCES

1. Gaiduk, A.A., Potapchuk, A.A. (2011), "Physical rehabilitation of children of primary school age with static disorders of the musculoskeletal system", *Genius of Orthopedics*, No. 4, pp. 58–62.
2. Kudryavtseva, I.P., Safonova, G.D. and Berdyugin, K.A. (2015), "The state of paravertebral muscles in diseases of the spine (literature review)", *Modern problems of science and education*, available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=22104> (accesswd: 01.12.2022).
3. Mansurova, G.Sh. Ryabchikov, I.V., Maltsev, S.V. and Zotov, N.A. (2017), "Musculoskeletal disorders in children of school age", *Russian Bulletin of Perinatology and Pediatrics*, No. 62 (5), pp. 187–191.
4. Mirskaya, N.B. Kolomenskaya, A.N. and Sinyakina, A.D. (2015), "Medical and social significance of disorders and diseases of the musculoskeletal system in children and adolescents", *Hygiene and sanitation*, No. 94 (1). pp. 97–104.

Контактная информация: mia-751@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 26.01.2023

УДК 796.011

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ СОЦИАЛЬНОЙ АПАТИИ

Ирина Валерьевна Николаева, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный экономический университет, Самара; **Мария Валериевна Писцова**, педагог-психолог, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №58 имени Героя Советского Союза Б.Г. Якушева», Самара; **Оксана Юрьевна Посашкова**, доцент, **Юлия Ивановна Завлина**, доцент, Самарский государственный технический университет, Самара

Аннотация

Всеобщая цифровизация открыла массу новых возможностей для человека. Однако нередко можно наблюдать проявление негативных психологических последствий цифровизации, например, таких, как повышенная тревожность, стресс, апатия и т. д. В статье рассматривается проблема социальной апатии у студенческой молодежи. Проведено анкетирование студентов нескольких вузов

г. Самара, на основе которого определены причины возникновения социальной апатии, а также факторы, которые сопутствуют апатичному образу жизни студентов. Выявлено, что большую часть свободного времени студенты проводят в социальных сетях и испытывают недостаток в живом общении со сверстниками. Большинство студентов понимают роль занятий физическими упражнениями в профилактике социальной апатии. Многие готовы и хотят привнести в свою жизнь больше спорта и активной физической деятельности. В качестве меры профилактики возникновения социальной апатии у студентов предлагается использовать на учебных занятиях и во внеурочной деятельности игровые виды спорта.

Ключевые слова: студенты, молодежь, социальная апатия, мотивация, физическая культура, спорт, соревнования, игровая деятельность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p338-342

USE OF MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN THE PREVENTION OF SOCIAL APATHY

Irina Valerievna Nikolaeva, the candidate of pedagogical sciences, docent, Samara State University of Economics, Samara; Maria Valerievna Pistsova, the teacher-psychologist, Municipal Budgetary General Educational Institution "School No. 58 named after the Hero of the Soviet Union B.G. Yakushev", Samara; Oksana Yurievna Posashkova, the docent, Yulia Ivanovna Zavlina, the docent, Samara State Technical University, Samara

Abstract

Universal digitalization has opened up a lot of new opportunities for people. However, it is often possible to observe the manifestation of negative psychological consequences of digitalization, for example, such as increased anxiety, stress, apathy, etc. The article deals with the problem of social apathy among students. The survey of students from several universities in the city of Samara was conducted, on the basis of which the causes of social apathy, as well as the factors that accompany the apathetic lifestyle of students, were identified. It was revealed that students spend most of their free time on social networks and lack live communication with their peers. Most students understand the role of exercise in preventing social apathy. Many are ready and want to bring more sports and active physical activity into their lives. As a measure to prevent the occurrence of social apathy among students, it is proposed to use playing sports in the classroom and in extracurricular activities.

Keywords: students, youth, social apathy, motivation, physical culture, sports, competitions, gaming activities.

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество подвержено повсеместной цифровизации и «гаджетизации», что в корне меняет как ценностные ориентиры, так и социальные привычки молодежи. В этой связи крайне важным и актуальным является вопрос образа жизни современного человека, который при всех благах цивилизации подвержен психологическим проблемам – стрессам, социальной апатии, повышенной тревожности, замкнутости, низкой самооценке и пр. [3].

Цель исследования – обоснование эффективности применения средств физической культуры для преодоления социальной апатии у студенческой молодежи.

Задачи исследования:

1. Выявить причины социальной апатии у студенческой молодежи.
2. Определить возможные способы устранения социальной апатии с помощью средств физической культуры.

Современной молодежи трудно понять глубинные причины социальной апатии. Это связано с тем, что новое поколение выросло и социализировалось в условиях, породивших апатию как социальное явление [1, 6]. Проблемы психологического характера часто возникают из-за низкой жизненной активности и отсутствия физических нагрузок [5]. Включение физической культуры и спорта в жизненную деятельность может стать спосо-

бом побороть такую психологическую проблему, как социальная апатия [4].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие студенты обоих полов различных вузов Самары (СамГТУ, СамГМУ, СГЭУ, ПГУТИ, СГСПУ). В качестве основного метода выбрано анкетирование, так как данный метод позволил нам наиболее четко представить видение исследуемой проблемы.

В результате опроса были выявлены основные причины возникновения социальной апатии и определены возможные направления решения данной проблемы. В качестве метода сбора данных были выбраны Google Forms из-за их простоты и удобства в доступе для респондентов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В исследовании приняли участие 130 человек в возрасте от 18 до 22 лет.

Студенты в большинстве (87%) признались, что испытывают апатию. Чаще всего студенты испытывают апатию дома (56%), менее всего в компании друзей (32%), что вполне логично. В категории «другое» студенты указали такие варианты ответов, как «в социальных сетях», «с родителями», «на даче», «в гостях», «с родственниками». То есть причиной апатии в основном выступает отсутствие досуга и минимизация общения со сверстниками.

Причинами апатии студенты назвали большие неудачи (43%) и плохое физическое самочувствие (45%). 65% студентов считают, что апатия обусловлена моральным утомлением, то есть они связывают апатию исключительно с психологическим аспектом. Не менее важным фактором возникновения апатии также они посчитали стресс (26%). Апатия влияет на образ жизни респондентов, о чем указало большинство опрошенных (55,5%). Другая часть ответили, что апатия влияет, но частично.

Студенты проводят свое время по большей части в социальных сетях – 52%, за чтением книг – 17%. В меньшей степени студенты проводят время во встречах с ровесниками, занятиях спортом и просмотром фильмов.

На вопрос о том, как студенты относятся к физической культуре и спорту, большинство ответили положительно (75%). Однако большинство указало на отсутствие должной мотивации для занятий спортом и физическими упражнениями. В числе других причин недостаточной физической активности студенты выделили такие факторы, как «недостаток финансов, чтобы оплатить фитнес-абонемент», «отсутствие всякого интереса», «медицинские противопоказания». Треть опрошенных указали на необходимость занятий спортом в специализированных учреждениях и под присмотром тренера.

Примечательно, что 49% респондентов отметили, что не хотели бы заниматься спортом и участвовать в спортивных состязаниях, так как их досуг должен быть связан с их интересами.

В качестве наиболее эффективного способа преодоления апатии студенты указали физическую культуру и занятия спортом (56%). Другие предпочитают игнорирование проблемы (20%), решение проблемы медикаментами (18%) или затруднились ответить (6%).

Большинство студентов отметили, что идеальной формой занятий физической культурой видят игровые виды спорта (61%), остальных устраивают другие формы занятий по физической культуре.

Таким образом, студенты испытывают апатию, когда находятся дома или недополучают живого общения. При этом свое свободное время они в большинстве своем проводят в социальных сетях, что вероятно, связано с их образом жизни.

Большинство студентов считают, что апатию можно преодолеть с помощью занятий физической культурой и спортом. Однако этому мешает ряд обстоятельств, чаще все-

го связанных с недостаточной мотивацией.

В качестве причин апатии студенты указывают моральное утомление и стресс, что в некоторой степени может быть связано с тем, как устроена социальная жизнь студентов. На это также может указывать недостаток физической активности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из полученных результатов исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Учитывая тенденцию к времяпровождению в социальных сетях, следует по-новому выстраивать досуг студентов – организация большего количества спортивно-массовых мероприятий во внеурочное время, привлечение к игровым видам спорта студентов может стать хорошей альтернативой пассивному образу жизни и проведению времени в социальных сетях.

2. Необходимо мотивировать студентов заниматься спортом и физической культурой, используя индивидуальный подход, в качестве занятий можно предложить игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол) – примером может служить практика организации соревнований по триатболу (спортивно-игровому троеборью), эффективно зарекомендовавшая себя как внеурочная деятельность студентов СГЭУ [2].

3. Практика применения в учебном процессе со студентами и во внеучебное время игровых видов спорта может способствовать профилактике возникновения социальной апатии у студенческой молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аргунова В.Н. Проявление социальной апатии у студенческой молодежи / В.Н. Аргунова, А.А. Русь // Вестник ПНИПУ. Социально-экономические науки. – 2019. – № 4. – С.89–99.
2. Галкин А.А. Спортивно-игровое троеборье в физическом воспитании студентов / А.А. Галкин, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // Известия института систем управления СГЭУ. – 2015. – №1 (11). – С. 17–23.
3. Демидова Т.Ю. Влияние физической активности на пролактин и гормоны щитовидной железы / Т.Ю. Демидова, Д.В. Скуридина, А.С. Кочина // Академия медицины и спорта. – 2021. – № 2 (3). – С.25–29.
4. Литвина Г.А. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации / Г.А. Литвина, В.Е. Кульчицкий // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – № 3 (58). – С. 62–63.
5. Николаева И.В. Роль физической культуры в системе современного образования / И.В. Николаева, М.Н. Пискайкина // Известия института систем управления СГЭУ. – 2018. – №2 (18). – С. 17–19.
6. Хабибуллин И.Р. Физическая культура – научно доказанный способ борьбы со стрессом / И.Р. Хабибуллин, О.В. Азовцева, В.В. Толчев // Молодой ученый. – 2022. – № 42 (437). – С. 262–265.

REFERENCES

1. Argunova, V.N. and Rus, A.A. (2019), “Manifestation of social apathy among students”, *Bulletin of PNIPU. Socio-economic sciences*, No. 4, pp.89–99.
2. Galkin, A.A., Shikhovtsov, Yu.V. and Nikolaeva, I.V. (2015), “Sports and gaming triathlon in the physical education of students”, *Izvestiya instituta sistem upravleniya SSEU*, No. 1 (11), pp. 17–23.
3. Demidova, T.Yu., Skuridina, D.V. and Kochina, A.S. (2021), “Influence of physical activity on prolactin and thyroid hormones”, *Academy of Medicine and Sports*, No. 2 (3), pp.25–29.
4. Litvina, G.A. and Kulchitsky, V.E. (2016), “Adaptive physical culture as a means of physical rehabilitation and social adaptation”, *World of science, culture, education*, No. 3 (58), pp. 62–63.
5. Nikolaeva, I.V. and Piskaikina, M.N. (2018), “The role of physical culture in the system of modern education”, *Izvestiya instituta sistem upravleniya SSEU*, No. 2 (18), pp. 17–19.
6. Khabibullin, I.R., Azovtseva, O.V. and Tolchev, V.V. (2022), “Physical culture is a scientifically proven way to deal with stress”, *Young scientist*, No. 42 (437), pp. 262–265.

УДК 796.9

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ СНОУБОРДИНГА

Елена Витальевна Ногина, кандидат педагогических наук, доцент, Российская таможенная академия, Люберцы

Аннотация

7 февраля 2014 года в городе Сочи прошла церемония открытия XXII Олимпийских игр, мотивировавших массы любителей физкультуры в Российской Федерации к занятиям новыми видами зимнего спорта. Именно с этого времени в стране стал активно развиваться сноуборд. Перед началом Олимпиады-2014 в России была построена серия современных горнолыжных курортов с уникальными трассами для занятий сноубордом. Это был сигнал для устройства трасс в других горнолыжных регионах страны, где можно заниматься параллельными дисциплинами сноуборда, популяризируя этот вид спорта. Несмотря на то, что сноуборд является молодым видом, он уже разделился на несколько направлений, включающих различные дисциплины. Выполнению акробатических элементов учат в акробатическом сноуборде, относящемся к категории мягких дисциплин. Скоростной спуск, когда спортсмены соревнуются на параллельных трассах со сложным рельефом, называют альпийским сноубордом или параллельным. Это категория жестких дисциплин. В отдельную категорию имеет смысл выделить фрирайд и сноуборд-кросс. В данной статье автор сделал попытку проанализировать с научной точки зрения, критически осмыслить методы и методики обучения технически сложных элементов сноубординга.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, обучение сноубордингу, акробатический сноуборд, базовые движения, задачи обучения, методика, техническая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p342-349

MODERN METHODS OF TEACHING THE TECHNICAL ELEMENTS OF SNOWBOARDING

Elena Vitalievna Nogina, the candidate of pedagogical sciences, docent, Russian Customs Academy, Lyubertsy

Abstract

On February 7, 2014, the opening ceremony of the XXII Olympic Games took place in Sochi, which motivated the masses of sports enthusiasts in the Russian Federation to engage in new types of winter sports. Since that time, snowboarding has been actively developing in the country. Before the start of the 2014 Olympics in Russia, a series of modern ski resorts with unique tracks for snowboarding was built. This was a signal for the establishment of tracks in other ski regions of the country, where you can practice parallel disciplines of snowboarding, popularizing this sport. Despite the fact that snowboarding is a young species, it has already been divided into several areas, including various disciplines. Performing acrobatic elements is taught in acrobatic snowboarding, which belongs to the category of soft disciplines. Downhill skiing, when athletes compete on parallel tracks with difficult terrain, is called alpine snowboarding or parallel. This is a category of hard disciplines. It makes sense to single out freeride and snowboard cross into a separate category. In this article, the author made an attempt to analyze from the scientific point of view, to critically comprehend the methods and techniques for teaching technically complex elements of snowboarding.

Keywords: physical culture, sport, snowboarding training, acrobatic snowboarding, basic movements, learning objectives, methodology, technical training.

В акробатическом сноубординге особое внимание уделяется координации движений при выполнении элементов. Поэтому система оценки в данной дисциплине базируется