

МАВЛЮТОВСКИЕ ЧТЕНИЯ

Том 9

Материалы
XVIII Всероссийской молодёжной научной конференции
(г. Уфа, 25 – 29 ноября 2024 г.)

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ**

МАВЛЮТОВСКИЕ ЧТЕНИЯ

Том 9

*Материалы
XVIII Всероссийской молодёжной научной конференции*

(г. Уфа, 25 – 29 ноября 2024 г.)

Научное электронное издание сетевого доступа

**Уфа
РИЦ УУНиТ
2024**

УДК 004.9
ББК 32.973-018.2
М12

*Печатается по решению заседания кафедры физической культуры
ИПЧ УУНиТ.
Протокол № 4 от 11.12.2024 г.*

Редакционная коллегия:

канд. биол. наук, доцент **И.Д. Тупиев** (*отв. редактор*);
д-р мед. наук, профессор **Е.Г. Мокеева**;
канд. пед. наук, доцент **А.А. Токмаков**;
ст. преподаватель **Н.В. Тютюкова**;
ст. преподаватель **Р.У. Зарипов**

Мавлютовские чтения: материалы XVIII Всероссийской молодёжной науч-
М12 ной конференции (г. Уфа, 25–29 ноября 2024 г.) / отв. ред. И.Д. Тупиев /
в 9 т. Т. 9. [Электронный ресурс] / Уфимск. ун-т науки и техно-логий. –
Уфа: РИЦ УУНиТ, 2024. – 60 с. – URL: [https://uust.ru/digital-
publications/2024/308.pdf](https://uust.ru/digital-publications/2024/308.pdf) – Загл. с титула экрана.

ISBN 978-5-7477-6015-8

Том 9: ISBN 978-5-7477-6052-3

В 9-й том сборника материалов конференции вошли статьи секции 9.
Сборник предназначен для студентов, аспирантов, молодых ученых и
преподавателей.

Все материалы представлены в авторской редакции.

ISBN 978-5-7477-6030-1 (том 9)
ISBN 978-5-7477-6015-8

УДК 004.9
ББК 32.973-018.2
© УУНиТ, 2024

СЕКЦИЯ 9. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

УДК 796.011

Б.В. АДЕЛЪЯНОВ

adelyanov2004@gmail.com

Науч. руковод. – ст.преподаватель **Е.В. САМИГУЛИНА**

Уфимский университет науки и технологий

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИДЖИТАЛ СПОРТА

Аннотация: в современном мире, где цифровые технологии становятся неотъемлемой частью повседневной жизни, возникает необходимость в новых формах физической активности, которые объединяют в себе элементы спорта и виртуального пространства. Одной из таких форм является фиджитал спорт, который привлекает внимание людей разных возрастов и интересов. В данной статье мы проведём анализ статистики и результатов опросов, связанных с фиджитал спортом, чтобы выявить его популярность и перспективы развития.

Ключевые слова: фиджитал, клуб, спорт, технологии

Уже более нескольких десятилетий мы проживаем в двух мирах, физическом и цифровом. Мы ходим к живым людям, занимаемся в спортивных залах, ездим на автомобилях, носим ткань на себе в качестве одежды, но совершаем покупки в виртуальных магазинах, пишем цифровые картины, аукционируем их на NFT, популярное среди продавцов картин и музыкантов технологии. Люди верят, что можно объяснить два мира в одном словосочетании, которое прозвали – английская *phygital* от слов *physical*, *angl.* – физический и *digital* – цифровой. Редакция *Synergy Times* решила разобраться, что это такое, как же мы существуем в фиджитал-мире и что тут вообще спортивное.

Направление фиджитал пришло к нам с цифровизацией. Его суть состоит в том, чтобы соединить физический и цифровой опыт в виде дополненной (*Augmented Reality, AR*), виртуальной (*Virtual reality, VR*) или смешанной (*Mixed reality, MR*) реальности. Всё это в фиджитал-мире существует одновременно.

Симбиоз двух реальностей показал нам фильм конца 90-х годов «Матрица». Сейчас явление пришло в жизнь, причём в разные сферы: в ретейл, медицину, строительство, общественное питание, технологии, телекоммуникации и т.д.

Для анализа статистики фиджитал спорта были использованы данные с официальных сайтов и социальных сетей фиджитал клубов и организаций. Было изучено количество участников, количество соревнований, а также популярность фиджитал спорта в различных регионах и странах.

Таким образом, анализ статистики показал увеличение популярности фиджитал спорта. Число участников, соревнований учеников, взрослых и пожилых людей с ростом года от года увеличивается. Это может свидетельствовать о том,

что фиджитал-спорт западает в душу людям разных стран и регионов, разного возраста. Также сравнительно с другими странами была изучена популярность его в России, СНГ и других странах. По информации на 2023 год, фиджитал-спорт привлёк внимание около 1,5 млн молодых людей в России, которые поучаствовали в шоу-матчах или практической части фиджитал-уроков

Для получения более детальной информации о восприятии фиджитал спорта были проведены опросы среди участников фиджитал соревнований и любителей цифровых игр. Исходя из анализа результатов опросов, можно отметить следующие тенденции: фиджитал спорт направлен на людей, которые ценят разнообразие занятий физической активностью и увлекаются новинками в области технологий. Соревнующиеся чувствуют, что фиджитал спорт приносит им новый опыт и эмоции, который доступен только на стыке спорта и цифровых игр. Фиджитал спорт может стать новым форумом для участников физкультурной жизнедеятельности, привлекая людей с разных стран и регионов. Согласно результатам опросов, участники акцентировали внимание на значимости развития фиджитал спорта в целях привлечения молодежи. Результаты опросов показали, что фиджитал спорт способствует развитию навыков командной работы и стратегического мышления.

Фиджитал спорт находится в состоянии постоянных нововведений, огромную роль в этом играет поддержка со стороны государства, и ставит перед этим видом спорта ряд задач, такие как:

1. Организация внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности.

Так, к примеру создание студенческой лиги по фиджитал-спорту сформирует стабильный интерес среди студентов учебных заведений к данному виду спорта. Создание меж студенческих турниров, с рейтингом команд позволит стимулировать обучающихся к улучшению своих физических способностей, улучшению коммуникативных навыков, развитию профессиональной компетентности для формирования будущего специалиста отвечающего требованиям современности. Формирование личности, адаптирующейся к социальной среде и ее изменениям.

2. Содействие развитию корпоративного спорта.

Корпоративный спорт закреплен в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 31 июля 2020 года [8].

Корпоративный спорт – часть массового спорта, направленная на физическую подготовку, физическое развитие работников организаций, объединенных отраслевой принадлежностью или принадлежностью к профессии, государственных корпораций, органов государственной власти и органов местного самоуправления, членов их семей и на организацию и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий среди указанных работников, членов их семей, в том числе реализуемая при содействии физкультурно-спортивных обществ.

Среди работающих в организациях, часто наблюдается сидячий образ жизни, стресс, нарушение коммуникации в коллективе. Объединение и участие в спортивном мероприятии смешанного формата позволит решению проблем в

коллективе, привлечение различных категорий населения, включая лиц старшего возраста к систематическим занятиям физической культурой.

Фиджитал-спорт в рамках корпоративного спорта способен объединить коллектив. Так около 15% россиян, согласно социологическому опросу, играют в компьютерные игры на рабочем месте. При этом больше всего за видеоиграми проводят граждане в возрасте старше 30 лет, около 18 часов в неделю. Исходя из статистических данных фиджитал-спорт будет интересен более взрослому поколению, как вид досуга. В данный момент фиджитал-спорт включает в себя 16 дисциплин, сгруппированных в челлендж, среди спортивных: футбол, бои, хоккей, баскетбол, скейтбординг, гонки. Очевидно, среди корпоративного спорта будет пользоваться футбол и баскетбол, возможно есть смысл подумать о добавлении такой дисциплины как волейбол. Тактический – игры жанра шутер, боевой – игра Dota, а также прохождение игр на скорость.

Создание Всероссийской федерации фиджитал-спорта – возможность объединения международного комьюнити для любого возраста. «Турниры по фиджитал-футболу, баскетболу, хоккею смотрит большое число зрителей, думаю, в будущем количество таких соревнований будет только увеличиваться. Сейчас дети проводят много времени за компьютерами, а такие турниры способствуют тому, чтобы они занимались и физической частью – играли в футбол, баскетбол, хоккей. Надеюсь, это приведет к тому, что дети будут больше участвовать в спортивных мероприятиях», – отметил лидер команды по фиджитал-баскетболу Кирилл Володькин.

Таким образом, дальнейшее развитие фиджитал спорта может спровоцировать создание новых форматов соревнований и развлечений, объединяющих в себе спорт, цифровые технологии и другие сферы жизни. Это позволит разнообразить занятия физкультурой и спортом и предоставить её в широком доступе всем людям. Однако при всей перспективности, фиджитал спорт является новым направлением, необходимость изучения и адаптации к потребностям людей. Необходимы дальнейшие исследования в данной области для выявления оптимальных форматов соревнований и создания условий для их развития.

Библиографический список

1. Официальный сайт [SYNERGY TIMES]. URL: [https://synergytimes.ru/evolve/fidzhital-igry-sport-budushchego-kotoryy-zamenit-kibersport].
2. Статьи и исследования о фиджитал спорте. URL: [https://synergytimes.ru/evolve/fidzhital-igry-sport-budushchego-kotoryy-zamenit-kibersport].
3. Статьи и исследования о фиджитал спорте. URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-razvitiya-fidzhital-sporta-na-studencheskom-urovne]

© Адельянов Б.В., 2024

УДК 796.012.6

Э.Л. ВАЛИАХМЕТОВА

evelina.valiakhmetova@mail.ru

Науч. руковод. – ст. преподаватель **З.Ю. ПАЛЬЧУК**

Уфимский университет науки и технологий

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПИЛАТЕСА В ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация: в статье рассматривается внедрение пилатеса в программы физического воспитания студентов вузов. Пилатес, разработанный Джозефом Пилатесом в начале XX века, предлагает комплекс упражнений, направленных на улучшение гибкости, силы, выносливости и координации движений. Основные преимущества пилатеса для студентов включают улучшение осанки и гибкости, снижение уровня стресса, повышение концентрации и внимания, а также укрепление глубоких мышц. Для успешного внедрения пилатеса в образовательные программы необходимо разработать учебный план, привлекать квалифицированных инструкторов и сочетать пилатес с другими видами физической активности. В статье приводятся примеры успешного применения пилатеса в университетах и предлагаются рекомендации по организации занятий. Пилатес доказал свою эффективность в улучшении физического и психического состояния студентов, что делает его ценным компонентом программ физического воспитания.

Ключевые слова: пилатес, физическое воспитание, студенты, вузы, здоровье, осанка, гибкость, стресс, концентрация, выносливость.

Спорт и занятия физическими упражнениями являются важной частью жизни человека. Занятия физической культурой занимают важную часть в процессе обучения студента в высших учебных заведениях и являются одной из главных составляющих личностного развития. Она способствует укреплению как физического здоровья, так и ментального, формированию здорового образа жизни, развитию физических способностей, росту социальной активности среди молодежи.

Одной из задач физического воспитания в высших учебных заведениях является создание новых физкультурно-оздоровительных комплексов упражнений и применение адаптивной физкультуры, основанной на личных физических параметрах и содействующему улучшению и укреплению здоровья студентов. Решение этой задачи может предоставить адаптация системы пилатес к физическому воспитанию студентов высших учебных заведений.

Пилатес – это система упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом в начале XX века. Основная цель пилатеса – улучшение гибкости, силы, выносливости и координации движений. В последние годы пилатес стал популярным направлением в физическом воспитании студентов вузов, поскольку

он оказывает комплексное воздействие на организм и способствует улучшению общего физического состояния.

Пилатес имеет множество преимуществ, которые делают его ценным дополнением к программам физического воспитания в вузах:

1. *Улучшение осанки и гибкости.* Пилатес направлен на укрепление мышц спины, живота и таза, что способствует улучшению осанки и увеличению гибкости тела [1].

2. *Снижение стресса.* Регулярные занятия пилатесом способствуют снижению уровня стресса и тревожности у студентов, что особенно важно в период экзаменов и других учебных нагрузок [2].

3. *Повышение концентрации и внимания.* Упражнения пилатеса требуют сосредоточенности и контроля, что помогает развивать навыки концентрации и *повышать внимание* [3].

4. *Укрепление мышц.* Пилатес помогает укрепить глубокие мышцы, которые редко задействуются в других видах физической активности, что способствует общему укреплению организма [4].

Для эффективного внедрения пилатеса в программы физического воспитания студентов вузов рекомендуется следующее:

1. *Разработка учебного плана.* Необходимо разработать учебный план, включающий теоретические и практические занятия по пилатесу. Это поможет студентам лучше понять основы метода и правильно выполнять упражнения.

2. *Квалифицированные инструкторы.* Важно, чтобы занятия проводили квалифицированные инструкторы, прошедшие специальное обучение по методу пилатеса. Это обеспечит правильное выполнение упражнений и минимизирует риск травм.

3. *Интеграция с другими видами активности.* Пилатес можно эффективно сочетать с другими видами физической активности, такими как йога, плавание или тренировки в тренажерном зале, что сделает программу более разнообразной и интересной для студентов.

4. *Оценка эффективности.* Регулярная оценка эффективности программы позволит выявлять её сильные и слабые стороны, вносить необходимые коррективы и повышать качество физического воспитания.

Примером успешного внедрения пилатеса в учебный процесс по физическому воспитанию в зарубежных вузах является Университет Южной Калифорнии, в котором пилатес является обязательной частью программы физического воспитания для студентов всех факультетов. В результате внедрения этой практики был отмечен значительный рост уровня физической активности студентов и улучшение их общего физического состояния [5].

Разумеется, нельзя рассматривать систему пилатес как единственное средство оздоровления занятий по физической культуре. Занятие пилатесом эффективно и результативно в сочетании с другими видами физической активности и правильным питанием.

Занятия пилатесом можно рекомендовать студентам, которые хотели бы улучшить свою физическую форму, осанку и внешний вид, а также: спортсменам, особенно перенесшим травму; людям искусства и видов спорта, для которых

жизненно важна хорошая осанка; людям, страдающим хроническими болями в спине, которые вызваны неправильной осанкой; всем, кто хочет вновь заняться физкультурой после длительного перерыва или впервые приобщиться к ней; пожилым людям, желающим сохранять самостоятельность и подвижность; всем, кто хотел бы предотвратить наступление остеопороза; всем, кто страдает от стресса и связанных с ним расстройств; всем, кто страдает от болезней, связанных с избыточным весом. Определяя, насколько частыми и продолжительными будут занятия, нужно быть предельно реалистичным. Если поставить перед собой завышенную цель и не осуществить ее, будет терзать чувство вины, также возможна перетренировка. Оптимальный вариант – приступить к занятиям в легком режиме, постепенно увеличивая нагрузку. 6]

Пилатес является эффективным и универсальным методом физического воспитания, который может существенно улучшить физическое и психическое состояние студентов вузов. Внедрение пилатеса в программы физического воспитания способствует развитию гибкости, силы, концентрации и снижению уровня стресса. Правильная организация занятий, квалифицированные инструкторы и регулярная оценка эффективности программы помогут добиться высоких результатов и повысить качество физического воспитания студентов.

Библиографический список

1. Джанг, М., Ли, Ю., Ли, Ю. (2016). Влияние упражнений пилатеса на людей с нестабильностью поясничного отдела позвоночника. Журнал физической терапии, 28(10), 2909-2912.
2. Кьер, М., Сундstrup, Е., Андерсен, Л.Л. (2019). Может ли физическая активность улучшить психическое здоровье? Обзор доказательств. Скандинавский журнал медицины и науки в спорте, 29(1) – С.–25-36.
3. Клоубек, Д.А. (2010). Пилатес для улучшения мышечной выносливости, гибкости, баланса и осанки. Журнал исследований силы и кондиционирования, 24(3) – С. 661-667.
4. Ланге, К., Уннитан, В., Ларкам, Е. (2000). Максимизация пользы от упражнений, вдохновленных пилатесом, для обучения функциональным моторным навыкам. Журнал телесной работы и движенческих терапий, 4(2) – С. 99-108.
5. Мерритью, Л. (2018). Интеграция пилатеса в университетские фитнес-программы. Журнал образования в области здоровья и фитнеса, 22(4) – С.210-216.
6. Васягина, Н.В. Пилатес как средство формирования физической культуры личности студента / Н.В. Васягина // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования: Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции, Елабуга, 26–27 ноября 2015 года. – Елабуга: Изд-во ЕИ К(П)ФУ г. Елабуга, 2015. – С. 51-54. – EDN VIWMKV.

© Валиахметова Э.Л., 2024

П.И. ВАСИЛЬЕВА

Elser.sd2@yandex.ru

Науч. руковод. – ст. преподаватель **Е.С. ГИМАЛДИНОВА**

Уфимский университет науки и технологий

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ЖИЗНЕННЫМ СИТУАЦИЯМ

Аннотация: статья посвящена роли спорта и физической подготовки в обучении студентов, а также их важность для успешной профессиональной карьеры и способности справляться с критическими ситуациями в жизни. Он подчеркивает необходимость и преимущества включения физической подготовки в учебный план высших учебных заведений, а также рассматривает ключевые аспекты и положительные стороны физической культуры.

Ключевые слова: экстремальная ситуация, иммунитет, физическая культура, подвижные игры, эстафеты, беседа, физические качества.

Студенческая жизнь сегодня – это постоянный марафон: сессии, проекты, нехватка времени. В этой суете спорт часто отходит на второй план, хотя его роль сложно переоценить. Физическая активность – это не просто здоровье, а ключ к успешной адаптации к будущим трудностям и профессиональным вызовам.

Современный мир предъявляет всё более высокие требования к выносливости и физической подготовке. Постоянные нагрузки требуют хорошей физической формы, достижимой через регулярные тренировки. Поэтому изучение влияния спорта на подготовку студентов к профессиональной жизни и стрессовым ситуациям – актуальная задача [1].

Успех в карьере и способность преодолевать непредвиденные обстоятельства тесно связаны с уровнем физической активности. В условиях высокой конкуренции и постоянного стресса забота о своём теле становится необходимым условием профессионального самочувствия. Спорт не только укрепляет здоровье, но и повышает продуктивность, способствуя лучшей концентрации и работоспособности в течение дня. Регулярные тренировки улучшают функции сердечно-лёгочной системы, увеличивают энергетический потенциал и выносливость организма, что напрямую влияет на академическую успеваемость [2].

Физическая культура способствует успешной интеграции выпускников в профессиональную среду. Молодые специалисты часто продолжают заниматься спортом, что помогает сохранять здоровье и активный образ жизни на протяжении всей карьеры.

Особое внимание следует уделить профессиям, связанным с сидячей работой: бухгалтерскому учёту, управлению и программированию. Эти сферы часто сопряжены с риском развития проблем со здоровьем из-за гиподинамии,

поэтому регулярная физическая активность для представителей этих профессий особенно важна.

Гиподинамия, или недостаток движения, – это сбой в работе организма, затрагивающий опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и пищеварительную системы. Причина – ограниченная двигательная активность и слабость мышц. Распространение гиподинамии растёт из-за урбанизации, механизации труда и увеличения роли гаджетов.

Исследования выявили, что специалисты ряда профессий подвержены сильному эмоциональному напряжению. Это связано с необходимостью постоянного контроля за рабочим процессом и высокой концентрацией внимания. Такой режим, требующий непрерывного визуального наблюдения, приводит к сбоям в работе нервной системы. Пренебрежение правилами работы за компьютером и долгие часы за монитором вызывают переутомление глаз и могут спровоцировать различные заболевания зрения.

В результате у работников таких профессий чаще всего встречаются заболевания позвоночника (52%), проблемы со зрением (43%), варикозное расширение вен (23%) и другие. Причины – неудобные рабочие позы, однообразные задачи, необходимость сосредотачиваться и стресс, отражающийся на мышцах шеи, спины и плечевого пояса.

Значение физической активности для тех, чья работа связана с долгим нахождением в сидячем положении, трудно переоценить. Это не только способ справиться с усталостью и профилактика заболеваний, но и важный фактор общего благополучия[3].

Физические упражнения – это не просто поддержание физической формы, они способствуют общению и улучшению здоровья населения в целом. Потребность в движении – врожденная и биологически обоснованная движущая сила развития и функционирования организма. Она активизирует все системы, обеспечивая их поддержку и развитие, что, в свою очередь, повышает общую продуктивность.

Для эффективного использования физической активности в профессиональной деятельности необходимы три составляющие: во-первых, знания в этой области; во-вторых, опыт двигательных умений и навыков, необходимых для успешной работы и развития в профессии; и, в-третьих, сформированное ценностное отношение к физической культуре.

Студенты должны научиться разрабатывать программы тренировок для профилактики застойных явлений в ногах и малом тазу, а также освоить методы борьбы с гиподинамией и техники релаксации.

Также важно отметить, что занятия спортом способствуют формированию психофизической готовности к экстремальным ситуациям. В процессе обучения студенты должны стать специалистами в создании программ, направленных на борьбу с застоем крови в нижних конечностях и на преодоление недостатка движения, и изучить приемы релаксации [4].

Экстремальные ситуации возникают, когда обстоятельства выходят за рамки обычных, создавая препятствия для нормальной жизни. Эти кризисные моменты вызывают у людей страх, мешающий самоконтролю и осмысленным действиям.

Наибольший ужас возникает при осознании угрозы для жизни, что затрудняет борьбу со страхом. В такие моменты люди не всегда способны действовать разумно.

Способность адаптироваться к новым условиям определяется адаптивными качествами человека. Адаптация – это процесс настройки организма и психики на работу в различных ситуациях.

Подходя к задачам ответственно и с подготовкой, как умственной, так и физической, человек учится дисциплине. Спорт учит анализировать препятствия и оценивать риски.

Люди, пренебрегающие спортом, часто испытывают трудности в применении физических навыков в разных сферах жизни и становятся уязвимыми в ситуациях, требующих экстремальных реакций. Они подвергаются повышенному риску и не способны помочь ни себе, ни другим [5].

Таким образом, образование, профессиональное развитие, умение адаптироваться к стрессу и экстремальным ситуациям – это ключевые аспекты, формирующие ответственность каждого человека. Физическая подготовка и регулярные занятия спортом играют важную роль в успешной реализации этих социальных ролей. Спортивные нагрузки влияют на организм, причем эффект сохраняется и во время, и после тренировок. Однако, важно понимать, что разовые занятия не принесут значительной пользы, поэтому необходима системность [6].

Регулярные занятия спортом и физической культурой играют важную роль в развитии двигательных способностей. Они не только укрепляют тело, но и способствуют гармоничному развитию личности. Активные тренировки развивают не только физические навыки, но и такие качества, как самообладание, выдержка, эстетическое восприятие, трудолюбие, уверенность в себе и силу воли. Чтобы избежать привыкания организма к однообразным нагрузкам, которое ограничивает физическое развитие, необходимо постоянно обновлять и разнообразить тренировочные программы, используя различные методы и упражнения. Это способствует комплексному развитию разных мышечных групп и повышает эффективность тренировок.

Согласно недавним исследованиям, спорт и физическая активность не только улучшают физическую форму, но и способствуют развитию таких личностных качеств, как упорство, выносливость, умение работать в команде и организаторские навыки. Эти качества крайне важны для профессиональной подготовки и адаптации студентов к динамичной рабочей среде.

Более того, спорт не только развивает физически, но и учит адаптироваться к сложным условиям, быстро анализировать ситуации и принимать решения. Эти навыки, полученные на спортивной площадке, оказываются крайне полезными в профессиональной жизни, помогая справляться с вызовами и препятствиями.

Не стоит забывать, что спорт готовит студентов не только к профессиональным трудностям и жизненным неожиданностям, но и укрепляет как физическое, так и эмоциональное благополучие. Он также способствует развитию ключевых умений и личностных качеств, необходимых для успеха в различных областях.

В заключение, физическая культура и спорт имеют воспитательное, образовательное, оздоровительное и общекультурное значение, помогая каждому человеку стать разносторонней и гармонично развитой личностью.

Библиографический список

1. Колбина, А.В. Физическая культура и спорт в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям / А.В. Колбина // Потенциал российской экономики и инновационные пути его реализации: материалы международной научно-практической конференции студентов и аспирантов, Омск, 12 апреля 2016 года / Финансовый университет при Правительстве РФ, Омский филиал. Том Часть II. – Омск: Региональный общественный фонд "Фонд региональной стратегии развития", 2016. – С. 257-260. – EDN WJWAUB.

2. Аверин С.А., Блинкова Д.В., Шкапов П.Ю. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям // Актуальные проблемы учебно-воспитательного процесса по дисциплине "Физическая подготовка (культура)" в образовательной организации высшего образования. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией Колодеева, А.Н. Волкова, С.В. Кузнецова. 2021. С. 8-11.

3. Грянка Е.В. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям // Студенческий спорт в современном мире. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербург, 2024. С. 318-321.

4. Попович А.П. Физическое воспитание как средство профессиональной подготовки и карьерного роста современного студента: учебное пособие / Попович А.П., Мехович Г.И., Прохорова О.В. – М.: Издательство Уральского университета, 2018. – 88 с.

5. Печерина О.В. Формирование компонентов готовности студентов физической культуры и спорта к профессиональной деятельности // Физическая культура, здравоохранение и образование. Материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. Томск, 2023. С. 378-380.

6. Модификация общей физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России / Б.Г. Лукьянов, З.Р. Малкова, Н.В. Тютюкова, И.С. Бондарев // Успехи гуманитарных наук. – 2024. – № 10. – С. 113-120. – DOI 10.58224/2618-7175-2024-10-113-120. – EDN CXXAEC.

© Васильева П.И., 2024

А.А. ГИМАЛТДИНОВ

anvargm61@mail.ru

Науч. руковод. – ст. преподаватель **Е.Л. ЯННУРОВА**

Уфимский университет науки и технологий

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье описывается взаимосвязь между физической активностью и здоровьем студентов, отмечается важность активного досуга в студенческой среде для улучшения как учебной деятельности студентов и их личностного роста.

Ключевые слова: физическая активность; студенты; спорт; здоровье; физическое развитие

В настоящее время трудно переоценить роль физической подготовки в жизни человека. Выполнение физических упражнений и регулярные занятия спортом являются необходимыми составляющими здорового образа жизни. Оказывая влияние на физическое психологическое состояние человека, регулярные занятия спортом делают его более энергичным, придают уверенность и вырабатывают дисциплинированность.

Согласно исследованиям, регулярные физические нагрузки положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, способствуют укреплению мышц и нормализации веса тела, при этом укрепляя кости и придавая гибкость суставам и связкам. При занятиях спортом риск развития различных заболеваний снижается, вырабатывается устойчивость к стрессовым ситуациям, появляется психологическая стабильность [1,3].

За период обучения в вузе увеличивается количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, физическая активность значительной части студентов снижается от курса к курсу, и к концу обучения параметры здоровья и физической подготовленности у большинства студентов оказываются ниже, чем у абитуриентов [2]

В эпоху активного развития компьютерных технологий отмечается тенденция по снижению физической активности студентов. Помимо учебы в университете, студенты уделяют много времени выполнению домашних заданий и другой научной деятельности и в этом случае физическая культура играет важную роль в поддержании здорового образа жизни, поскольку недостаток движения влияет на физические и умственные способности, что неизбежно отражается на здоровье. Следовательно, проблема здорового образа жизни студентов является очень актуальной, и важность физической культуры в этом контексте не может быть недооценена.

Студенты – та особенная часть общества, которая зачастую страдает от ненормированного графика жизни, неправильного питания, и, как следствие, от нервного и психологического напряжения. Любые виды физической активности

являются отличным способом борьбы с усталостью и стрессом, так как во время занятий спортом уровень кортизола, то есть гормона стресса, в крови снижается, а мышцы расслабляются.

Во второй половине XX века появляются исследования о связи между физической активностью студентов и их успеваемостью. О серьезном академическом интересе западных ученых к вопросу о взаимосвязи между физической активностью и интеллектуальной деятельностью в своей статье упоминает Д.И. Фалеев [2]. В качестве примера исследования, проведенного в 1970-х годах, автор упоминает эксперимент, который был проведен в городе Труа-Ривьер в Канаде, в котором в течение 6 лет приняли участие более 500 студентов. Ежедневно студенты тратили час на занятия физической культурой, что привело к сокращению времени на другие предметы на 14%. В то же время контрольная группа студентов продолжала обучаться по стандартному учебному плану. В результате, согласно оценкам преподавателей, группа, занимавшаяся ежедневной физической активностью, показала более высокую успеваемость, чем группа, которая следовала стандартному режиму обучения.

Физическая активность оказывает положительное влияние на работу дыхательной системы, систему кровообращения, улучшаются когнитивные функции, повышается концентрация внимания, улучшается память [3-5]. Регулярные физические тренировки выступают в качестве действенной меры профилактики ожирения, гипертонии, а также ишемической болезни сердца. Результаты медицинских осмотров студентов 1 курса свидетельствуют об увеличении численности студентов с хроническими заболеваниями, и эти цифры растут из года в год.

Однако, существуют исследования, в которых отмечается, что чрезмерное одностороннее увлечение одним видом деятельности, например, спортом, также может оказывать негативное влияние на успеваемость студентов.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что необходимо соблюдать баланс между физическими нагрузками и учебной деятельностью. По мнению исследователей, наиболее эффективным вариантом двигательной активности у студентов будут умеренные систематические занятия спортом с распределением физических нагрузок 3-4 раза в неделю по 1,5 часа. Это позволит значительно улучшить психофизическое состояние организма, предотвратить хроническое утомление, повысить стрессоустойчивость и работоспособность при занятиях учебной деятельностью.

Анализируя литературные источники по данной теме (Лубышева Л.И., Большаков Г.П.) можно сделать вывод, что регулярные занятия физическими упражнениями оказывают значительное положительное влияние на физическое и психическое здоровье. Физическая активность способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, повышению мышечной силы и выносливости, поддержанию здорового веса и профилактике различных хронических заболеваний.

Психологические аспекты также не остаются без внимания: регулярные физические упражнения снижают уровень стресса, тревожности и депрессии, улучшают качество сна и когнитивные функции, повышают самооценку и общее

чувство благополучия. Регулярная физическая активность является важным компонентом здорового образа жизни студентов, оказывая позитивное влияние как на физическое, так и на психическое здоровье. Образовательные учреждения и сами студенты должны совместно работать над созданием условий для активного и здорового образа жизни, что будет способствовать улучшению общего состояния здоровья и повышению качества жизни молодежи [4].

Таким образом, спорт в жизни студенческой молодежи должен занимать одно из главных мест, поскольку способствует поддержанию здорового образа жизни, создает возможности для приобретения важных умений и навыков, которые в конечном итоге, будут способствовать повышению их успеваемости.

Библиографический список

1. Наскалов, В.М. Взаимосвязь показателей здоровья с характеристиками физической подготовленности и двигательной активности студентов вузов / В.М. Наскалов, М.Ю. Мудров // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2011. – № 15. – С. 168-174. – EDN UIJSAJ.

2. Желобкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учеб. - метод. пособие / М.П. Желобкович, Р.И. Купчинов. – Минск: Республ. центр физ. восп. и спорта учащихся и студентов, 2004. – 212 с.

3. Пономарева, А.В. Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние студентов творческих специальностей в период сессии / А.В. Пономарева, Е.А. Чаднова, Н.В. Тютюкова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: сборник статей XVIII Международной научно-практической конференции, посвященной 79-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне, Уфа, 23–24 мая 2024 года. – Уфа: РИЦ УУНиТ, 2024. – С. 155-160. – EDN WADNFC.

4. Большаков, Г.П. Влияние регулярной физической активности на здоровье студентов / Г.П. Большаков // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 110-13. – С. 44-46. – DOI 10.18411/trnio-06-2024-698. – EDN CJBVUC.

5. Пешков, А.А. К вопросу формирования готовности будущих специалистов к реализации спортивно ориентированного физического воспитания в процессе профессиональной подготовки в вузе (на примере лыжных гонок) / А.А. Пешков, Л.И. Лубышева, Н.В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 1. – С. 101-104. – EDN NCPBKX.

6. А.В. Тимушкин. Физическая культура и здоровье: учебное пособие: Изд-во "Николаев", 2004. – 120 с

7. Здоровьесберегающие технологии в современном образовании: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 22–24 ноября 2017 года / Ответственные редакторы С.Н. Малафеева, Е.А. Югова. – Екатеринбург: б.и., 2017. – 132 с. – ISBN 978-5-7186-0931-8. – EDN YPVBVYQ.

© Гималтдинов А.А., 2024

В.И. ГУМЕРОВ

smt.wildan@gmail.com

Науч. руковод. – канд. пед. наук, доцент **К.В. ШЕСТАКОВ**

Уфимский университет науки и технологий

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК СТУДЕНТОВ

Аннотация: представлены результаты педагогического наблюдения по изучению учебного процесса по физическому воспитанию студентов, специализирующихся в кикбоксинге.

Ключевые слова: учебный процесс, студенты, кикбоксинг.

Введение. Актуальностью учебного процесса по физическому воспитанию современных высших учебных заведений является повышение качества организации и структуры занятий. [1]. К признакам, определяющим эффективность учебного процесса в вузах, выделены те, которые отражают высокую эффективность спортивно ориентированных занятий (А.С. Юдин, Л.И. Лубышева, Г.И. Мокеев).

Качество процесса занятий по физической культуре студентов можно повысить путем поиска рационального планирования структурных циклов процесса физического воспитания и учебно-тренировочных занятий. Нормирование физических воздействий в соответствии с динамикой состояния студентов – это необходимый компонент нормирования учебного процесса.

Цель исследования. Оценить особенности физических воздействий студентов, занимающихся кикбоксингом.

Методика исследования. В педагогическом наблюдении на протяжении семестра студентов 2 курса (15 человек) проведена регистрация и анализ физических воздействий в учебном процессе студентов, по программе «кикбоксинг» (два учебных занятия в неделю). Исследовался процесс физического воспитания с использованием методики анализа и контроля [2].

Результаты исследования. Содержание учебных занятий физическому развитию студентов включала два учебных занятия в неделю и в объеме 52 академических часов в семестре.

В учебных семестрах решались задачи развития физических кондиций, развитие специализированных навыков, формирование специальной выносливости, совершенствование спортивного мастерства [3].

Основными упражнениями в исследуемом семестре были общефизические упражнения, специально-подготовительные, упражнения на снарядах (табл. 1).

Процесс физического воспитания включал учебно-тренировочные и тренировочные занятия. На занятиях решалось от 3-4 тренировочных задач (развитие физических качеств, совершенствование навыка специальных действий и движений, восстановление работоспособности и т.п.) [4].

Таблица 1

Показатели параметров физической нагрузки в учебном семестре студентов
(n=15)

Группы упражнений	Параметры нагрузки	Учебный семестр
общефизические упражнения	объем, мин	635
	усредненная интенсивность, %	59,6
специально-подготовительные упражнения	объем, мин	323
	усредненная интенсивность, %	64,8
упражнения на снарядах	объем, мин	92
	усредненная интенсивность, %	75,7
упражнения по развитию специализированных навыков	объем, мин	185
	усредненная интенсивность, %	74,2
соревновательные упражнения	объем, мин	60
	усредненная интенсивность, %	87,2

Выяснилось, что наибольшую часть физической нагрузки на занятиях студенты выполняют в группе упражнений общей направленности (ОФП). 20% нагрузки реализованы в группе специально-подготовительных упражнений, которыми развивались специальные физические качества студентов. в меньшем объеме (11%) проводились упражнения, направленные на развитие специализированных навыков. И всего 3% из общего занятий уделялось соревновательным упражнениям.

В учебно-тренировочном процессе наиболее интенсивными были занятия, в которых включались упражнения по развитию специализированных навыков, и упражнения на снарядах.

Менее интенсивными были упражнения из общей физической подготовки, которые были направлены на развитие физических качеств или как средства восстановления.

Как показали результаты педагогического наблюдения, используя указанные выше средства тренировки в определенной последовательности возможно достижения оптимального результата роста – подготовленности студентов.

Выводы.

1. Эффективность учебного процесса физического воспитания студентов связано со спецификой физических нагрузок, а именно с оптимальным концентрированием их составляющих в определенных видах упражнений [5].

2. Концентрация объемов физических воздействий в видах упражнений по отношению к величине общего объема физических воздействий в семестре: общефизические упражнения – от 49 до 50%; специально-подготовительные упражнения – от 24 до 25%; упражнения на снарядах – от 6 до 7%; упражнения по развитию специализированных навыков – от 14 до 15%; упражнения соревновательного характера – от 4 до 5%.

Библиографический список

1. Шестаков, К.В. Построение спортивной тренировки кикбоксеров на предсоревновательном этапе: монография / К.В. Шестаков. – Уфа: РИЦ УУНиТ, 2023. – 174 с.

2. Шестаков, К.В. Особенности построения годичной тренировки кикбоксеров / К.В. Шестаков // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 4. – С. 95-98.

3. Шестаков, К.В. Исследование изменений показателей тренированности спортсменов в рамках тренировочного микроцикла /К.В. Шестаков, Г.И. Мокеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11. (201). – С. 534-537.

4. Шестаков, К.В. Планирование тренировочных занятий при подготовке кикбоксеров к соревнованиям / К.В. Шестаков // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XVII Международной научно-практической конференции (г. Уфа, 25-26 мая 2023 г.) / отв. ред. К.В. Шестаков. – Уфа: РИЦ УУНиТ, 2023. – С. 288-292.

5. Шестаков, К.В. Особенности годичного цикла кикбоксеров / К.В. Шестаков // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XVI Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «УГАТУ» [Электронный ресурс] / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: УГАТУ, 2022. – С. 337- 340 – URL: [https:// www.ugatu.su/media/uploads/MainSite/Ob%20universitete/Izdateli/El_izd/2022-81.pdf](https://www.ugatu.su/media/uploads/MainSite/Ob%20universitete/Izdateli/El_izd/2022-81.pdf).

6. Шестаков, К.В. Оценка воздействия тренировочных нагрузок этапа общей физической подготовки на состояние юных кикбоксеров / К.В. Шестаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 11(237). – С. 241-244. – EDN SSLILZ.

7. Мокеев, Г.И. Особенности планирования предсоревновательной подготовки квалифицированных боксеров / Г.И. Мокеев, К.В. Шестаков // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: XV Международная научно-практическая конференция, Уфа, 14–15 мая 2021 года. – Уфа: ФГБОУ ВО "Уфимский государственный авиационный технический университет", 2021. – С. 105. – EDN SBSUJQ.

© Гумеров В.И., 2024

А.П. ЕГОРОВ

elena.samig.87@mail.ru

Науч. руковод. – ст. преподаватель **Е.В. САМИГУЛЛИНА**

Уфимский университет науки и технологий

КИБЕРСПОРТ В ИГРЕ DOTA 2

Аннотация: рассматривается популярность и развитие киберспорта в игре Dota 2, а также подчеркивается, что Dota 2 привлекает игроков своей сложностью и глубиной игрового процесса, наличием соревновательного элемента и профессиональных команд. Особое внимание уделяется опросам игроков, в которых они рассказывают о своих причинах игры в Dota 2, любимых аспектах, проблемах и предложениях по улучшению игры.

Ключевые слова: киберспорт, Dota 2, игрок, киберспортивная индустрия, команда

В современном мире киберспорт становится всё более популярным и признанным видом спорта. Одной из самых известных и успешных киберспортивных игр является Dota 2. В данной статье мы рассмотрим популярность этой игры, проанализируем статистику команд, чтобы лучше понять, почему Dota 2 привлекает такое большое количество игроков и зрителей.

Для начала определим популярность данной киберспортивной дисциплины.

Dota 2 – это многопользовательская онлайн-игра в жанре MOBA (Multiplayer Online Battle Arena), разработанная компанией Valve Corporation. Игра была выпущена в 2013 году и с тех пор завоевала огромную популярность по всему миру. Согласно данным SteamDB, количество игроков в Dota 2 превышает 35 миллионов, что делает её одной из самых популярных игр в мире.

Популярность Dota 2 можно объяснить несколькими факторами:

1. Сложность и глубина игрового процесса. Dota 2 требует от игроков глубокого понимания механики игры, координации с командой и принятия быстрых решений. Это делает игру интересной и сложной, что привлекает игроков, ищущих вызов.

2. Наличие соревновательного элемента. Dota 2 предлагает игрокам возможность соревноваться с другими игроками и командами на различных уровнях, от местных турниров до международных чемпионатов. Это стимулирует игроков развиваться и улучшать свои навыки.

3. Наличие профессиональных команд и турниров. Dota 2 имеет развитую профессиональную сцену с множеством команд и турниров, которые привлекают внимание зрителей и спонсоров. Это способствует росту популярности игры.

Для анализа популярности Dota 2 мы рассмотрели статистику команд, участвующих в профессиональных турнирах. Мы проанализировали следующие параметры:

1. Количество команд. Мы рассмотрели количество команд, участвующих в различных турнирах и лигах. Лишь на самом крупном турнире года «The International» в 2024 году принимало участие 16 команд. Это позволило нам оценить размер и популярность профессиональной сцены Dota 2.

2. Результаты команд. Мы проанализировали результаты команд на различных турнирах, чтобы определить, какие команды являются наиболее успешными:

- 1) Liquid (Нидерланды) – 2638474 доллара.
- 2) FLCN (Саудовская Аравия) – 2571130 долларов.
- 3) GG (Европа) – 2271803 доллара.
- 4) TSPirit (Россия) – 912043 доллара.
- 5) Tundra (Великобритания) – 1006695 долларов.
- 6) WBG.XG (Китай) – 1556076 долларов.
- 7) 1w (Россия) – 213043 доллара.
- 8) BV (Россия) – 985054 доллара.

3. Популярность команд. Мы изучили популярность команд среди зрителей, чтобы понять, какие команды привлекают наибольшее внимание.

Несколько популярных команд в Dota 2 по данным на 2024 год:

- 1) Team Liquid. 12 Мировой рейтинг – 1,248.
- 2) Team Falcons. 12 Рейтинг – 958.
- 3) Gaiming Gladiators. 12 Рейтинг – 762.
- 4) Team Spirit. 12 Рейтинг – 655.
- 5) Tundra Esports. 12 Рейтинг – 627.
- 6) Xtreme Gaming. 12 Рейтинг – 518.
- 7) 1win. 12 Рейтинг – 403.
- 8) BetBoom. 12 Рейтинг – 333.

Рейтинг команд основан на результатах за последние 6 месяцев и складывается из очков, полученных за призовые места на турнирах.

На основе анализа статистики команд мы выявили следующие тенденции:

1) Рост количества команд. За последние годы количество команд, участвующих в профессиональных турнирах, увеличилось. Это свидетельствует о росте популярности Dota 2.

2) Повышение уровня конкуренции. Результаты команд на турнирах улучшаются, что говорит о повышении уровня конкуренции в профессиональной сцене.

3) Популярность определённых команд. Некоторые команды привлекают большее внимание зрителей, чем другие. Это может быть связано с их успехами на турнирах или другими факторами.

Хочется отметить успешность развития в киберспорте команды УУНиТ. Можем с улыбкой наблюдать за тем, что огромное количество часов тренировок, периодически дают свои плоды.

Киберспорт стал своего рода визитной карточкой УУНиТ, и успехи его спортсменов хорошо известны за пределами республики. Так, в сентябре этого года сборная университета, минуя квалификации, получила прямое приглашение на один из самых крупных студенческих турниров года с призовым фондом

в 4 млн рублей. Оправдывая возложенные ожидания, киберспортсмены УУНиТ на протяжении всего онлайн основного этапа не допустили ни одного проигрыша. Соперники из университетов Поволжья и Урала центральной арены не смогли противостоять слаженной игре нашей команды и позволили положить в копилку УУНиТ 21 очко из 21 возможного.

Символично, что в последнем туре сошлись представители двух столиц соседствующих регионов - Уфы и Казани. В судьбоносном матче за первое место и поездку на LAN-финал команда УУНиТ, как более опытная и титулованная, продемонстрировала мастер-класс своим соперникам из КНИТУ-КАИ, одержав быструю и уверенную победу с общим счетом 2:0. 12 представителей Уфимского университета состязались с участниками восьми сильнейших киберспортивных команд страны в играх Dota 2, Counter-Strike 2, Tekken 8.

По итогам гранд-финала они уступили лишь двум московским вузам, получив заслуженную бронзовую награду.

До гранд-финала проходили региональный и зональный этапы соревнований, где приняли участие по всей стране почти пятьсот учебных заведений. Сборная УУНиТ одержала победу на каждом этапе. «Это стало возможным, благодаря слаженной командной работе и поддержке руководства университета» – говорит главный тренер сборной команды УУНиТ Роман Кашфуллина

Роман Кашфуллин отметил отличные результаты начинающих киберспортсменов – первокурсников университета. По его словам, успех команды вновь подтверждает, что УУНиТ – первый киберспортивный вуз республики и флагман киберспорта в стране. Помимо состязаний, представители команды УУНиТ участвовали в обсуждении проблем развития студенческого киберспорта. Начальник отдела развития цифрового спорта УУНиТ Святослав Пегов отметил важную тенденцию: молодежные киберцентры превращаются из студенческих объединений в полноценные профессиональные клубы.

Библиографический список

1. Статистика популярности Dota 2 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://dota2protracker.com/> (дата обращения: 16.10.2024)

2. Анализ статистики команд, участвующих в профессиональных турнирах, включая количество команд, результаты и популярность. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://dota2protracker.com/> (дата обращения: 16.10.2024)

3. Кузнецов, Е.С. Киберспорт в России. Развитие студенческого киберспорта / Е.С. Кузнецов, И.Б. Фадеев // Современные и информационные технологии в социальной сфере: сборник научных трудов III Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 27 апреля 2023 года. – Чебоксары: Волжский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ)», 2023. – С. 149-152. – EDN WUWTRU.

© Егоров А.П., 2024

В.И. КУЧУРКИН

vovakuchurkin@gmail.com

Науч. руковод. – ст. преподаватель **Ш.Ш. Нурутдинов**

Уфимский университет науки и технологий

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ: ПОТЕНЦИАЛ И БАРЬЕРЫ

Аннотация: в статье проводится анализ текущего состояния спортивного туризма в России, описываются существующие проблемы и предлагаются рекомендации по их преодолению

Ключевые слова: спортивный туризм, инфраструктура, специалисты, спортсмены

Спортивный туризм в современной России. В России спортивный туризм постепенно превращается в одну из ключевых отраслей, объединяющих активный отдых, приключенческие маршруты и культурные впечатления. Уникальные природные условия, широкий диапазон климатических зон и богатая история страны создают значительные предпосылки для его развития. Тем не менее, на пути его роста существует ряд серьезных преград.

Целью настоящего исследования является анализ текущего положения спортивного туризма в России, выявление основных трудностей и разработка рекомендаций по их преодолению. Особое внимание уделено вопросам инфраструктуры, доступности маршрутов, обеспечению безопасности и изучению предпочтений туристов. Рассмотрены перспективные направления для роста и стратегии привлечения инвестиций, а также меры, направленные на создание комфортных условий для путешественников. В условиях возросшего интереса к активному отдыху важно не только выявить существующие барьеры, но и предложить пути их устранения, что позволит России укрепить свои позиции как популярного направления для спортивного туризма.

Популярность спортивного туризма. В последние годы активные путешествия набирают популярность как среди российских граждан, так и среди иностранцев. Возможность совместить спорт, отдых на природе и знакомство с культурой разных регионов привлекает все больше людей.

Государственные структуры и общественные организации начинают осознавать роль спортивного туризма в формировании здорового образа жизни. Россия, обладающая разнообразными ландшафтами, богатым культурным наследием и постепенно развивающейся инфраструктурой, имеет все предпосылки для активного роста этой сферы.

Однако в этой области существуют серьезные проблемы, такие как ограниченная информированность о доступных маршрутах, нехватка квалифицированных кадров и недостаточный уровень инвестиций.

Инфраструктура: вызовы и возможности. Для полноценного развития спортивного туризма необходимо наличие современной инфраструктуры,

включающей удобные транспортные пути, комфортные места размещения, разнообразные спортивные объекты и эффективные информационные системы. Несмотря на наличие в стране большого количества спортивных комплексов, их удаленность от основных туристических маршрутов значительно снижает доступность.

Транспортная сеть нуждается в модернизации, особенно в отдаленных регионах. Существующая гостиничная и ресторанный инфраструктура часто не соответствует требованиям активных туристов. Требуется развитие специализированных услуг: возможность аренды спортивного инвентаря, создание зон питания с учетом диетических предпочтений. Технологии также могут сыграть важную роль, облегчая доступ к информации о маршрутах и улучшая клиентский сервис. Важным аспектом остается подготовка квалифицированных специалистов, что требует внедрения новых образовательных программ.

Взаимодействие с местным населением может способствовать созданию уникального туристического опыта и развитию экономики регионов. Тем не менее, без дополнительных инвестиций и усилий полное раскрытие потенциала спортивного туризма остается затруднительным.

Проблемы доступности и безопасности. Россия, обладая богатым разнообразием природных ландшафтов, сталкивается с рядом проблем, связанных с транспортной доступностью. Во многих отдаленных районах дороги либо отсутствуют, либо находятся в неудовлетворительном состоянии, что снижает привлекательность таких мест. Навигационные системы и информационные ресурсы по-прежнему недостаточно развиты, усложняя выбор маршрутов для туристов.

Вопросы безопасности также требуют внимания. Уровень подготовки инструкторов и сотрудников, отвечающих за организацию активного отдыха, часто не соответствует стандартам. Некачественная проработка маршрутов может создавать риски для участников. Необходимы регулярные тренировки персонала, внедрение современных систем оценки рисков и более строгие государственные регламенты. Кроме того, высокая стоимость оборудования и услуг ограничивает доступ к спортивному туризму для новичков. Решение этих проблем возможно через комплексный подход: улучшение транспортной и туристической инфраструктуры, повышение квалификации специалистов, проведение образовательных и рекламных кампаний.

Перспективы и направления развития. Спортивный туризм в России имеет потенциал для значительного роста, особенно в условиях повышенного интереса к активным видам отдыха. Создание новых маршрутов, организация фестивалей, мастер-классов и массовых мероприятий способствуют популяризации этого направления. Интеграция спорта и культуры в рамках туристических программ может привлечь дополнительный поток иностранных гостей.

Инновации и социальные медиа открывают возможности для продвижения регионов, позволяя туристам делиться своими впечатлениями. Сотрудничество между государственными и частными структурами позволяет организовывать масштабные мероприятия и улучшать качество предоставляемых услуг. Важным

шагом является внедрение экологических стандартов и устойчивое управление природными ресурсами, что повышает привлекательность маршрутов.

Заключение. Спортивный туризм в России обладает значительным потенциалом благодаря уникальной природе и растущему интересу к активным путешествиям. Однако его дальнейшее развитие требует решения ключевых проблем – улучшения инфраструктуры, обеспечения безопасности, повышения доступности и качества сервиса. Только при комплексном подходе и активной поддержке со стороны государства и бизнеса эта отрасль сможет раскрыть свой потенциал, став важной частью туристической индустрии страны и привлекая путешественников со всего мира.

Библиографический список

1. Коновалова, Е.Е. Спортивный исторический туризм как один из инновационных видов спортивного туризма / Е.Е. Коновалова, С.Ю. Седов // научные исследования высшей школы по приоритетным направлениям науки и техники: сборник статей Международной научно-практической конференции, Пермь, 25 февраля 2018 года. Том Часть 1. – Пермь: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2018. – С. 101-104. – EDN YQPIEA.

2. Гуляев, П.Д. К вопросу корректности определения понятий "спортивный туризм" и "спортивный тур" в терминологии спортивно-оздоровительного туризма / П.Д. Гуляев, А.Е. Тарасов // Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы II всероссийской научной конференции, Якутск, 30 марта 2018 года / под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Якутск: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2018. – С. 140-146. – EDN XWYRIL.

3. Петров, А.И. Роль туристско-рекреационного потенциала Саратовской области в развитии молодежного туризма в регионе / А.И. Петров // Туризм и гостеприимство сквозь призму инноваций: сборник статей 5-й научно-практической конференции, Москва, 27 сентября 2019 года. – Москва: Университетская книга, 2019. – С. 112-115. – EDN NDTSSD.

4. Лихолет, Т.Н. Проблемы и перспективы развития спортивного туризма в России / Т.Н. Лихолет // материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – № 1. – С. 164-165. – EDN VHNBST.

5. Яковенко, О.В. Проблемы и факторы, влияющие на развитие спортивно-событийного туризма в России / О.В. Яковенко, Н.В. Суренков // Туризм и гостеприимство: новые концепции, возможности и инструменты развития: сборник статей по материалам Международной научно-практической конференции НИУ «БелГУ» 15 апреля 2022 года. – Белгород: 2022. – С. 180-184

© Кучуркин В.И., 2024

Д.В. МЕРЕНКОВ

Danil.merenkov2@mail.ru

Науч. руковод. – ст. преподаватель **Р.Ф. КУРАМШИН**

Уфимский университет науки и технологий

МОТИВАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ

Аннотация: исследование изучает мотивацию к регулярным занятиям физкультурой у студентов, выявляя ключевые факторы, влияющие на стремление к физической активности. Результаты показывают, что самооценка, социальная поддержка, доступность, удовольствие от занятий и восприятие пользы позитивно коррелируют с мотивацией. Однако, ограниченность времени, стресс и академическая нагрузка являются препятствиями.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, студенты, самооценка, социальная поддержка, доступность, удовольствие, время, стресс, здоровый образ жизни.

Введение. Регулярные занятия физической культурой играют важную роль в поддержании здоровья и благополучия студентов. Однако, несмотря на осознание важности физической активности, многие студенты испытывают трудности с мотивацией к регулярным занятиям.

Данное исследование направлено на выявление факторов, влияющих на мотивацию к регулярным занятиям физической культурой у студентов.

Методология. Исследование проводилось на базе Уфимского Университета науки и технологий. В исследовании приняли участие 100 студентов (возраст 18-22 лет). Для сбора данных использовался комбинированный подход:

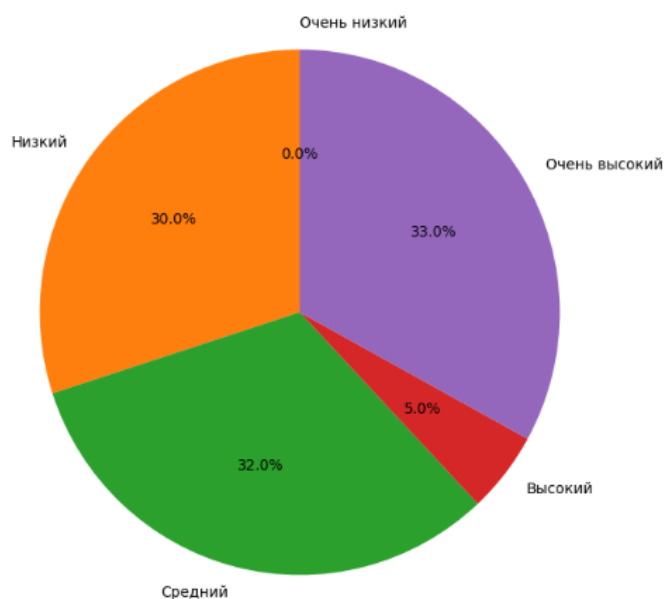
Анкета: она включала вопросы о демографических характеристиках (возраст, пол, курс обучения), мотивационных факторах (самооценка, социальная поддержка, доступность, удовольствие от занятий), привычках (регулярность занятий, виды физической активности), восприятию физической активности (препятствия и барьеры). Использовалась шкала Likert для оценки согласия с утверждениями.

Результаты: анализ анкет показал следующее:

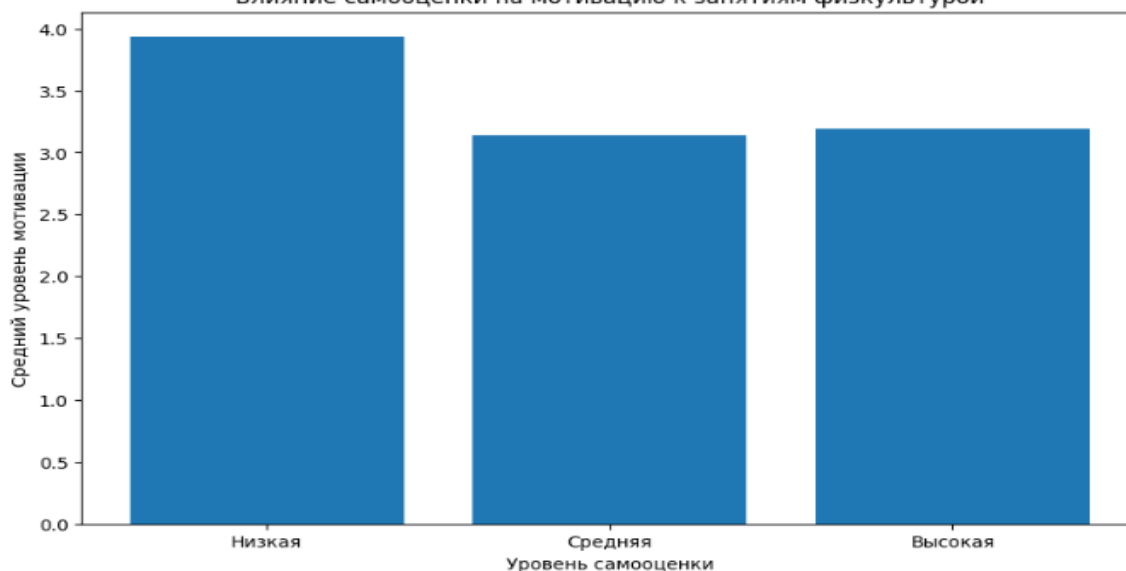
Самооценка и социальная поддержка: студенты с более высокой самооценкой и высоким уровнем социальной поддержки (со стороны друзей, семьи, преподавателей) демонстрировали более высокую мотивацию к занятиям физической культурой.

Доступность и время: доступность спортивных объектов и удобное расписание занятий являлись важными факторами для регулярных занятий. Нехватка времени, особенно для студентов со значительной учебной нагрузкой, была одним из главных препятствий.

Распределение уровней мотивации среди студентов



Влияние самооценки на мотивацию к занятиям физкультурой



Удовольствие от занятий: студенты, которые испытывали удовольствие от физической активности, чаще и регулярнее посещали занятия. Вид активности (командные игры, групповые тренировки, индивидуальные тренировки) также влиял на этот показатель.

Восприятие физической активности: студенты, которые воспринимают физическую активность как важную составляющую образа жизни, и которые считают ее полезной для здоровья и самочувствия, демонстрировали большую мотивацию к регулярным занятиям.

В ходе интервью были выявлены дополнительные факторы:

Стресс и академическая нагрузка: высокий уровень стресса и академической нагрузки являлся существенным барьером для занятий физической культурой.

Социальное давление: некоторые студенты чувствовали давление со стороны сверстников, и их мотивация зависела от окружения.

Отсутствие привычки: некоторым студентам было сложно начать и поддерживать регулярные занятия из-за отсутствия привычки к физической активности.

Полученные результаты подтверждают, что мотивация к занятиям физической культурой у студентов многофакторна. Ключевые факторы включают самооценку, социальную поддержку, доступность занятий, удовольствие от физической активности и восприятие ее важности. Ограниченность времени и высокий уровень стресса являются существенными препятствиями.

Таблица 1

Количественные показатели мотивации и барьеров к занятиям физической культурой

Показатель	Среднее значение	Стандартное отклонение	Корреляция с регулярностью занятий	Частотное распределение
Мотивационные факторы				
Самооценка	4.2	0.8	$r = 0.65^{**}$	70% согласны или сильно согласны
Социальная поддержка	3.8	0.9	$r = 0.52^{**}$	60% согласны или сильно согласны
Доступность	3.5	1.1	$r = 0.41^{**}$	55% согласны или сильно согласны
Удовольствие	4.0	0.7	$r = 0.70^{**}$	75% согласны или сильно согласны
Барьеры				
Время	3.3	1.0	$r = -0.55^{**}$	60% согласны или сильно согласны
Стресс	3.7	0.8	$r = -0.48^{**}$	55% согласны или сильно согласны
Академическая нагрузка	3.6	0.9	$r = -0.52^{**}$	60% согласны или сильно согласны

Примечания:

1. Шкала Likert: 1 (полностью не согласен) – 5 (полностью согласен)
2. r – коэффициент корреляции Пирсона (чем ближе к 1, тем сильнее положительная корреляция, чем ближе к -1 , тем сильнее отрицательная корреляция)
3. Значимые корреляции: $p < 0.05$
4. Частотное распределение: Отражает процент студентов, ответивших “согласен” или “сильно согласен” на соответствующие утверждения.

Дополнительные сведения:

Пол: 25% женщин, 75% мужчин.

Курс обучения: 40% первокурсники, 35% второкурсники, 25% третьекурсники.

Тип физической активности: 40% командные игры, 30% групповые тренировки, 30% индивидуальные тренировки.

Для повышения мотивации к регулярным занятиям физической культурой у студентов необходимо учитывать комплекс факторов. Программы по повышению мотивации должны быть ориентированы на:

– повышение самооценки: проведение групповых занятий, направленных на развитие уверенности в себе.

– создание поддерживающей среды: поощрение социальной поддержки, организация совместных занятий, проведение мероприятий, посвященных физической активности.

– улучшение доступности: расширение часов работы спортивных объектов, увеличение количества спортивных клубов.

– разнообразный выбор активности: предложение различных видов физической активности, чтобы каждый студент мог найти то, что ему по душе.

– индивидуальный подход: проведение консультаций и индивидуальных программ для студентов, испытывающих трудности с мотивацией.

– снижение уровня стресса: информирование студентов о важности баланса между учебой и физической активностью.

Необходимо провести дальнейшие исследования, направленные на изучение влияния различных программ мотивации и более глубокое понимание психологических аспектов мотивации к физической активности у студентов.

Библиографический список

1. Жеребцова, И.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / И.В. Жеребцова, Т.А. Кошурина // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2014. – № 1. – С. 76-81. – EDN OVFCBV.

2. Манжелей, И.В. Педагогика физического воспитания: учебное пособие для вузов / И.В. Манжелей. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.

3. Ахмедова, Т.И. Организация учебной деятельности студентов: учебно-методическое пособие / Т.И. Ахмедова, Е.Э. Грибанская, В.Н. Еремин. – Москва: Российская академия правосудия, 2017. – 312 с.

4. Кузнецова, В.Е. Реализация дисциплины “элективные дисциплины по физической культуре и спорту” как фактор привлечения молодёжи и ЗОЖ / В.Е. Кузнецова, А.В. Кистерева // Сборник научных статей профессорско-преподавательского состава и студентов Российских научно-образовательных учреждений. – Берлин: Вест-Ост Ферлаг Берлин, 2020. – С. 188-193. – EDN ODYSVM.

5. Сизова, Н.В. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / Н.В. Сизова, Е.П. Семиглазова // Перспективы развития науки в области педагогики и психологии: сборник научных трудов по итогам Международной научно-практической конференции, Челябинск, 06 июля 2015 года. Том Выпуск II. – Челябинск: Инновационный центр развития образования и науки, 2015. – С. 35-39. – EDN TZOMJF.

© Меренков Д.В., 2024

М.А. МУСТАФИНА

mustafina2024@gmail.com

Науч. руковод. – ст. преподаватель **Е.Л. ЯННУРОВА**

Уфимский университет науки и технологий

ГИПЕРМОБИЛЬНОСТЬ И СПОРТ

Аннотация: в данной статье рассматриваются особенности занятий спортом для людей с гипермобильностью суставов, состоянием, характеризующимся повышенной подвижностью суставов за счет недостаточности соединительных тканей. Анализ потенциальных рисков и преимущества физической активности для данной группы людей, а также стратегии для безопасного участия в спортивных занятиях. *Ключевые слова:* гипермобильность суставов, спорт, профилактика травм, индивидуальный подход, подвижность, укрепление мышц, спортивная активность, качество жизни.

Гипермобильность суставов – это состояние, при котором суставы имеют большую амплитуду движения, чем обычно. Это может приводить к различным проблемам, включая боль, травмы и нарушения функциональности. Однако, правильный подход к спорту может помочь людям с гипермобильностью улучшить качество жизни и снизить риск травм. Это встречается достаточно часто, особенно у детей, подростков и женщин. Может наблюдаться только в некоторых суставах, а может и во всех. С возрастом обычно уменьшается. Считается преимуществом у спортсменов, гимнастов, танцоров, музыкантов и циркачей. Сама по себе гипермобильность не является болезнью. Но в некоторых случаях и у некоторых людей она может приводить к появлению жалоб: болей, частых травм, слабости и других симптомов.

Метод Бейтона. Это метод оценки объема движения в суставах. Представляет собой девятибалльную шкалу.

1. Пассивное разгибание мизинца кисти более 90°.
2. Пассивное прижатие большого пальца кисти к внутренней стороне предплечья.
3. Переразгибание в локтевом суставе более 10°
4. Переразгибание в коленном суставе более 10°.
5. Передний наклон туловища с касанием ладонями пола при прямых ногах.

Это простая и быстрая скрининговая процедура, получившая широкое распространение в клинических и эпидемиологических исследованиях. На основании ряда исследовательских работ были определены нормы подвижности суставов для здоровых людей. Обычным для европейцев является счет по Бейтону от 0 до 4. Но средняя, «нормальная» степень подвижности суставов значительно отличается в зависимости от пола и возраста и даже этнической принадлежности.

Гипермобильность часто имеет наследственную природу. Генетические мутации, влияющие на структуру коллагена в соединительных тканях, могут быть основными факторами:

- Наследственные синдромы. Некоторые синдромы, такие как синдром Элерса-Данлоса, связаны с гипермобильностью и имеют генетическую предрасположенность.

- Функциональные изменения. Генетика может влиять на эластичность и прочность связок и сухожилий, что сказывается на подвижности суставов. Симптомы гипермобильности могут варьироваться от легких до тяжелых и включают:

- Боль в суставах. Часто возникает после физической активности или в конце дня.

- Частые вывихи из-за повышенной подвижности суставов.

- Усталость и слабость. Мышцы могут быть не в состоянии поддерживать нестабильные суставы.

- Хруст и щелчки во время движения в суставах.

Занятие физическими упражнениями может оказать как положительное, так и отрицательное влияние на людей с гипермобильностью суставов. Правильные физические нагрузки помогают укрепить мышцы, окружающие суставы, что способствует повышению их стабильности. Например, занятия плаванием и пилатесом могут быть особенно полезны. Людям, которым от рождения досталась гипермобильность суставов, особенно легко даются занятия балетом, йогой и теми видами танцев и спорта, в которых приветствуется повышенная гибкость. Но такие занятия обычно усугубляют проблему. Растягивание гипермобильных суставов и связок часто приводит к их хронической травматизации. Людям с гипермобильностью категорически противопоказаны растягивающие упражнения упражнения для повышения гибкости! Им следует обязательно заниматься специальной гимнастикой для укрепления мышц, которые играют существенную роль в обеспечении стабильности сустава. Для лечения пациента с синдромом гипермобильности важно подобрать гимнастику, которая позволит загружать мышцы, но не будет заставлять суставы активно сгибаться-разгибаться. То есть нужно использовать статические (с удержанием позы) упражнения или силовые упражнения, выполняемые в медленном темпе без применения отягощений. Синдромом гипермобильности нельзя считать приобретенную избыточную подвижность суставов, которая наблюдается у людей, специально растягивающих суставы и связки: у танцоров, спортсменов, гимнастов.

Для людей с гипермобильностью рекомендуется избегать высокой активности (например, прыжков или беговых нагрузок), которые могут увеличивать риск травм. Упражнения должны направлены на укрепление мышц, поддерживающих суставы, чтобы минимизировать риск вывихов и других травм.

Разработка индивидуальной программы тренировок:

Важно, чтобы программа тренировок была разработана с учетом особенностей гипермобильности. Это может включать консультации с врачом или физиотерапевтом, постепенное увеличение нагрузки, мониторинг состояния и ощущений во время занятий.

Спортивные дисциплины для гипермобильных:

– Йога: помогает нейтрализовать влияние гипермобильности. Этот вид спорта способствует укреплению мышц, увеличению гибкости и уменьшению стресса.

– Плавание: вода позволяет снизить нагрузки на кости и связки, снижает вероятность травм.

– Обычные фитнес-занятия: как правило, в таких видах спорта элементы риска меньше, а тренировки более индивидуализированы.

– Пилатес: помогает укрепить мышцы глубоко внутри тела, что способствует улучшению стабильности и движений.

Среди известных спортсменов есть те, кто обладают гипермобильностью и достигли значительных успехов в своей карьере.

Томас Бах – олимпийский чемпион по фехтованию. Его гипермобильность позволила ему легко маневрировать на бойцовском фоне, что принесло ему титул лучшего спортсмена. Он всегда подчеркивает важность тренировки силы, чтобы избежать потенциальных проблем, связанных с гипермобильностью.

Майкл Фелпс – легенда плавания, обладатель множества олимпийских медалей. Хотя его гипермобильность не была основной темой, её влияние на его технику и стиль плавания также обсуждается. Он использует особенности своего тела для достижения выдающихся результатов в воде.

Успех спортсменов с гипермобильностью часто обусловлен сочетанием уникальных физических способностей и усердной работы над техникой, силой и выносливостью. Эти истории вдохновляют многих, показывая, что гипермобильность может стать преимуществом при правильном подходе и соблюдении осторожности в тренировках.

Спорт может сыграть ключевую роль в управлении гипермобильностью суставов. Правильно подобранные упражнения помогают укрепить мышцы, улучшить координацию и снизить риск травм. Главное – это адаптация физической активности под индивидуальные особенности и потребности каждого человека.

Библиографический список

1. Мицкевич В.А. Гипермобильность и нестабильность суставов, М. Издательство «Перо», 2022. – 678 с.

2. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с: ил. ISBN 5-85009-765-

3. Салова, Ю.П. Функциональное значение гибкости в различных видах спорта / Ю.П. Салова // Физкультурное образование Сибири. – 2020. – № 1(43). – С. 56-61. – EDN OMNWYY.

© Мустафина М.А., 2024

А.Н. ПРОКОФЬЕВ

andrei20002450@gmail.com,

Науч. руковод. – ст. преподаватель **Ш.Ш. Нурутдинов**

Уфимский университет науки и технологий

АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ НОСИМЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (ФИТНЕС-ТРЕКЕРОВ, СМАРТ-ЧАСОВ) ДЛЯ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: носимые технологии, такие как фитнес-трекеры и смарт-часы, играют все более важную роль в мониторинге физической активности и состояния здоровья. Они предлагают обширные возможности для улучшения индивидуального здоровья и повышения уровня физической активности, позволяя пользователям контролировать широкий спектр показателей, от количества шагов и частоты сердцебиения до анализа сна, и уровня стресса. В медицинской сфере удаленный мониторинг состояния здоровья на базе носимых устройств способствует сокращению числа госпитализаций и снижению затрат на здравоохранение. Однако успех этих технологий зависит от совершенствования алгоритмов, точности предоставляемых данных и стабильности работы. Дальнейшие исследования и разработки необходимы для улучшения опыта пользователей и получения более надежных данных, что обеспечит дальнейший прогресс в этой быстро развивающейся области.

Ключевые слова: носимые технологии, фитнес-трекеры, смарт-часы, мониторинг здоровья

Носимые технологии стали настоящим прорывом в вопросах заботы о здоровье. Если раньше фитнес-трекеры и умные часы воспринимались больше как стильный аксессуар, то сегодня они действительно помогают нам жить лучше. Такие устройства не просто фиксируют шаги или калории – они могут предупредить о возможных проблемах со здоровьем, улучшить самочувствие и даже изменить образ жизни.

Своеобразная мода на фитнес-трекеры появилась в связи с общим развитием различных гаджетов, а также с популяризацией здорового образа жизни. В итоге рынок фитнес-трекеров растет весьма интенсивно. В то же время следует заметить, что очень часто фитнес-трекеры покупают люди, не занимающиеся интенсивными тренировками, скорее наоборот ведущие сидячий малоактивный образ жизни. Таким людям фитнес-трекеры нужны для того, чтобы узнать, насколько неподвижно они проводят свою жизнь и принять решение о необходимости заняться спортом. Например, участники небольшого австралийского исследования чаще всего начинали носить трекер, чтобы получить более точное представление о своей активности, а также улучшить физическую форму и здоровье. Другие мотивы, скажем желание лучше выглядеть или увлечение новыми технологиями, встречались куда реже [1]

Функциональные возможности современных устройств.

Отслеживание активности. Вы замечали, как иногда достаточно небольшого напоминания, чтобы сделать что-то полезное? Именно так работают современные фитнес-трекеры. Они помогают отслеживать шаги, расход калорий, активные минуты, а иногда даже дают мягкие "пинки", чтобы вы двигались больше. Например, цель в 10 000 шагов в день уже давно стала стандартом, но для некоторых людей важнее не количество, а качество движения – и эти устройства отлично справляются с такой задачей.

Мониторинг здоровья. Тут технологии поражают своим функционалом. Умные часы могут не только измерять пульс или следить за фазами сна, но и предупреждать о высоком уровне стресса. Например, анализ variability сердечного ритма подскажет, что пора сделать паузу и отдохнуть. А функция контроля уровня кислорода в крови полезна не только для спортсменов, но и для тех, у кого есть проблемы с дыхательной системой.

Персонализированные тренировки. Согласитесь, тренировки становятся эффективнее, когда они учитывают именно ваши особенности. Носимые гаджеты всё чаще предлагают индивидуальные программы, которые подходят под ваш возраст, физическую форму и даже текущее состояние. Это снижает риск травм и помогает добиваться целей быстрее. На данный момент в образовательных учреждениях существует проблема снижения интереса обучающихся различных возрастов к традиционным формам и системам физического воспитания [2].

В связи с этим важным аспектом физического воспитания в образовательных учреждениях является разнообразие занятий физической культуры и внедрение в них современных подходов.

Помощь врачам и пациентам. Сегодня носимые устройства стали неотъемлемой частью медицинских технологий. Например, умные часы могут вовремя сообщить о резком скачке пульса или уровне сахара в крови, что особенно важно для людей с хроническими заболеваниями. А для пожилых пользователей такие гаджеты – это иногда настоящий спасатель: возможность быть под наблюдением врачей без визитов в больницу. Фитнес-трекеры осуществляют максимально точные измерения пульса, отслеживают показатели сна, осуществляют контроль за уровнем физической нагрузки, контролируют степень стресса и являются удобными и мобильными устройствами, поэтому могут применяться в повседневной жизни практически в любых условиях. Следовательно, использование фитнес-браслетов в значительной степени важно для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний [5]

Снижение затрат на лечение. Ранняя диагностика – ключ к снижению расходов на медицину. Устройства, которые отслеживают ваше состояние, могут вовремя подсказать о проблеме, пока она не стала серьёзной. Например, обнаружение высокого давления или нерегулярного сердцебиения позволяет предотвратить осложнения и даже госпитализацию.

Перспективы развития. Что ждёт нас дальше? Возможно, скоро мы увидим устройства, которые смогут безболезненно измерять уровень глюкозы или анализировать состав тела. Интеграция искусственного интеллекта сделает анализ данных ещё точнее, а устройства смогут работать дольше без подзарядки. Кроме

того, технологии станут частью единой экосистемы. Представьте: ваши умные часы смогут синхронизироваться с "умным домом", медицинскими приложениями и даже врачами, чтобы обеспечить максимальный комфорт и безопасность.

Заключение. Носимые технологии действительно меняют нашу жизнь. Они не только помогают следить за здоровьем, но и мотивируют нас становиться лучше каждый день. Возможно, это только начало, и впереди нас ждёт ещё больше удивительных возможностей, которые сделают заботу о себе проще и эффективнее.

Библиографический список

1. Орлова, Е.Ю. Фитнес трекеры: понятие, функции, преимущества и недостатки / Е.Ю. Орлова // Евразийское Научное Объединение. – 2020. – № 6-6(64). – С. 459-460. – EDN IPIWJG.

2. Кислякова, М.И. Применение фитнес-трекеров с целью повышения физической активности обучающихся образовательных учреждений / М.И. Кислякова, А.В. Чесно // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: Сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Воронеж, 08-09 октября 2019 года / Под редакцией А.В. Сысоева, О.Н. Савинковой, И.В. Смольяновой. – Воронеж: издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2019. – С. 132-136. – EDN IJUDLY.

3. Минигалиев А.А., Кычкин И.М., Мокшин В.В. Сравнительный анализ приложений для селф-трекинга физической активности //методы и средства обработки и хранения информации. – 2020. – С. 156-163.

4. Карташов И.С., Привалова С.В., Кузьмин А.В. Спектральный анализ данных наручного трехосевого акселерометра для определения физической активности //Измерение. Мониторинг. Управление. Контроль. – 2024. – №. 1 (47). – С. 784.

5. Гориславская, Д.В. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний с помощью фитнес-трекеров / Д.В. Гориславская // Актуальные вопросы радиационной и экологической медицины, лучевой диагностики и лучевой терапии: сборник материалов V межвузовской научно-практической интернет-конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (Гродно, 25 марта 2021 года) – Гродно: Гродненский государственный медицинский университет, 2021. – С. 110-113. – EDN BNXXPF.

6. Рудаков Д.Д., Серегина В.А., Ведищева Т.А. Особенности самоподготовки по физической культуре при использовании современных технологий //Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. – 2022. – С. 240-245.

© Прокофьев А.Н., 2024

В.А. САЛЬНИКОВ

Salnikovvityavitya1@yandex.ru

Науч. руковод. – ст.преподаватель **Р.Ф. КУРАМШИН**

Уфимский университет науки и технологий

СПОРТ И УСПЕВАЕМОСТЬ: КАК РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ВЛИЯЮТ НА УСПЕВАЕМОСТЬ И УРОВЕНЬ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

Аннотация: исследования показывают, что регулярная физическая активность не только улучшает физическое здоровье, но и положительно влияет на когнитивные способности, такие как память, внимание и скорость мышления. В рамках данной статьи рассматривается влияние физической активности на академическую успеваемость студентов. Мы проанализировали данные об уровне физической активности и успеваемости студентов, а также оценили их когнитивные способности для подтверждения взаимосвязи.

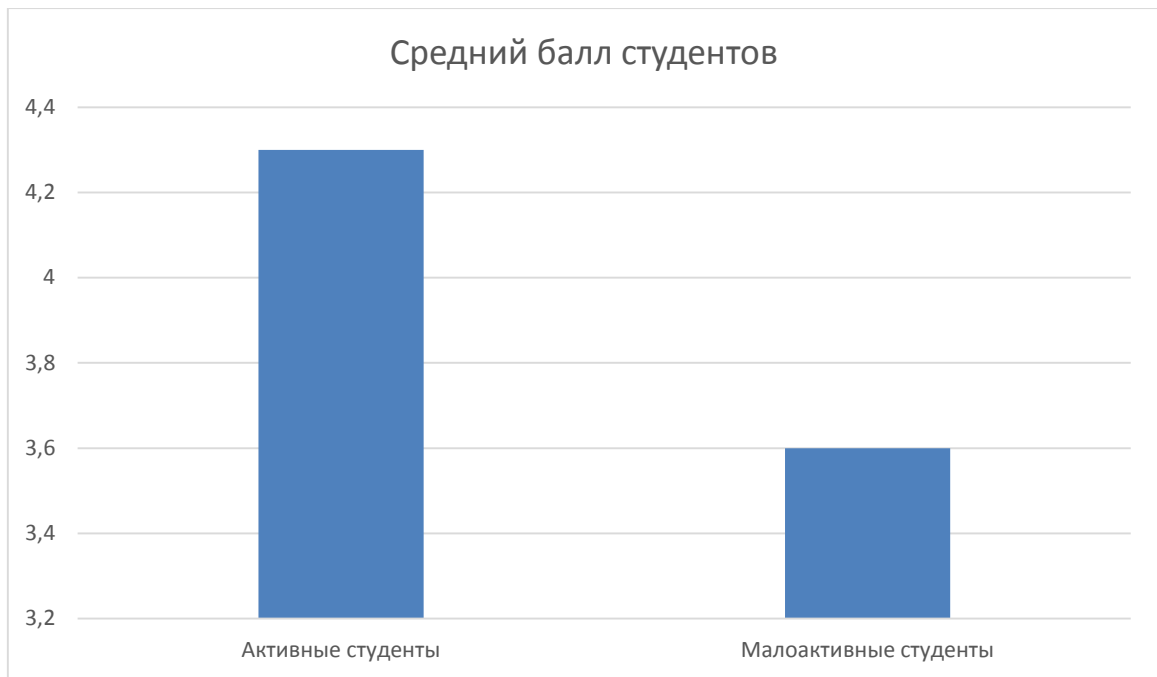
Ключевые слова: физическая активность, академическая успеваемость, студенты, уровень стресса, спорт и обучение.

Физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни и напрямую влияет на работу организма и его когнитивные функции. На фоне увеличивающегося академического стресса и малоподвижного образа жизни, присущего многим студентам, проблема поддержки физической активности приобретает особую значимость. В этом исследовании мы стремимся понять, как занятия спортом влияют на академическую успеваемость, рассматривая регулярные физические нагрузки как способ поддержания и улучшения когнитивных способностей.

В исследовании приняли участие 20 студентов в возрасте от 18 до 21 года, разделенные на две группы. Первая группа (активные студенты) занималась физическими упражнениями не менее трех раз в неделю, а вторая группа (малоактивные студенты) имела физическую активность менее одного раза в неделю. Оценка академической успеваемости производилась по результатам сессий за последний год обучения, а когнитивные способности измерялись с помощью тестов на память, внимание и скорость обработки информации.

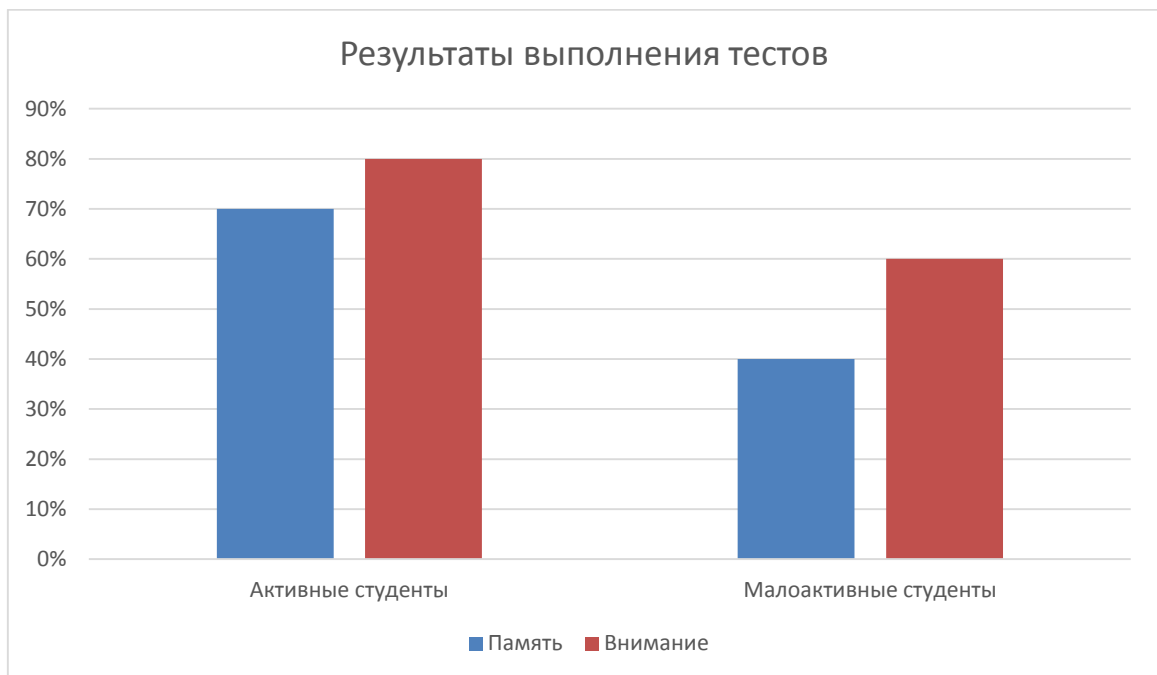
1. Показатели успеваемости.

Результаты исследования показали, что студенты, занимающиеся физическими упражнениями регулярно, демонстрировали более высокие оценки. Средний балл у активно занимающихся студентов был на 5-15% выше, чем у малоактивных студентов. Ниже представлена диаграмма, на которой показан средний балл опрошенных студентов.



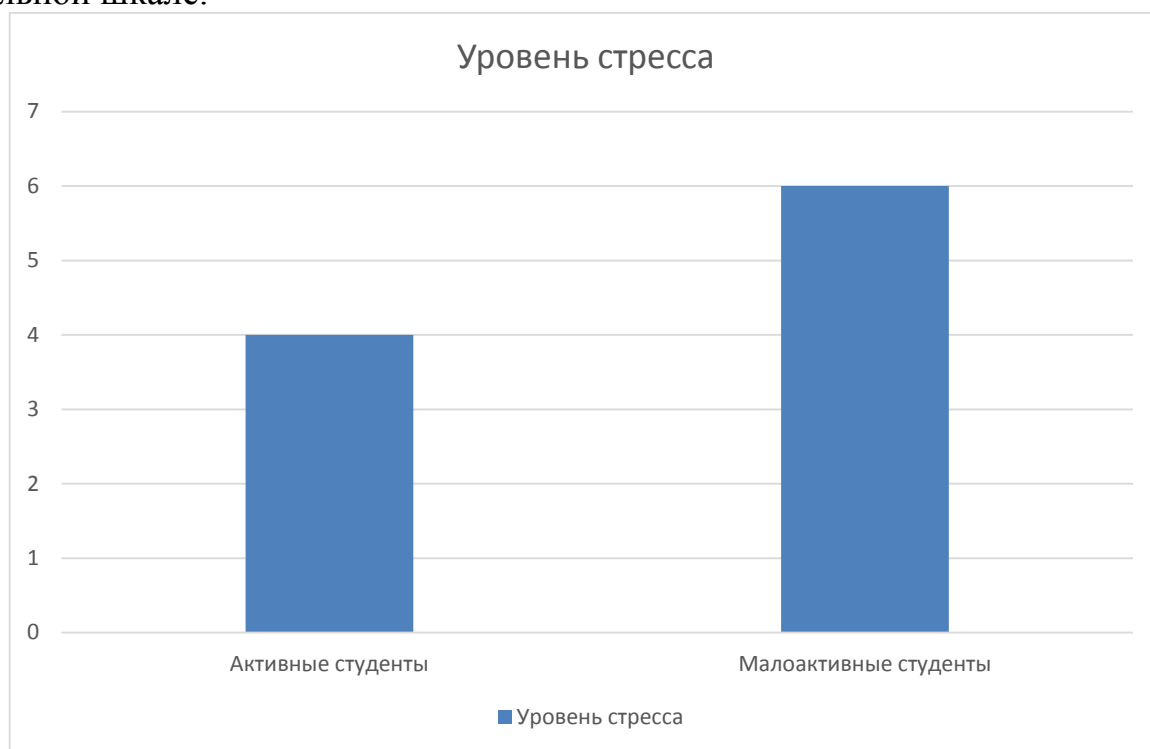
2. Когнитивные показатели.

По результатам тестов выявлено, что студенты из группы с высокой физической активностью показали лучшие результаты в тестах на память и внимание. Например, в тестах на вербальную память активные студенты запомнили на 30% больше слов по сравнению с малоактивными студентами, а в тестах на внимание сделали на 20% меньше ошибок. Ниже представлена диаграмма, на которой показаны результаты выполнения тестов опрошенных студентов в процентном соотношении.



3. Уровень стресса.

В ходе исследования также была замечена корреляция между уровнем физической активности и уровнем стресса. Студенты, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, сообщали о более низких уровнях стресса, что также способствовало их лучшей концентрации и обучению. Ниже представлена диаграмма, на которой показан средний уровень стресса опрошенных студентов по 10-бальной шкале.



Полученные результаты подтверждают данные других исследований, указывающие на то, что регулярная физическая активность положительно влияет на когнитивные способности. Основные механизмы, через которые физическая активность улучшает когнитивные функции, связаны с увеличением кровообращения и кислородного обмена в мозге, что способствует нейропластичности и улучшению памяти.

Интересен также тот факт, что физическая активность способствует снижению стресса. Высокий уровень стресса является одной из причин ухудшения когнитивных функций, таких как внимание и способность концентрироваться на задачах. В данном исследовании студенты с высоким уровнем физической активности продемонстрировали более низкий уровень стресса и, следовательно, большую устойчивость к академическим нагрузкам.

Но несмотря на положительную сторону регулярных физических нагрузок, существуют риски, которые могут негативно влиять на показатели в учебе и уровень стресса. Ниже продемонстрированы основные риски.

1. Физическое переутомление и перетренированность.

Избыточные нагрузки или несоблюдение режима отдыха могут привести к физическому переутомлению, что отрицательно скажется на концентрации, мотивации и когнитивных функциях. Переутомление может спровоцировать эмоциональное выгорание, снижение работоспособности и ухудшение успеваемости.

2. Повышенный уровень стресса и тревожности.

Слишком интенсивные тренировки повышают уровень кортизола (гормона стресса), что при отсутствии адекватного восстановления может вызвать чрезмерный стресс. Это может нарушить сон, привести к повышенной тревожности, а также повлиять на способность студентов концентрироваться на учебе.

3. Риск травм и ухудшение здоровья.

При неправильно подобранной нагрузке или при занятиях без соответствующей подготовки возникает риск травм, таких как растяжения, переломы и другие физические повреждения. Это может временно или даже надолго вывести студента из учебного процесса, снижая его успеваемость и мотивацию.

4. Снижение времени на учебу.

Регулярные занятия физическими упражнениями требуют значительных временных затрат. Если студент плохо управляет временем, учебные задачи могут быть выполнены недостаточно качественно, что негативно скажется на результатах. Особенно остро это ощущается при наличии жесткого учебного расписания.

В заключение, можно сказать, что регулярные физические нагрузки оказывают значительное положительное влияние на академическую успеваемость и когнитивные способности студентов, улучшая память, внимание, мотивацию и общее состояние здоровья. Однако, чтобы физическая активность действительно способствовала развитию, а не создавалась дополнительная нагрузка на организм и психику, важно учитывать и минимизировать возможные риски.

В частности, переутомление, недостаток времени на учебу, а также возможные травмы могут отрицательно сказаться на показателях в учебе и увеличить уровень стресса. Поэтому эффективная физическая активность должна быть сбалансирована с учебным графиком, обеспечивать достаточный отдых и восстановление.

Управление временем, контроль уровня нагрузки и рациональное распределение занятий помогут создать гармоничный режим, который принесет долгосрочные позитивные результаты в учебе и улучшит качество жизни студентов.

Библиографический список

1. Богданов, А.В., Карпухин, А.И. Здоровье и успеваемость студентов в зависимости от уровня физической активности // Вестник психологии и

педагогике. – 2019. – №4. – С. 34-41. – Текст: электронный. (дата обращения: 28.10.2024).

2. Александров, И.В., Сидоров, М.Н. Уровень физической активности и его влияние на академическую успеваемость студентов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №3. – С. 51-58. (дата обращения: 28.10.2024). – Текст: электронный.

© Сальников В.А., 2024

УДК 615.851.32

Д.С. ТАРАКАНОВА

datror00@mail.ru

Науч. руковод. – ст. преподаватель. **Р.А. БУРАНБАЕВ**

Уфимский университет науки и технологий

ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ МЕНИСКА: ПУТЬ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ

Аннотация: статья посвящена вопросам реабилитации после повреждения мениска, распространенной травмы колена, которая может ограничить подвижность и качество жизни. В статье подробно рассматриваются функции мениска, виды его повреждений и симптомы, которые возникают в результате травмы. Основной акцент сделан на том, как правильно заниматься физической культурой после повреждения мениска.

Ключевые слова: коленный сустав, мениск, реабилитация, травма колена, физические упражнения.

Травмы коленного сустава у спортсменов встречаются наиболее часто (около 50%) среди всех травм опорно-двигательного аппарата, из них на втором месте по частоте находятся повреждения крестообразных связок. Травма передней крестообразной связки и мениска встречается в 70% случаев. Данная травма относится к числу наиболее серьезных повреждений, так как нарушаются опороспособность конечности и процесс ходьбы, что приводит к ограничению двигательной активности пострадавшего и снижению социальной адаптации. Однако, с помощью грамотно подобранных физических упражнений и комплексной реабилитации можно эффективно восстановиться и вернуться к активному образу жизни.

Мениск – это хрящевая прокладка в форме полумесяца, которая находится между бедренной и большеберцовой костями. Мениск выполняет несколько важных функций:

– Амортизация: мениск поглощает ударные нагрузки, защищая хрящевую поверхность костей от износа;

– Стабилизация: мениск помогает стабилизировать коленный сустав, обеспечивая плавность движений;

– Распределение нагрузки: мениск равномерно распределяет нагрузку на суставную поверхность.

Повреждение мениска, вызванное травмой (например, падением, ударом или резким движением) или износом (особенно у людей с лишним весом или профессиональных спортсменов), может привести к характерным признакам: боли в области сустава, изменение его контуров (гемартроз, синовит), блокада сустава; при пальпации определяется боль по ходу суставной щели, которая усиливается при ходьбе по лестнице вниз (симптом «лестницы»).

Виды повреждений мениска:

– Разрыв – это наиболее тяжелая форма повреждения, когда мениск разрывается на части. Разрыв может быть частичным или полным;

– Повреждение без разрыва;

– Дегенеративные изменения.

Можно выделить следующие основные симптомы повреждения мениска:

– боль при физических нагрузках;

– резкая боль (как правило, разливого характера, однако некоторое время располагающаяся на наружной или внутренней поверхности колена)

– затруднение при подъемах и спусках по лестнице – повышение температуры тела в области сустава

– увеличение сустава в объёме

– при сгибании сустава раздаётся характерный щелчок

Лечение при разрыве мениска направлено на устранение повреждений хрящевой прослойки и устранение болезненной симптоматики. Эффективным методом реабилитации считается лечебная физкультура, которая постепенно помогает восстановить функциональные возможности конечности [1]

Действия при повреждении мениска:

1. Необходимо обратиться к врачу для диагностики и определения степени повреждения. Только врач может рекомендовать оптимальный план лечения и реабилитации. Лечение может включать консервативное лечение. Лечение «без скальпеля» направлено на уменьшение отека, боли и воспаления. Это достигается путем сочетания низкой двигательной активности и физиотерапевтических процедур.

1.1. Иммобилизация

В последнее время ортопеды выступают против жесткого гипса на всю конечность. Раньше с помощью гипса фиксировали 3 сустава ноги, но процесс реабилитации становился длительным и очень болезненным. В последнее время вместо гипса используют лонгету, которая уменьшает нагрузку на сустав, но не препятствует кровоснабжению тканей;

1.2. Лекарственная терапия

Для профилактики тромбоза назначают антиагрегантные, венотонизирующие средства и анальгетики при боли. При необходимости врач назначает хондропротекторы. В статье специально не приводятся примеры лекарственных средств, так как они назначаются индивидуально;

1.3. Физиотерапия

Физиотерапевтические меры очень популярны и при небольших травмах мениска особенно эффективны. Обычно через 1-3 недели после травмы назначают следующие виды процедур:

- УВЧ – усиливает регенерацию клеток, снимает воспаление;
- ультразвук – вызывает эффект микромассажа, способствует рассасыванию экссудата и снимает отечность;
- криотерапия;
- лазер – уменьшает боль, улучшает процессы микроциркуляции, на сегодня очень популярно;
- магнитно-резонансная терапия – эта инновационная технология, эффективность которой очень высока. В некоторых случаях она является альтернативой скальпеля!

Также лечение может включать хирургическое вмешательство. Тактика лечения хрящевой пластины определяется видом травмы. Не каждое повреждение требует хирургического вмешательства. Последние данные показывают высокий риск артроза после операции, поэтому на сегодняшний день специалисты с осторожностью относятся к выбору хирургической тактики. Незначительные разрывы и неосложненные дефекты могут устраняться консервативными мерами. На первое место в этих ситуациях ставят иммобилизацию и физиотерапию. Но при серьезной патологии и нестабильных травмах специалисты всё-таки склоняются к радикальным вмешательствам [2].

2. Физиотерапевт разработает индивидуальный план реабилитации, включающий упражнения для восстановления силы, гибкости, координации и равновесия. Физиотерапия играет ключевую роль в восстановлении после повреждения мениска.

Виды упражнений.

- Упражнения для восстановления подвижности:
 - Выполняйте сгибание и разгибание колена в небольшом диапазоне движений, постепенно увеличивая амплитуду;
 - Делайте круговые движения ногой в коленном суставе в направлении по часовой стрелке и против часовой стрелки;
 - Используйте трость для поддержки при ходьбе и выполнении упражнений.
- Упражнения для укрепления мышц:
 - Встаньте спиной к стене, ноги на ширине плеч. Приседайте, опираясь на стену, до 90 градусов в коленях.
 - Лягте на спину, согните ноги в коленях. Поднимите одну ногу и держите ее в таком положении несколько секунд. Повторите для другой ноги.
 - Используйте эластичную ленту для выполнения упражнений на сгибание и разгибание колена, а также для укрепления мышц бедра.
- Упражнения на равновесие:
 - Постарайтесь стоять на одной ноге, не теряя равновесия. Постепенно увеличивайте время стояния.
 - Ходите по прямой линии, стараясь не отклоняться от направления.

– Используйте балансирующую платформу для выполнения упражнений на равновесие и координацию.

- Упражнения на координацию:

– Сочетайте сгибание и разгибание колена с выполнением других движений (например, поднятие рук или перекачивание мяча).

– Сидя на стуле, перекачивайте мяч из одной руки в другую.

– Ходите по ступенькам, сосредотачиваясь на координации движений.

- Упражнения для улучшения кровообращения:

– Начните с коротких прогулок и постепенно увеличивайте дистанцию и скорость.

– Плавание – идеальный вид спорта для людей с повреждением мениска, потому что не создает сильной нагрузки на коленный сустав.

– Езда на велосипеде с регулируемой высотой сиденья также является подходящим упражнением.

Необходимо начать с легких упражнений и постепенно увеличивать нагрузку. Важно чувствовать свое тело и при сильной боли, немедленно прекратить упражнение [3-5].

Время восстановления зависит от степени повреждения мениска и индивидуальных особенностей организма. При легком повреждении восстановление может занять несколько недель, а при тяжелом – несколько месяцев. Важно понимать, что физическая активность при повреждении мениска должна быть грамотно подобрана и проводиться под контролем специалиста.

Занятие физической культурой при повреждении мениска – это важный этап восстановления. С помощью грамотно подобранных упражнений можно улучшить подвижность, укрепить мышцы и вернуться к активному образу жизни. Однако, важно соблюдать рекомендации врача, не переусердствовать, и не игнорировать боль, чтобы избежать повторных травм.

Библиографический список

1. Сафонова, О.А. Физическая культура при травме мениска / О.А. Сафонова, В.В. Петрова // В инновационные проекты и программы в психологии, педагогике и образовании: сборник статей Международной научно-практической конференции: в 2 частях, Уфа, 15 декабря 2017 года. Том Часть 2. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2017. – С. 87-89. – EDN XWIPQS.

2. Герасименко, М.А. Диагностика и лечение повреждений и ортопедических заболеваний коленного сустава / М.А Герасименко, А.В. Белецкий. – Минск: Технология, 2010. – 167 с.

3. Изотов Е.А., Михайловский С.П., Коваленко А.И. Физическая культура и спорт. Методы восстановления при занятиях физической культурой: методические указания к самостоятельным работам / Е.А. Изотов, С.П. Михайловский, А.И Коваленко. – Санкт-Петербургский горный университет: СПб, 2021. – 40 с.

4. Федулова Д.В., Бердюгин К.А. Физическая реабилитация спортсменов после травмы передней крестообразной связки и мениска коленного сустава с применением баланс-тренинга: научное издание (под редакцией Белокрылова Н.М.) / Д.В. Федулова, К.А. Бердюгин. – Екатеринбург: УрФу, 2022. – 124 с.

5. Чекерес П.П., Будашкина М.В., Муханов В.В., Карпашевич А.А. Недостаточность проприоцептивного контроля после пластики ПКС как причина повторных травм коленного сустава у профессиональных спортсменов: научная работа / П.П. Чекерес, М.В. Будашкина, В.В. Муханов, А.А. Карпашевич. – Москва: ФНКЦ ФМБА России, 2015. – 95-98 с.

© Тараканова Д.С., 2024

УДК 796.413

Д.В. ТИМОФЕЕВА

daryastr667@gmail.com

Науч. руковод. – ст. преподаватель **Р.А. БУРАНБАЕВ**

Уфимский университет науки и технологий

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Аннотация: статья посвящена истории развития спортивной гимнастики в Республике Башкортостан. В ней рассматривается эволюция этого вида спорта от первых шагов в начале XX века до современного времени. Статья анализирует ключевые этапы развития, открытие специализированных секций и клубов, появление первых звезд башкирской гимнастики.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, тренеры, спорт, Башкортостан, история, Всебашкирская олимпиада, спортивная школа

Зарождение спортивной гимнастики в Республике Башкортостан началось в 1910-1920-х годах. Я.О. Янчак, В. Голуб, И. Дизенко, А. Антонов, А. Борман, Э. Абелев, В. Некрасов – именно эти люди стояли у истоков развития этого олимпийского вида спорта в нашей республике.

В Уфе "сокольская" гимнастика появилась в 1910 году. Руководителем клуба "Сокол" стал Ярослав Осипович Янчак.

Каждое воскресенье в Уфе на месте мужской правительственной гимназии, где сейчас стоит новое здание медицинского института, проводились показательные выступления «соколов».

В 1920-х годах сокольская гимнастика в республике развивается под началом выпускника чешской гимнастической школы «Сокол» Голуб Владимира Владимировича, который организует кружок сокольской гимнастики. Гимнастика включается в программу обучения солдат Бирского полка Уфимского уезда.

В 1923 году в программе первой Всебашкирской олимпиады в числе 8 видов появляется спортивная гимнастика.

В 1930 году в Уфе в зале БашПрофсовета под руководством Виктора Новосела начинает работу секция гимнастики.

В 1932 году развитие спортивной гимнастики как вида тесно связано с открытием техникума физической культуры, где начинают готовить специалистов по спортивной гимнастике, в это же время создается спортивная гимнастическая секция под руководством Иосифа Дизенко.

Примером для создания новых детских и юношеских спортивных школ (ДЮСШ) послужила созданная в 1932 году в Уфе гимнастическая школа, которую возглавлял Анатолий Антонов-Алексей Борман – отец Владимира Бормана, который станет одним из основателей классической борьбы в Башкирии. В Уфе в Доме пионеров открылась школа.

В послевоенные годы в Уфе разворачивается активное строительство спортивных сооружений. В городе оборудуются несколько баскетбольных и волейбольных площадок, футбольных полей и гимнастических городков.

В эти годы появляются и утверждаются спортивные школы Эльи Абелева (спортивная гимнастика) и Марата Шамигулова (спортивная акробатика).

В послевоенные годы на всех крупнейших соревнованиях СССР и России, а также на международных соревнованиях Башкирию представляли динамовские гимнасты, воспитанники школы Абелева Эльи Хононовича.

Уроженец Белорусской ССР Элья Абелев приехал в Уфу в августе 1941 года. В БашСовете спортивного общества «Динамо» он создал гимнастическую секцию, которая в дальнейшем переросла в уфимскую школу по спортивной гимнастике «Динамо». Абелевская школа в СССР, наряду со многими самыми известными и знаменитыми спортивными школами гимнастики, получила заслуженное признание в стране.

В период с 1970 по 1973 годы усилиями Абелева в Уфе был возведен современный гимнастический зал на стадионе «Динамо». Учащиеся Абелева занимали призовые места в зональных и российских первенствах по различным дисциплинам. В 1966 году Элье Абелеву присвоено звание «Лучший тренер БАССР», а в 1968 году по решению Президиума Всероссийского совета Союза спортивных обществ и организаций РСФСР Абелеву Элье Хононовичу за тренерскую деятельность, за высокие результаты воспитанников на официальных международных и национальных спортивных соревнованиях было присвоено звание «Заслуженный тренер РСФСР».

Он воспитал 36 мастеров спорта, в том числе Мамбетова Эдуарда – чемпиона РСФСР по спортивной гимнастике; Баранову (Шахматову) Марию – первого мастера спорта по спортивной гимнастике в БАССР, чемпионку России в упражнениях на брусках; Королёву Ларису – серебряного призёра IV летней Спартакиады народов РСФСР (1967г.) в многоборье, чемпионку СССР (1970, 1972) в командном зачёте; Тимакову Людмилу – чемпионку Первенства РСФСР и ЦС «Динамо» в упражнениях на брусках, участницу Международных турниров в Чехословакии и ГДР; Хусаинову Алию – чемпионку V Спартакиады народов СССР среди школьников в упражнении на бревне, чемпионку первенства Центрального Совета «Динамо» в упражнениях на бревне, серебряного призёра Международной матчевой встречи в Тбилиси в 1972 году. Ученицей Эльи Абелева была Валентина

Родионенко (Архипова/ Сергиевская) – старший тренер сборной команды России по спортивной гимнастике, заслуженный тренер СССР, заслуженный тренер России. Мастером спорта СССР Валентина Александровна стала в 1960 году, а в 1970-е г. была председателем Федерации спортивной гимнастики БАССР.

В 1970-е годы в городах Ишимбай, Кумертау, Нефтекамск, Октябрьский, Стерлитамак, Дюртюли и других были созданы секции спортивной гимнастики. В настоящее время в СШОР г. Стерлитамак продолжается успешная работа по подготовке чемпионов в спортивной гимнастике.

В 1947 сборная команда уфимских гимнастов участвовала во Всесоюзном параде физкультурников в Москве.

В 1948 году сборная команда БАССР стала победителем всесоюзных соревнований среди автономных республик.

В 1959 году женская сборная команда республики стала серебряным призёром Спартакиады народов РСФСР. Женские команды Башкирских областных советов стали чемпионами Центрального совета ФСО “Динамо” (1959), а в 1977 году бронзовыми призёрами первенства ВЦСПС.

Команда СДЮСШОР №16 – победитель Всероссийских соревнований на Кубок «Башкирская нефть» (1983 –2009), бронзовый призёр зонального первенства России (2005 – среди юниорок).

Успехи гимнастов БАССР дали нашему городу право на проведение финала V летней Спартакиады народов СССР (1971 год), матчевой встречи СССР-ГДР (1971), первенства России и первенства СССР (1973).

В 2022 году открылся долгожданный для обширной гимнастической семьи республики спортивный комплекс – Центр гимнастики Республики Башкортостан имени С. Хоркиной. Этот уникальный спортивный объект стал новым стимулом для развития олимпийского вида спорта в регионе.

1 июля 2022 года для гимнастов республики стартует тренировочный процесс, а уже через 3 месяца в центре проводится Кубок РБ по спортивной гимнастике. Начало 2023 года ознаменовалось проведением Чемпионата и Первенства Республики Башкортостан по спортивной гимнастике, а в феврале 2023 года Центр гимнастики становится площадкой для межрегиональных соревнований – здесь проводится Первенство Приволжского федерального округа по спортивной гимнастике. Весной 2023 года в Центре прошли федеральные соревнования – Первенство России по спортивной гимнастике среди юниоров и юниорок, юношей и девушек. В настоящее время Центр гимнастики Республики Башкортостан является спортивной базой, на которой проводятся учебно-тренировочные сборы мужской и женской юниорских сборных команд России по спортивной гимнастике, республиканские и городские турниры по спортивной акробатике и спортивной гимнастике.

Библиографический список

1. Газета «Ленинец», рубрика «Спорт»/ интервью «Надежда рожденная успехом»: 1971.

2. Шафикова, Л.А. Спортивная история Башкортостана/ Л.А. Шафикова. – Уфа, 2023 – С. 73-82.

3. Мир, Э. Влюбленный в изящество – Уфа, 2023. – С. 45-47.

4. Аюпов, Р.А. Физическая культура и спорт в Башкортостане в годы Великой Отечественной войны: в помощь изучающим курс «История культуры Башкортостана» / Р.А. Аюпов. – Уфа: УНЦ РАН, Госкомспорт РБ, 1995. – 44 с.

5. Гайнуллин Р.А. История развития физической культуры и видов спорта в Республике Башкортостан и Российской Федерации // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма, 2016. – С. 19-22.

© Тимофеева Д.В., 2024

УДК 796.8

Т.В. ХАТМУЛЛИН

timtor32@mail.ru

Науч. руковод. – ст. преподаватель **Ф.Р. ИМАШЕВ**

Уфимский университет науки и технологий

СИЛОВЫЕ И КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО БОКСУ

Аннотация: в данном исследовании анализируется влияние силовых и нормативных упражнений на тренировочный процесс боксёров.

Ключевые слова: бокс, тренировочный процесс, эффективность, восстановление

Бокс: проверка силы и характера. Бокс – это не просто вид спорта, а настоящее испытание. Здесь проверяется всё: и физическая форма, и сила духа. Чтобы преуспеть, нужно не просто тренироваться, а делать это грамотно. Ты должен быть быстрым, выносливым и уметь контролировать свои действия. Ключевую роль в подготовке играют регулярные тренировки и специальные контрольные тесты. Без них сложно понять, где ты хорош, а где есть проблемы. Давайте разберёмся, почему силовые тренировки так важны для боксёров и зачем вообще нужны контрольные упражнения[1].

Сила – основа для всего.

Когда говорят о силе в боксе, это не про "просто качалку". На самом деле сила бывает разной. Например, чтобы наносить мощные удары, нужна максимальная сила. Чтобы быстро среагировать на атаку соперника, требуется взрывная сила. А чтобы держать высокий темп на протяжении нескольких раундов, нужна силовая выносливость.

Систематические тренировки развивают все эти качества. Но тут важно понимать, что результат — это не только мышцы. Регулярные занятия укрепляют сердечно-сосудистую систему, а мышцы становятся более выносливыми и

адаптированными к нагрузкам. Это значит, что удары будут становиться сильнее и быстрее, а сам боец сможет выдерживать больше.

Однако одними силовыми и динамическими нагрузками ограничиваться нельзя, ибо одно из важнейших значений мышечной системы – её регуляторное воздействие на тонус центральной нервной системы.

Существует прямая связь между тонусом скелетных мышц и соответствующими отделами мозга, включая его высшие регуляторные центры. Поэтому грубые нарушения мышечного тонуса серьёзно сказываются и на нервно-психическом состоянии, и на здоровье вообще.

Нормализующее воздействие на мышечный тонус оказывают так называемые растяжки. Речь идёт о плавном растяжении основных мышечных групп за счёт веса тела, позы или напряжения мышц-антагонистов. Каждый, кто желает ввести в свой стиль жизни этот безусловно очень важный фактор здоровья, может самостоятельно придумать упражнения для растяжек. Позы, которые хороши для растяжения основных мышечных групп, хорошо описаны в любом руководстве по Хатха-йоге/

Вот несколько правил для осуществления растяжек:

1. Индивидуально растяжки можно делать только за счёт веса собственного тела, позы или напряжения мышц антагонистов.

2. Естественный предел растяжения той или иной мышцы или группы мышц анатомические костные ограничения.

3. Растяжение мышцы надо осуществлять плавно, без каких-либо рывков.

4. При растяжении не должно быть резкой боли.

5. Ту часть мышцы, где во время растяжения появляется болевое ограничение, следует размять, размассировать.

6. Длительность растяжения той или иной мышцы или группы мышц определена наличием в них болевых ограничений и исчезновением их после массажа при той же силе растяжения.

7. Индивидуальный комплекс растяжек целесообразен перед силовыми упражнениями, перед бегом и после них.

Контрольные тесты: зачем они нужны?

Чтобы понять, насколько ты прогрессируешь, нужны контрольные упражнения. Например, можно засесть, сколько раз ты подтянешься, отожмёшься или сколько времени потратишь на короткий спринт.

Зачем это делать? Во-первых, чтобы увидеть свои слабые места. Во-вторых, чтобы понять, что у тебя получается. Боксёру важно видеть свой прогресс, это реально мотивирует работать дальше. Ну и тренеру такие тесты помогают корректировать тренировочную программу [2-4].

Как силовые тренировки помогают на ринге. Силовые упражнения дают огромные преимущества. Когда ты тренируешь корпус, улучшается координация движений. Это позволяет быстрее реагировать на соперника. Кроме того, сильные мышцы означают мощные удары и надёжную защиту.

Ещё один важный момент – защита от травм. Укреплённые суставы и связки снижают риск серьёзных повреждений, что в боксе особенно важно. Такие

упражнения, как приседания, становая тяга и жим лёжа, делают тело крепким и выносливым.

Тренировки: подход с умом. Нельзя забывать, что каждый боксёр – это отдельный случай. То, что работает для одного, может быть бесполезно для другого. Хороший тренер всегда будет учитывать уровень подготовки, физические особенности и даже настроение спортсмена.

Также важно не перегружать себя. Нужно чередовать интенсивные нагрузки и периоды восстановления. Без этого легко заработать перетренированность, которая сильно замедлит прогресс.

Питание и восстановление: основа успеха. Тренировки – это только половина дела. Чтобы выложиться на максимум, нужно правильно питаться. Белки, углеводы, жиры, витамины – всё должно быть в балансе. А ещё важно пить достаточно воды. Даже небольшое обезвоживание может повлиять на твои результаты.

Восстановление – тоже часть процесса. Оно включает не только отдых, но и такие вещи, как массаж, растяжка или лёгкие тренировки для расслабления. Эти методы помогают мышцам быстрее прийти в норму.

Психология – оружие победителя. В боксе не обойтись без сильной психологии. Ты можешь быть отлично подготовлен физически, но если не умеешь держать себя в руках, твои шансы снижаются. Волнение, потеря концентрации – это всё враги боксёра. Медитации, работа с психологом, упражнения на визуализацию – всё это помогает справляться с давлением и лучше выступать на ринге.

Психическая нагрузка в современном боксе чрезвычайно велика. В процессе тренировок и особенно соревнований к психике боксера предъявляются исключительно высокие требования. Это относится к большинству психических процессов, состояний и свойств личности спортсмена. От восприятия, внимания, памяти, мышления, волевых качеств и умения управлять психическими состояниями во многом зависит эффективность тренировочной и соревновательной деятельности боксера, а также спортивный результат. Состояние психики и психической подготовленности спортсменов играют особо важную, а иногда и решающую, роль в достижении высокого спортивного мастерства и успехов на ринге[3].

Итоги. Бокс – это гораздо больше, чем просто тренировки. Успех в этом виде спорта достигается благодаря комплексному подходу: регулярные занятия, правильное питание, грамотное восстановление и сильная психология. Всё это работает вместе, помогая боксёру становиться лучше. Если постоянно совершенствоваться, рано или поздно ты добьёшься успеха.

Библиографический список

1. Мокеев, Г.И. Критерии мастерства спортсмена: подход от деятельности и от индивидуальности / Г.И. Мокеев // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы II Международной научно-методической

конференции, Уфа, 15 апреля 2019 года. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2019. – С. 69-77. – EDN BVNYTL.

2. Бокс: проблемы и решения / Г.И. Мокеев, А.Г. Ширяев, Р.М. Мулашов; Уфим. авиац. ин-т им. С. Орджоникидзе. – Уфа: Башк. кн. изд-во, 1989. – 142с

3. Ванесян, А.С. Психорегуляция и восстановление спортсменов: учебное издание в авторской редакции / А.С. Ванесян, Г.И. Мокеев; Башкирский государственный университет, ООО "Европейский фонд инновационного развития". – Москва: ООО "Европейский фонд инновационного развития", 2018. – 183 с. – ISBN 978-5-6042092-1-9. – EDN YXHNDAT.

4. Актуальные проблемы теории и методики бокса: учебное пособие / В.А. Таймазов, Г.И. Мокеев, С.Е. Бакулев, В.А. Чистяков; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: Издательство Политехнического университета, 2016. – 358 с. – ISBN 978-5-7422-5198-9. – EDN XBRETF.

© Хатмуллин Т.В., 2024

УДК 796

М.Н. ШАГИАХМЕТОВА

miss.maru.ivanov@gmail.com

Науч. руковод. – ст. преподаватель **Р.А. БУРАНБАЕВ**

Уфимский университет науки и технологий

ВЛИЯНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ И СПОРТ

Аннотация: в настоящей статье раскрываются, первоочередные аспекты использования современных технологий в сфере физической культуры и спорта, отличать их роли в и физической культуре и спорте, способам измерения спортивной активности и до виртуальных тренировок и социальных платформ. Также приведена дискуссия положительных и отрицательных эффектов на подготовку и исполнение новые виды тренировок, их влияние на физическую культуру и спорт.

Ключевые слова: технологии, физическая культура, спорт, виртуальные тренировки, гаджеты, анализ в спорт производительности, соцсети.

Введение. В начале XXI века технологии, развивают неиссякаемо, затрагивают все области деятельности человека, а спорт и физ. культура в их число входят. Технологические изменения от имплементации новшеств с различных сфер жизнедеятельности повлияли не только на техническую составляющую, но и на реализацию тренировочного процесса и соревнований, на то как общество относится к спорту как средству движения.

Одним из главных инструментов информатизации общества являются информационные технологии. Они позволяют коренным образом изменить жизнедеятельность каждого человека. Разработка стратегии развития и

использования информационных технологий во всех сферах человеческой деятельности является одной из ключевых проблем стратегического планирования как на национальном, так и на глобальном уровне [1].

В данной статье предпринята попытка перспективно описать, аннотировать, обозначить, то, как технологии влияют на физическую культуру и спорт, что они могут предложить для обеспечения более эффективного и безопасного спортивного тренинга и как они изменили понимание и подход к популяризации спорта.

1. Носимые устройства и трекеры активности

Одним из наиболее существенных технологических достижений в области физической активности сегодня признаются носимые устройства и трекеры активности. Эти механизмы позволяют людям следить за своими показателями, такими как шаги, сердцебиение, около потребляемое количество калорий, а также за качеством своего стресс. Всё это предоставляет возможность улучшить осведомленность себя в самом себе. Преимущества носимых активных механизмов:

1. Облегчение доступа к моментальной информации о состоянии здоровья;
2. Повышение уровня мотивации;
3. Устанавливание и достижение персональных целей;
4. Определение в разрезе данных.

2. Спортивные данные. В современном спорте аналитика данных превратилась в жизненно важный механизм, находящийся в распоряжении спортсменов и тренеров. Технологии вроде Видеоанализа, датчиков и программного обеспечения для анализа производительности детально изучают спортсменов на предмет техники, биомеханики движений и их основного состояния. Преимущества спортивной аналитики:

1. Улучшение качества занятий и их результатов;
2. Индивидуализация подготовки к тренировкам;
3. Оптимизация восстановительных процессов;
4. Предотвращение вредоносных травм и улучшение самого главного – здоровья.

Также стоит отметить, что благодаря развитию технологий стали доступны виртуальные тренировки и онлайн-курсы. В период пандемии COVID-19, когда множество фитнес-центров были закрыты, подобные онлайн-тренировки стали наиболее значимым и комфортным вариантом. Платформы предлагают возможность участвовать в тренировках в реальном времени, а также просматривать записанные уроки, делая физическую активность более доступной. Преимущества виртуальных тренировок:

1. Доступность для пользователей из любой точки мира;
2. Возможность делать занятия в любое время;
3. Широкий выбор подходящих программ и стилей тренировок;
4. Социальные и общественные возможности для общения между участниками групп.

Далее вслед за виртуальной популярностью не остались в стороне и социальные медиа. Instagram, YouTube и другие популярные платформы стали пригодны и для спортсменов, которые делятся своим опытом, тренировками, задачами и идеями. Важно отметить, что информационный контент, который создают спортивные люди, способствует развитию интереса к спорту и в целом улучшает отношение общества к физической активности. Преимущества взаимодействия спорта социальных медиа:

1. Расширение аудитории и повышение интереса людей к занятиям спортом;
2. Облегчить получение информации о новых тренировках и методах, применяемых в тренировочном процессе;
3. Помогаем поддерживать интересы спортсменов и их фанатов;
4. Открытие новых возможностей в сфере продвижения и спонсирования марок.
5. Потенциальные недостатки и опасности технологий в спорте

Помимо множества преимуществ, внедрение технологий в спорт таит в себе определенные риски. Например, переизбыток цифр и числовых оценок, давящий на спортсменов и тренеров, может породить проблемы с внутренней мотивацией и самодисциплиной. Использование неверных данных для скрупулезной настройки тренировок может повлечь за собой жестокие последствия в виде травм и обострения недугов. Следует отметить, что даже переизбыток прагматики в виде модных гаджетов и конфеток для них может породить цветущий подход к спорту, создавая надвигающийся удмуртский дух корпорации "Яндекс". По сути дела, риски могут быть такими.

1. Чрезмерное увлечение цифрами и потеря истинного интереса к тренировочному процессу.
2. Социальное давление и стандарты "идеального" тела.
3. Увеличение шанса выкрученной вывиха из-за неправильной интерпретации данных.
4. Потеря индивидуального подхода к занятиям спортом.

Технологии продолжают влиять на физическую культуру и спорт, помогая автоматизировать программы занятий, повышая индивидуальную мотивацию спортсменов и просто улучшая здоровье. С другой стороны, не стоит забывать, что внедрение технологий требует умелого балансирования между новыми возможностями и классическими процедурами. В конце концов, технологии могут принести новые результаты. Если, конечно, мы понимаем, как пользоваться современными средствами разумно и толково вписываем эти нововведения в основы тренировочной практики. В конце концов, в будущем технологическое внедрение в спорт может привести к новому мировому рекорду, если только тренеры и атлеты смогут оперативно адаптировать себя к нужным изменениям.

Библиографический список

1. Федюкин, А.В. Влияние информационных технологий на физическую культуру и профессиональный спорт / А.В. Федюкин, Н.К. Хореева // Физическая культура и спорт, туризм и гостеприимство: взгляд студенческого научного общества: сборник материалов XVI студенческой научно-практической конференции с международным участием – Москва, 07 июня 2022 года / Московский государственный университет спорта и туризма. – Москва: Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы "Московский государственный университет спорта и туризма", 2022. – С. 181-187. – EDN DGLKHT.
2. High, D., & Forbes, F. (2021). Data Analytics in Sports: The Future of Athletic Performance. *Journal of Sports Analytics*, 7(2), 145-158.
3. Lutz, A. (2019). Wearable Fitness Technology: The Key to a Healthier Future. *Health and Fitness Journal*, 12(3), 79-85.
4. Smith, J. (2020). Influence of Social Media on Sports Participation. *Sports Management Review*, 23(4), 523-548.
5. Thompson, L., & Hall, R. (2018). The Role of Virtual Training in Modern Fitness: An Overview. *International Journal of Sports Science*, 15(1), 53-67.

© Шагиахметова М.Н., 2024

УДК 796

Д. М. ЮРМАШЕВА

www.ielon@mail.ru

Науч. руковод. – ст. преподаватель **Н.В. ТЮТЮКОВА**

Уфимский университет науки и технологий

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДВИЖЕНИЯ "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ"

Аннотация. в статье рассматривается история возникновения и основные этапы развития физкультурного движения "Готов к труду и обороне" (ГТО) в СССР и современной России. Анализируются предпосылки создания системы ГТО как инструмента формирования здорового общества и укрепления обороноспособности страны. Особое внимание уделено эволюции программы ГТО от ее зарождения в 1930-х годах до современных реалий, включая период спада и последующего возрождения движения.

Ключевые слова: история, физическая активность, единый комплекс

Физическое воспитание и спорт всегда играли важную роль в жизни общества, особенно в периоды социально-экономических изменений и вызовов. Одним из ярких примеров такой роли является система физической подготовки населения под названием "Готов к труду и обороне", более известная как ГТО. Этот

комплекс мероприятий был создан для того, чтобы обеспечить массовую физическую подготовку граждан, способствовать их здоровью и готовности к трудовой деятельности, а также поддерживать обороноспособность государства. История ГТО охватывает несколько десятилетий, начиная с первых шагов в 30-х годах XX века и заканчивая его современным состоянием. Цель данной статьи – рассмотреть предпосылки появления комплекса ГТО, проследить его развитие через различные исторические эпохи и проанализировать значение этого движения для общества.

1. Предпосылки возникновения ГТО

Комплекс ГТО возник не случайно; он стал ответом на вызовы времени, связанные с необходимостью улучшения здоровья нации и повышения уровня физической подготовленности граждан. В начале XX века в Советском Союзе остро стояла проблема массовой физической культуры среди населения. Промышленная революция, урбанизация и другие социальные изменения привели к тому, что физическая активность людей значительно снизилась, что негативно сказывалось на здоровье и работоспособности.

Кроме того, политическая обстановка тех лет требовала усиления обороноспособности государства. Комплекс ГТО был задуман как инструмент мобилизации и физического воспитания широких масс населения, способный подготовить молодежь к службе в армии и трудовым подвигам во благо Родины. Таким образом, основными предпосылками создания ГТО стали:

- Необходимость повышения уровня здоровья и физической активности населения;
- Желание усилить обороноспособность страны;
- Стремление воспитать поколение физически крепких и выносливых граждан.

2. Этапы развития ГТО

Первые шаги по созданию системы ГТО были сделаны в 1930 году, когда Центральный комитет комсомола принял решение о разработке единого комплекса физических упражнений для молодежи. Идея получила поддержку со стороны правительства, и уже в марте 1931 года вышел первый нормативный документ, устанавливающий требования к физическим показателям участников.

Основные цели ГТО на этом этапе включали:

- Формирование у молодежи навыков самообороны и военной подготовки;
- Повышение уровня общей физической подготовки;
- Воспитание патриотизма и коллективизма.

Программа состояла из нескольких ступеней, каждая из которых соответствовала определенному возрасту и уровню физической подготовки. Участникам предлагалось выполнять упражнения различной сложности, такие как бег, прыжки, метание снарядов, подтягивания и т.д.

3. Развитие в послевоенные годы (1945-1960-е гг.)

После окончания Великой Отечественной войны программа ГТО была пересмотрена и адаптирована к новым условиям. В этот период особое внимание уделялось восстановлению здоровья и повышению физической активности ветеранов войны и мирного населения.

Важным событием стало введение новых норм и требований, соответствующих изменившимся условиям жизни. Например, появились новые виды спорта, такие как лыжные гонки и плавание, которые ранее не входили в программу ГТО.

Также в эти годы была создана сеть спортивных школ и секций, где граждане могли заниматься спортом и готовиться к сдаче нормативов ГТО. Это позволило значительно увеличить количество участников движения и повысить уровень физической подготовки населения.

4. Спад интереса и реформы (1970-1990-е гг.)

К началу 70-х годов интерес к движению ГТО начал постепенно снижаться. Одной из причин стала общая стабилизация политической обстановки и снижение потребности в массовой подготовке к военным действиям. Кроме того, изменился образ жизни людей, что привело к снижению мотивации к участию в спортивных мероприятиях. В результате реформы 1980-х годов программа ГТО претерпела значительные изменения. Были введены новые нормы и требования, учитывающие современные условия жизни и уровень физической подготовленности населения. Однако это не смогло остановить процесс снижения популярности движения.

С распадом Советского Союза в 1991 году система ГТО фактически прекратила свое существование. Многие спортивные школы и секции закрылись, а государственная поддержка физической культуры существенно сократилась.

5. Возрождение ГТО в современной России

В 2014 году правительство Российской Федерации приняло решение о возрождении комплекса ГТО. Целью этой инициативы было возвращение к традициям массового спортивного движения и повышение уровня физической активности населения.

Новая версия ГТО включает в себя пять уровней, каждый из которых соответствует определенному возрастному диапазону. Участники могут сдавать нормативы по различным видам спорта, таким как бег, плавание, стрельба, гимнастика и др. Возрождение комплекса ГТО получило широкую поддержку со стороны общественности и государственных структур. Было создано множество центров тестирования, где любой желающий может сдать нормативы и получить знак отличия ГТО. Также активно развивается инфраструктура для занятий спортом, включая строительство новых стадионов и спортивных площадок.

История комплекса ГТО отражает эволюцию отношения общества к вопросам физической культуры и спорта. С момента своего создания в 1930-х годах эта система прошла через множество этапов, отражая политические, экономические и социальные изменения в стране. Сегодня ГТО вновь занимает важное место в системе физического воспитания населения, способствуя укреплению здоровья и формированию активной жизненной позиции. Благодаря возрождению этого движения миллионы россиян получили возможность улучшить свою физическую форму и внести вклад в общее дело укрепления страны.

Таким образом, изучение истории ГТО позволяет лучше понять важность физической культуры для общества и значимость этого движения в контексте исторического развития нашей страны.

Биографический список

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. No172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)»
2. Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. No540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. Созинов, М.В. ГТО: вчера, сегодня, завтра. Сравнительный анализ комплексов ГТО / М.В. Созинов // Организация образовательного процесса по безопасности жизнедеятельности и физической культуре в условиях дистанционного обучения: Материалы XII Всероссийской ежегодной научно-практической конференции с международным участием, Нижний Тагил, 17 марта 2021 года / Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». – Нижний Тагил: Издательство Ипполитова, 2021. – С. 53-58. – EDN WJMQHY.
4. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. 2016. No 1 (40). С. 174–176.

© Юрмашева Д.М., 2024

УДК 796

О.А. ЮХАТОВА

jastiise@yandex.ru

Науч. руковод. – ст. преподаватель **Н.В. ТЮТЮКОВА**

Уфимский университет науки и технологий

ПРИМЕНЕНИЕ VR И AR ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ

Аннотация: в данной статье будут рассмотрены виды VR и AR технологий, применяемых в спорте, с помощью каких устройств реализуется данное применение, и как к этому относятся сами спортсмены.

Ключевые слова: виртуальная реальность, дополненная реальность, погружение, технологии, спорт.

Технологии, взаимодействующие с реальностью, с каждым годом становятся все совершеннее и вместе с тем популярнее, к тому же им находят применение во многих областях жизнедеятельности человека.

По характеру воздействия на восприятие человеком окружающего мира различают следующие технологии:

- виртуальная реальность;
- дополненная реальность;

Некоторые выделяют гибрид этих двух технологий – смешанную реальность (mixed reality, MR).

Виртуальная реальность (virtual reality, VR) управляет органами чувств пользователя, обеспечивая максимальное погружение в смоделированные программой условия. Для погружения используются системы, в комплект которых, как правило, входят VR-шлем и контроллеры или перчатки с датчиками, позволяющие взаимодействовать с моделями предметов. Основное влияние идет через шлем, так как большую часть информации о пространстве мозг получает с помощью зрения и слуха [1].

VR может использоваться и профессиональными гонщиками в авто- и мотоспорте. Современные симуляторы гонок имеют большую базу трасс и гоночных машин с оригинальными техническими решениями, построенными на Формуле-1 или иных ралли. Гонщик может изучать местность, тренировать реакцию и оптимальные способы вхождения в повороты для улучшения времени заезда. Причем без лишней нагрузки на организм. Тем не менее, некоторые считают, что координацию таким способом не натренировать.

В качестве успешного применения технологии виртуальной реальности в спорте можно привести турнир «Интерактивный бокс - спорт равных возможностей», который был проведен на территории Российского университета спорта ГЦОЛИФК в апреле 2024 года. Использовались беспроводные VR-очки с контроллерами. В общей сложности в турнире участвовало 32 человека из разных регионов России. Удары в поединке принимали виртуальные аватары бойцов. Участники отмечали интерес к такому формату, и что такого рода симуляция в общих чертах ничем не отличается от настоящего бокса (вовлеченность была как в настоящем поединке) [3].

Однако, VR-системы могут быть достаточно громоздкими для долгого использования. К тому же, спортсмен будет привязан к специально оборудованному помещению, если для функционирования устройства необходимо подключение к сети питания посредством кабеля, и в зависимости от вида спорта (например, бег или велоспорт) в нем должны быть установлены соответствующие тренажеры. Также глаза могут страдать от чрезмерного напряжения, в связи с тем, что дисплей шлема находится на достаточно близком расстоянии – всего в паре сантиметров от лица.

Дополненная реальность (augmented reality, AR) не создает новые миры, а модернизирует один единственный имеющийся. Устройство с камерой и установленным программным обеспечением (ПО) способно создавать проекцию реального пространства с наложением на него 3D-моделей объектов.

Для занятий спортом компании создают очки с функциями дополненной реальности для бегунов, велосипедистов, сноубордистов, для занятий фитнесом. Они легкие, имеют умный дисплей и широкий функционал, вызываемый на основе отслеживания движения глаз.

Такие очки некоторые разработчики позиционируют как «виртуальный партнер для бега» (пример – Ghost Pacer). Очки с помощью ПО генерируют голограмму, сопровождающую бегуна на протяжении всей тренировки, также

имеется совместимость с умными часами, что позволяет контролировать физическое состояние без лишнего переутомления.

Разработаны и используются не только в спорте мотошлемы с встроенной системой HUD (Head-Up Display). HUD позволяет отображать на стекле шлема или же на лобовом стекле автомобиля актуальную информацию в виде дополнительного изображения [4-6].

AR-технология широко используется при трансляции спортивных игр. Она помогает с высокой точностью определять траекторию полета мяча, позволяет улучшить судейство в спорных моментах, что непосредственно влияет на исход игры. Иными словами, с помощью дополненной реальности появилась возможность минимизировать человеческий фактор и исключить ошибочные оценки судьями игровых эпизодов и повышения объективности принимаемых ими решений. Такая возможность может использоваться для реализации определенных уловок. В волейболе, например, тренер имеет возможность дважды за игру взять видеопросмотр. Когда наступает очередь подачи у противоположной команды тренер, воспользовавшись этим правом в определенный момент, может замедлить динамику игры, игроки выйдут из ритма, что их немного ослабит.

В футболе на чемпионатах же такой же видеопросмотр может затягиваться на более долгое время, что плохо сказывается на выносливости футболистов, оказывается чрезмерная нагрузка на мышцы и суставы, что может привести к травмам на поле.

Тема VR и AR в спорте является актуальной по нескольким причинам. Во-первых, эксперименты в этой области уже проводятся, и это может значительно изменить спортивную индустрию и ее взаимодействие с зрителями и фанатами. Во-вторых, использование VR и AR может значительно улучшить тренировочный процесс и помочь спортсменам получать лучшие результаты. В-третьих, VR и AR могут улучшить опыт зрителей на матчах и событиях, позволяя им увидеть игру под разными углами и получить лучшее представление о происходящем. В-четвертых, технологии VR и AR являются инновационными и могут повлиять на развитие физической культуры и спорта в целом. В связи с этим, изучение темы VR и AR в спорте имеет большую значимость и может способствовать развитию спорта в будущем [7].

Таким образом, VR и AR технологии безусловно привлекают внимание и спортсменов, болельщиков и простых обывателей. Многие компании из индустрии развлечений вкладывают огромные деньги на совершенствование имеющихся систем и датчиков, и разработку новых решений. Сами по себе устройства в какой-то мере далеки от совершенства и еще не до конца изучено их влияние на организм человека. Среди спортсменов есть люди как одобряющие вводимую интерактивность, так и скептически относящиеся к ней ввиду традиций. Однако никто не может отрицать влияние прогресса на мир виртуальный и реальный.

Библиографический список

1. «AR и VR в спорте: настоящее и будущее» [Электронный ресурс] // [habr.com URL: https://habr.com/ru/articles/468441/](https://habr.com/ru/articles/468441/) (дата обращения 17.10.2024)

2. Щербинин В.Ф., Чашин Ю.Г. Применение AR и VR технологий в физическом воспитании и спорте // Теория и практика современной науки. 2022. №12(90). С. 388–391

3. «Турнир «Интерактивный бокс – спорт равных возможностей» [Электронный ресурс] // rusboxing.ru URL: <https://rusboxing.ru/news/6482> (дата обращения 19.10.2024)

4. «Rekkie представила очки для сноубордистов с дополненной реальностью» [Электронный ресурс] // habr.com URL: <https://habr.com/ru/news/725786/> (дата обращения 19.10.2024)

5. Умные очки для занятий спортом. ENGO 2 [Электронный ресурс] // chipgifts.ru URL: <https://chipgifts.ru/engo-2> (дата обращения 19.10.2024)

6. Умный мотошлем с HUD-технологией. CROSSHELMET X1 [Электронный ресурс] // chipgifts.ru URL: <https://chipgifts.ru/crosshelmet-x1?ysclid=m2hvzyeu2f792198695> (дата обращения 19.10.2024)

7. Егер, М.Д. VR и AR в спорте / М.Д. Егер, Ю.А. Попова // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 18-19 мая 2023 года. – Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2023. – С. 343-348. – EDN TDOTNA.

© Юхатова О.А., 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 9. Актуальные проблемы физической культуры и спорта студенческой молодежи

<i>Адельянов Б.В.</i> Перспективы развития фиджитал спорта.....	3
<i>Валиахметова Э.Л.</i> Использование пилатеса в программе физического воспитания студентов вузов.....	6
<i>Васильева П.И.</i> Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.....	9
<i>Гималтдинов А.А.</i> Взаимосвязь физической активности и здоровья студентов.....	13
<i>Гумеров В.И.</i> Оценка показателей физических нагрузок студентов.....	16
<i>Егоров А.П.</i> Киберспорт в игре DOTA 2.....	19
<i>Кучуркин В.И.</i> Спортивный туризм в современной России: потенциал и барьеры.....	22
<i>Меренков Д.В.</i> Мотивация к физической культуре: факторы, влияющие на регулярные занятия физической культурой у студентов.....	25
<i>Мустафина М.А.</i> Гипермобильность и спорт.....	29
<i>Прокофьев А.Н.</i> Анализ применения носимых технологий (фитнес-трекеров, смарт-часов) для мониторинга физической активности и здоровья.....	32
<i>Сальников В.А.</i> Спорт и успеваемость: как регулярные физические нагрузки влияют на успеваемость и уровень стресса у студентов.....	35
<i>Тараканова Д.С.</i> Занятие физической культурой при повреждении мениска: путь к восстановлению.....	39
<i>Тимофеева Д.В.</i> История развития спортивной гимнастики в Республике Башкортостан.....	43
<i>Хатмуллин Т.В.</i> Силовые и контрольно-нормативные упражнения в тренировочном процессе по боксу.....	46
<i>Шагиахметова М.Н.</i> Влияние информационных технологий на физическую культуру и спорт.....	49
<i>Юрмашева Д.М.</i> История возникновения и основные этапы развития физкультурного движения "готов к труду и обороне".....	52
<i>Юхатова О.А.</i> Применение VR и AR технологий в спорте.....	55

При подготовке электронного издания использовались следующие программные средства:

- Adobe Acrobat – текстовый редактор;
- Microsoft Word – текстовый редактор.

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научное издание

МАВЛЮТОВСКИЕ ЧТЕНИЯ

Том 9

Материалы XVIII Всероссийской молодежной научной конференции

(г. Уфа, 25 – 29 ноября 2024 г.)

Электронное издание сетевого доступа

*За достоверность информации, изложенной в статьях,
ответственность несут авторы.*

Статьи публикуются в авторской редакции

Подписано к использованию 27.12.2024 г.
Гарнитура «Times New Roman». Объем 1,83 Мб.
Заказ 308.

*ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»
450008, Башкортостан, г. Уфа, ул. Карла Маркса, 12.*

Тел.: +7-908-35-05-007
e-mail: ric-bdu@yandex.ru