

.Кочерова К.Д

*Научный руководитель – старший преподаватель О.Н. Уколова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: denissovnaa@ya.ru*

Особенности формирования спортивной мотивации у студентов нефизкультурных вузов

Формирования у студентов спортивной мотивации, безусловно, является актуальной и одной из важнейших проблем современного мира. Большая часть молодых людей XXI века ведут сидячий образ жизни, что является первопричиной таких заболеваний как гипертония, диабет, остеохондроз, ожирение и многих других нарушений деятельности организма. Именно поэтому очень важно формировать у студентов интерес к активному образу жизни.

Основными задачами формирования спортивной мотивации являются: удовлетворение физиологических потребностей (укрепление иммунитета), потребностей в самореализации, улучшении физического здоровья, повышении двигательной активности и работоспособности. Всё это при занятии спортом будет оказывать положительное влияние на формирование и укрепление интереса к спорту и активному образу жизни.

Также, не менее важным является построение учебного плана, создание подходящей атмосферы на тренировках и подбор типа общения. Большинство студентов посещают занятия физической культуры для получения зачёта, однако, если правильно построить план проведения занятий, то у учащихся будет возникать интерес к этому предмету. Студенты могут посещать занятия не только для улучшения функционального состояния организма, корректировки телосложения, оптимизации веса тела, но и для достижения личного спортивного результата, а также для общения с друзьями.

Также важным аспектом при управлении процессом формирования спортивной мотивации, является индивидуальный учёт психологических особенностей занимающихся физической культурой, их интересов, склонностей, увлечений и способностей.

Таким образом, можно сделать вывод, что формирование спортивной мотивации студентов нефизкультурных вузов происходит посредством удовлетворения важных и актуальных потребностей. Степень удовлетворения, полученная при достижении поставленных целей, будет положительно влиять на формирование у молодых людей желания вести активный образ жизни.

Литература

1. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации: монография/ Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. – Омск, 2000. – 179 с.;
2. Удовиченко О.В. Особенности формирования спортивной мотивации в подготовке волейболистов// Директор школы, 2004 - №8. – С. 45-51.;
3. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности/ Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.

Буторина О.В.
Научный руководитель – заведующий каф. С.А. Николаев
Научный руководитель – зав. каф. С.А. Николаев
Образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный
университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д. 23
E-mail: lolitta1chan@gmail.com

Питание по группам крови

В наше время люди все чаще садятся на диеты. Кому-то диета необходима для здоровья, а некоторые таким способом пытаются добиться идеала своего тела. Организм каждого человека индивидуален, потому существуют специалисты, чья деятельность направлена на подбор необходимого питания, которое не нанесет вам вред.

Актуальность. Многим было бы интересно узнать, насколько результаты его питания зависят от его группы крови, какие продукты больше подходят его организму.

Целью данного исследования являлось выявления необходимого питания и вида спорта для каждой группы крови.

Исходя из целей исследования, можно выделить следующие задачи:

1. Узнать, кто разработал данную систему питания и по какому принципу.
2. Выделить рацион и виды спорта для носителей каждой группы крови.
3. Выявить эффективность данного метода питания.

Д.Адамо является автором системы снижения веса, которая носит название “диета по группе крови”. Для оптимальной жизнедеятельности каждый человек должен есть продукты, подходящие для него. При исключении из рациона продуктов, несовместимых с вашей группой крови, улучшается функционирование внутренних органов, систем, происходит потеря лишнего веса и вывод токсинов, шлаков из организма.

Питер Д’Адамо полагал, что людей с одинаковой группой крови объединяет кое-что общее, а точнее:

1. склонность к одинаковым заболеваниям;
2. похожие режимы сна и отдыха;
3. идентичная стрессоустойчивость;
4. необходимость употребления одинаковых продуктов питания;
5. схожие биоритмы.

Согласно утверждению американского доктора Питера Д.Адамо, усвояемость организмом питательных веществ и их эффективность использования зависит от генетики и группы крови. Если человек ест не “свою” пищу, то это негативно сказывается на его здоровье, становится причиной сбоя в работе пищеварительной системы и обмене веществ. Также это приводит к ожирению.

1 группа (тип 0) — «охотники» - самая древняя группа крови, которая была у всех наших предков, да и сейчас она наиболее распространённая. Для её обладателей характерны сильные пищеварительная и иммунная системы, высокая эффективность метаболизма, и вместе с тем, низкий уровень адаптации к изменению условий окружающей среды и диеты. Древние люди были охотниками, и в их рационе преобладало мясо, поэтому представители данной группы должны придерживаться диеты богатой протеинами. А для того, чтобы способствовать уменьшению веса, а именно рекомендуется заняться аэробикой, лыжным спортом, бегом или плаванием.

2 группа (тип А) — «земледельцы» - группа возникла при переходе к оседлому образу жизни, когда люди начали понемногу отходить от охоты и заниматься земледелием, и в их рационе стала преобладать растительная пища. Для носителей этой группы характерен чувствительный пищеварительный тракт и слабая иммунная система, зато они прекрасно адаптируются к изменению рациона питания и других условий окружающей среды, а при соблюдении вегетарианской диеты их пищеварительная система достаточно эффективна. Именно среди представителей 2-ой группы вегетарианцы встречаются наиболее часто.

Наиболее подходящие физические упражнения при II группе крови – это йога и тай-цзы, поскольку они успокаивают и сосредоточивают, что способствует нормированию нервной системы.

3 группа (тип В) — «кочевники» - этот тип крови возник в результате миграции народов. Представители данной группы обладают отменным физическим здоровьем, они отличаются сбалансированной нервной системой и сильной иммунной. Пищеварительный тракт носителей 3-ей группы с лёгкостью переваривает продукты, как богатые белками, так и углеводами. Такие люди практически «всеядны», и им рекомендуется смешанный тип питания. Наиболее подходящие и эффективные такие физические упражнения: велоспорт, ходьба, теннис, йога, плавание и тай-чи.

4 группа (тип АВ) — «новые люди» - самая молодая группа, её возникновение связано с окончанием миграции рас и смешением двух противоположных типов А и В (2-ой и 3-ей группы). Подобрать диету для носителей данной группы наиболее проблематично из-за противостояния «генетических корней». Эти представители отличаются чувствительным пищеварительным трактом и слабой иммунной системой, они могут сочетать в себе сильные и слабые стороны типов А и В.

Несмотря на наличие определенной логики в этом утверждении какой-либо доказательной научной основы раздельное питание по группам крови не имеет. Тем не менее, категорически утверждать, что это правильное питание или неправильное нельзя, поскольку диета по группе крови более-менее сбалансирована по основным пищевым нутриентам и, в отличие от различного рода жестких моно- и экспресс-диет, мягкая и рассчитана на длительный период, что предполагает стойкий эффект.

Литература

1. <https://medside-ru.turbopages.org/medside.ru/s/dieta-po-gruppe-krovi>
2. <https://o-tele.ru/pitanie-po-gruppe-krovi/>
3. <https://mag.103.by/zdorovje/15894-vibiraem-pitanie-po-gruppe-krovi/>
4. <https://edaplus-info.turbopages.org/edaplus.info/s/power-system/meals-for-blood-group.html>

Долгова А.А.
Научный руководитель – ст. преподаватель Е.В. Постнов
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: mulanafnna@mail.ru

Йога как средство восстановления эмоциональных ресурсов студента

В современном мире существует много способов для снятия психоэмоционального напряжения. Среди многочисленных направлений сегодня набирает популярность йога. Современный человек (студент) живёт в постоянном, фактически, круглосуточном стрессе. Ежедневно в организме выделяются гормоны стресса – те самые, которые вызывают реакцию тела на борьбу, сопротивление или бегство. Сердцебиение и дыхание учащаются, мышцы напрягаются и готовы к действию. В йоге существуют самые разные практики, стили и направления. Мир движется вперёд, и существует множество видов тренировок, и каждая из них имеет свои базы и основы.

Целями данного исследования является рассказать студентам, как они могут снять свой стресс, как быть всегда бодрыми и активными и как сконцентрироваться на учёбе.

Задачи:

1. Дать понятие термину «йога»,
2. Физиологическое воздействие йоги на тело и ум,
3. Упражнения йоги для снятия стресса.
4. Плюсы и минусы йоги,
5. Постоянные противопоказания к занятиям йогой.

Йога — это очень древняя практика для поиска целостности в занятиях и в жизни. Йога состоит из асан (упражнений), дыхательных техник и медитаций (пассивных и активных), поэтому развивает человека всесторонне — через тело, ум и эмоции. Йога — это связь души и тела (1).

Йога оказывает благотворное воздействие на все системы организма человека: на физическом, энергетическом, психическом и духовном уровнях, улучшая его здоровье. Необходимо особо отметить, что йога, за исключением того, что она ставит цель на оздоровление физической оболочки и расслабление психики, имеет и другое, более глобальное назначение. Этим назначением является прикосновение к Божественной сущности, или достижение самадхи. В результате познания Божественного, человек расширяет собственное сознание, и становится способным чувствовать внутренний и внешний мир совершенно иначе, нежели чем обычные люди (1).

Польза от йоги выходит за пределы физического тела. Благодаря современным технологиям мы можем видеть, как регулярная практика влияет на мозг, увеличивая плотность серого вещества. Наш мозг, в основном, состоит из двух типов тканей: 60% белого и 40% серого вещества. Оба играют важную роль в осуществлении когнитивной деятельности, однако, у каждого типа ткани различные функции. Серое вещество состоит из клеток мозга, или нейронов. Оно отвечает за способности к обучению, память, зрение, слух, обоняние и осязание. Влияет на мышечный контроль и самосознание. Белое вещество – это соединения, задача которых – объединять части мозга, позволяя разным областям отправлять и принимать сигналы. Исследования на основе структурного сканирования мозга показали, что общий интеллект и качество умственной деятельности человека связан с объемом серого вещества. Йога, в которой постоянно применяется практика контроля тела, дыхания и концентрация, приводит к увеличению плотности серого вещества и активации его в гиппокампе и префронтальной коре. Йога для расслабления и снятия стресса работает благодаря тому, что во время занятия деятельность определенных частей мозга замедляется, чтобы отдохнуть (2).

Какие позы в йоге помогают снять стресс? Прежде всего, те, которые успокаивают кору надпочечников и благотворно влияют на нервную систему. Среди них наклоны вперёд в разных вариациях, лёгкие скрутки, балансы и асаны на расслабление. Упражнения (3)

❖ Уттанасана (поза вытяжения) – наклон вперёд. Йога для начинающих при стрессе редко обходится без этой асаны, которую можно выполнять в разных вариантах. Начните с глубокого дыхания. Затем медленно, продолжая дышать, уходите в наклон. Когда голова опустится ниже уровня сердца, сердцебиение замедлится, и ум начнёт успокаиваться. Руки свободно свисают вдоль тела или можно выполнить локтевой захват. Уттанасана – одна из лучших поз, которая способна быстро вывести из острой реакции на стресс. Оставайтесь в асане до 10 глубоких вдохов.

❖ Баласана (поза ребёнка) – одна из лучших асан, приносящая расслабление и покой. Большой плюс Баласаны в том, что для неё не требуется специальных отстроек, и она доступна тем, кто делает первые шаги в йоге. Сядьте на пятки и наклонитесь вперёд, опустив корпус на бедра. Руки уведите назад, если хотите добиться полного расслабления мышц спины. При вытяжении рук вперёд спина также будет находиться в положении вытяжения. Голова в Баласане опускается на коврик, но при головной боли можно под голову положить свёрнутое одеяло или блок, чтобы не опускать её слишком низко.

❖ Шавасана или поза трупа - это поза выполняется после перевернутых асан, а также всегда в конце программы йоги. Простая форма выглядит так: ложитесь на спину, руки лежат немного по сторонам от тела, ноги расставлены примерно на 15-20 см (или 30, если вам так удобнее). Ладони смотрят вверх. Дышите глубоко, но без напряжения; сосредоточьтесь на своем дыхании. Через некоторое время представьте, что ваше тело становится мягким, и «расползается» по полу, словно тает. Не думайте ни о чем постороннем; если мысли так и лезут в голову, то просто сконцентрируйтесь на дыхании. Выполняйте шавасану минимум 5 минут, но можно и дольше — вплоть до 40 минут, если есть время. 40 минут полноценной шавасаны могут заменить полноценный сон (но только при условии полного овладения этой асаной) (3).

Плюсы йоги:

- + Сделать мышцы гибкими, а осанку красивой.
- + Избавиться от лишних килограммов.
- + Успокаивать нервную систему.
- + Укрепляются суставы.
- + Укрепляются кости.
- + Устраняются проблемы с пищеварением.
- + Улучшается кровообращение.
- + Укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Минусы йоги:

- Если с безразличием отнестись к выполнению упражнений, практика приводит к растяжению связок: вот почему занятия с профессиональным тренером необходимы новичкам.
- Как и любая активная деятельность, йога нуждается в правильной технике, иначе это будет причиной различных болезней.

Вывод: к плохим последствиям могут привести не сама йога, а плохой инструктор и неправильное использование ее методов.

Постоянные противопоказания к занятиям йогой:

- Гипертоническая болезнь (артериальная гипертензия от 2 стадии и выше)
- Повышенное внутричерепное давление (внутричерепная гипертензия)
- Тяжелые поражения сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь, ревматизм в активной фазе, пароксизмальная тахикардия, мерцательная аритмия; аневризм аорты и некомпенсированные пороки сердца);
- Инфекционные поражения суставов: например, инфекционный или реактивный артрит;
- Инфекции головного или спинного мозга;
- Злокачественные новообразования (то есть при раке или саркоме);
- Тяжелые заболевания крови (4).

Литература

1. Нина Мел. Энергетика йоги. Практический курс; 2014 г.
2. Джудит Анодея. В потоке. Как усилить течение жизненной силы: авторский метод работы с чакрами; 2018 г.
3. Артем Фролов. Йоготерапия. Практическое руководство. Жанры: Медицина, Самосовершенствование, Здоровье. Серия: Самадхи, 2014 г.
4. Пфулгенда Синха. Йоговское лечение распространенных болезней; 2010 г.

Ежкова И.В.

*Научный руководитель – ст. преподаватель О. Н. Уколова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: ezhkovairina01@gmail.com*

Современные технологии в преподавании физической культуры

Важнейшей целью работы каждого образовательного учреждения, безусловно, считается повышение качества образования с помощью информационных технологий на занятиях. В связи с этим педагогу необходимо пользоваться этими технологиями на своих уроках в полном размере. По оказываемому действию на человека выделяют следующие типы технологий:

1. Стимулирующие – позволяют привести в действие силы организма и воспользоваться его запасёнными ресурсами для того, чтобы появилась возможность выйти из нежелательного состояния. В качестве примеров можно привести любые физические нагрузки и температурное закаливание.

2. Защитно – профилактические – их сущность заключается в выполнении санитарно-гигиенических требований и норм, в использовании средств, которые исключают травмы в спортивных залах, а также в ограничении нагрузки в целях исключения переоформления.

3. Информационно-обучающие технологии – помогают обеспечивать ученикам необходимый для здоровья уровень осведомлённости.

Для того, чтобы достигнуть целей образовательных технологий для здоровьесбережения, применяются следующие группы средств:

1. Физические упражнения, которые направлены на двигательную активность. Физкультминутки, пальчиковая гимнастика, подвижные игры.

2. Двигательная активность на свежем воздухе.

3. Гигиенические факторы, которые состоят из личной и общественной гигиены, чистоты помещений, в которых проводятся занятия, обучение детей здоровому образу жизни, а также формирование базовых навыков оказания первой медицинской помощи.

С учётом возраста и психологических особенностей учеников необходимо использовать игровые технологии, ведь они являются уникальной формой обучения и позволяют сделать урок интересным и запоминающимся. Данная деятельность учитывает интересы и психологические особенности ребёнка. Такая деятельность помогает лучше усваивать учебную информацию и делает её простой для восприятия. Игровая форма работы в учебном процессе выполняет ряд функций: познавательная, регулятивная, воспитательная, коммуникативная, развивающая, развлекательная.

В ходе внедрения современных технологий в образование, одной из основных задач в преподавании физической культуры становится теоретическое освоение знаний о спорте, его истории и развитии, а также о его роли в ведении здорового образа жизни. Наиболее эффективным способом изучения данной информации является введение проектов для учащихся. Данная деятельность решает ряд задач: во – первых, происходит экономия времени на занятии при объяснении информации; во – вторых, развиваются личностные компетенции учащихся.

Проектирование подходит для начальной, основной и средней школы и позволяет построить обучение через целенаправленную деятельность ученика, основываясь на его личных интересах. Данный вид деятельности помогает развивать у ученика чувство ответственности и самостоятельность при выполнении им работ. Видов проектов существует огромное множество, но выделяют четыре основные категории: исследовательский проект, обзорный проект, продуктивный проект и проекты инсценировки.

На уроках физкультуры данные проекты помогают исследовать влияние физической культуры на организм человека, историю спорта и т.д. Применение данного вида деятельности способствует сделать обучение для учащихся более увлекательным. При выполнении

проектной деятельности у учеников закладываются основы знаний для собственного поддержания здоровья. Также такой вид активности делает возможным проявить себя в физической культуре ученикам с ограничениями в двигательной активности.

Ещё одним видом интеллектуальной деятельности на уроках физической культуры является использование презентаций. Они помогают более наглядно предоставить теоретический материал, что позволяет воспринимать информацию намного легче. Презентации могут быть использованы для изучения правил игры, техники выполнения упражнений. С помощью использования иллюстраций в презентациях информация будет представлена для учащихся в более увлекательной и интересной форме. Данный вид деятельности также позволяет доступно и красочно рассказать достижения спортсменов и историю спорта.

Также возможно использование образовательных ресурсов, которые позволяют учащимся вне учебного заведения более внимательно и подробно ознакомиться с изучаемой темой, а также найти упражнения, которые помогут следовать здоровому образу жизни и совершенствовать свои физические качества.

Осуществлению профилактики заболеваемости у детей и повышению интереса к выполнению физических упражнений способствует технология уровневой дифференциации на уроках физкультуры. Данная деятельность производится благодаря учёту уровня подготовленности каждого ребёнка, медицинских показаний и так далее. Для освобождённых учеников предусматриваются темы рефератов.

Ермакова Н.А.

*Научный руководитель - ст. преподаватель Е.А. Дашкова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Dashkov.63@mail.ru*

Физическая активность в условиях пандемии covid-19

В памяти людей 2020 остался очень ярким и богатым на события годом. Несмотря на то, что во многом эти события далеко не всегда приносили положительные эмоции, нельзя недооценивать их значимость в мировом пространстве. Одним из таких моментов совершенно точно является пандемия коронавируса COVID-19, настигшая человечество весной предыдущего года.

Актуальность. Вследствие неожиданности распространения болезни, многие сферы жизнедеятельности на продолжительное время оказались не способными в полной мере противостоять вирусу. В связи с этим, во многих странах был объявлен карантин, работа и учеба проходили в дистанционном формате. Логично предположить, что такое резкое изменение обычного формата жизни многих людей не могло не оставить свой след на их здоровье. Для того чтобы эффективно противостоять всякой болезни, нужно как минимум находиться в хорошей физической форме. Но из-за введенных ограничений, распространяющегося вируса поддержание своего здоровья оказалось довольно сложной задачей.

Целями данного исследования являются выявление влияния пандемии и мер изоляции на физическую активность человека, а также предложение техник поддержки здорового физического состояния.

Исходя из целей исследования, можно выделить задачи:

1. Рассмотреть статистику физической активности;
2. Обозначить важность домашних тренировок;
3. Определить теоретические принципы физической культуры;
4. Предложить пути проведения домашних тренировок.

Скованные в ограниченном пространстве люди лишились возможности вести активный образ жизни. Основываясь на результатах проведенного исследования, весной 2020 года ежедневная активность людей снизилась в среднем во всём мире примерно на 12% по сравнению с весной 2019 года. Самыми распространенными видами спорта в период изоляции стали ходьба и тренировки на велотренажерах. Резко увеличилось количество тренировок по подъему по лестнице, данные показатели выросли на 525%. По сравнению с 2019 годом, когда более половины всех занятий в помещениях являлись силовыми, весной 2020 года около половины всех тренировок основаны на кардио-упражнениях. [1]

Главным выводом исследования является то, что люди, которые вели наиболее активный образ жизни, стали еще больше времени посвящать спорту. Напротив, люди, которые вели малоподвижный образ жизни, стали еще меньше двигаться. Выходит, что выбор в пользу своего здоровья, а значит и ведение активного образа жизни – это осознанный выбор людей, которые понимают всю значимость своего физического состояния и прямого влияния его на качество жизни, на результаты работы. Люди, ведущие активный образ жизни, становятся более жизнестойкими и конкурентоспособными по сравнению с теми, кто пренебрегает спортом. [4]

Важно отметить, что физическая активность улучшает не только физическое, но и психологическое состояние человека. Она способствует снижению кровяного давления, помогает регулировать вес и уменьшает риск возникновения болезней сердца, инсульта, диабета второго типа и различных видов рака. Она также укрепляет кости и мышцы и развивает равновесие, повышает гибкость и улучшает общее состояние человека. Физические упражнения, улучшающие равновесие, помогают пожилым людям предотвратить падения и травмы. Благодаря регулярным физическим нагрузкам дети развиваются и растут здоровыми, снижается

риск возникновения заболеваний в последующие периоды жизни и, кроме того, хорошая физическая подготовка помогает детям в развитии основных двигательных навыков и налаживании отношений в обществе. [2]

Польза регулярной физической активности в психологическом аспекте развития человека заключается в улучшении ментального здоровья и уменьшении риска возникновения депрессии, снижении когнитивных функций и отсрочке наступления деменции, а также в улучшении общего самочувствия.

На данный момент нельзя сказать, что ситуация в мире относительно пандемии полностью стабилизировалась. Несмотря на то, что многие страны уже предлагают свои вакцины от вируса и определенные ограничения постепенно снимаются, важно не терять бдительности и продолжать тщательно следить за своим здоровьем. Для поддержания своей физической нормы в порядке нет необходимости покупать абонементы в фитнес-зал или выжидать, пока наступит хорошая погода для пробежки. Вместо этого существует множество способов укрепления своего тела в домашних условиях. В интернет-магазинах значительно выросли продажи спортивного инвентаря, в соцсетях постоянно появляются новые видеоролики о том, как накачать пресс на диване, как пробежать марафон вокруг кухонного стола, как похудеть, используя в качестве спортивного оборудования стул и журнальный столик. Эксперты, советующие заниматься большей частью аэробными тренировками, просят соблюдать не сильно высокую интенсивность. Например, ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности.

Не зависимо от места проведения занятий, важно не забывать о гигиене, которая имеет особое значение в настоящее время. Рекомендуется употреблять большее количество воды, с особой тщательностью мыть руки, а также систематически протирать пол, коврик, место проведения занятий и свой инвентарь после их завершения. [3]

Кроме того, не стоит пренебрегать теоретическими принципами физической культуры, испытанными на практике в процессе выполнения физических нагрузок, позволяющими оградить занимающегося от нежелательных последствий.

Первый, фундаментальный принцип – постепенность. Было бы неправильно начинать выполнение физических упражнений с больших и серьезных нагрузок людям, ранее не интересовавшимся спортом. Увеличение нагрузки должно происходить постепенно, по мере улучшения физических качеств человека.

Во-вторых, последовательность – как в проведении каждодневных разовых занятий (вначале разминка небольших групп мышц – рук, ног, а затем туловища), так и при увеличении нагрузок при повторных занятиях.

В-третьих, индивидуализация – важно построить программу упражнений в соответствии с индивидуальными физиологическими особенностями человека.

И последние немаловажные факторы – регулярность и систематичность. Нужно помнить, что только качественное и планомерное проведение спортивных занятий, с правильной техникой выполнения физических упражнений, позволит улучшить физическое состояние человека, что положительно скажется на всех сферах его жизнедеятельности.

Литература

1. Корольчук А. Пандемия COVID-19 и двигательная активность / Корольчук А. Текст: электронный // Fit-test : [сайт] – URL: <http://fit-test.ru/blog/covid-19/2020-05-22-pandemia-covid-19-and-physical-activity.aspx>;
2. Захаров, С. О. Физическая культура в период эпидемии COVID-19 / С. О. Захаров, А. С. Машичев. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 21 (311). — С. 236-237. — URL: <https://moluch.ru/archive/311/70464/>
3. Юдин Б. Л. Физические нагрузки во время эпидемии: правила и ограничения / Б. Л. Юдин, А. С. Машичев. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 21 (311). — С. 246-247.

4. Наздрачев Г. О. Занятия физической культурой во время пандемии / Г. О. Наздрачев, А. С. Машичев. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 20 (310). — С. 489-490.

Згурская П.Б.

Научный руководитель: преподаватель, А.А. Тимошина

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Владимирской области «Муромский педагогический колледж»

602267, г. Муром, Владимирская область, ул. Карла Маркса, д. 24

E-mail: zgurskaya.polina@bk.ru

Использование VR – технологий на уроках физической культуры в начальной школе

В настоящее время произошли глобальные изменения в системе образования начальной школы: пересмотрены прежние ценностные приоритеты, целевые установки и педагогические средства. Современная начальная школа ориентирована на формирование у обучающихся широкого научного кругозора, общекультурных интересов, утверждение в сознании приоритетов общечеловеческих ценностей. Начальная школа является важнейшим этапом образования каждого человека. От того, насколько грамотно организован процесс обучения и воспитания на этом уровне, зависит успешность каждого ученика в дальнейшем.[1]

Современный урок физической культуры требует создание таких условий, которые соответствуют социальному заказу общества. Инновационные подходы учителей к организации уроков физической культуры в рамках ФГОС, отбор учебного содержания по предмету «Физическая культура», проектирование новых видов учебной деятельности детей младшего школьного возраста, планирование и подбор учебных ситуаций, методов, организационных форм, разработка учебных задач для планируемой учебной деятельности, использование современных технологий в том числе VR – технологий делают уроки насыщенными, интересными, активными, позитивными. [2]

Виртуальное расширение реальности, позволяет лучше воспринимать и понимать окружающую действительность. Дети младшего школьного возраста погружаются в заданную событийную среду. Использование виртуальных очков делает учебный процесс существенно более интересным в области физической культуры.

VR – технологии мы использовали при развитии прыгучести у младших школьников. В своем исследовании мы провели тестирование по выявлению уровня развития прыгучести у младших школьников. Для тестирования использовали выполнение трех заданий: прыжки на скакалке, многоскоки и прыжок в длину с места.

Результаты исследования показали, что 38% детей имеют низкий уровень развития прыгучести, т.к. много допускали ошибок в технике выполнения двигательных действий. При выполнении прыжков на скакалке дети закидывали руки на плечи перед прыжком, сгибали ноги во время прыжка, сильно наклонялись вперед теряя равновесие. Многоскоки выполнялись при слабом отталкивании вперед, а заднюю ногу сгибалась. Выполнение прыжка в длину с места не получалось выполнить из-за заступа, сильного наклона туловища вперед и падения назад при приземлении.[4]

Мы смогли заинтересовать ребят выполнять прыжковые упражнения правильно. При обучении прыжкам в 3D-графике ученики детализировано рассматривали выполнение прыжков. В виртуальной реальности дети получали визуальные подсказки по обучению, такие как выделение отдельных частей тела цветом в зеркале. Так же ученикам система указывала на ошибки. Например, некоторые ошибки, допущенные во время двигательных упражнений, такие как слишком большой наклон туловища при выполнении прыжка в длину с места. Изображение увеличивалось, чтобы привлечь внимание к ошибке.

Учащиеся также видели демонстрацию упражнения: дополнительная полупрозрачная фигура накладывалась на аватар ученика в зеркале и выполняла упражнение вместе с ребенком. Затем ребенок мог просто следить за движениями, выполненными этой фигурой, что позволяло ему узнать правильную последовательность движений.

В результате анализа полученных результатов мы увидели положительную динамику в развитии прыгучести у младших школьников. Результаты улучшились на 19 %.

Вид от первого лица и ощущение своего присутствия в нарисованном мире вызывал у детей положительные эмоции и у них возникало потом желание выполнить двигательные действия лучше и правильно.

Формат виртуальной реальности позволил нам модернизировать урок физической культуры в начальной школе, вовлечь учеников в учебный процесс, наглядно иллюстрировать и закрепить материал на развитие прыгучести у младших школьников.

Пятиминутное погружение детей в виртуальную реальность помогало визуализировать вещи, которые обычно невозможно увидеть реально.

Традиционный метод обучения через учителя физической культуры заменяется приобретением знаний и навыков путем взаимодействия младших школьников с информационной средой. Виртуальная реальность на уроках физической культуры может не только сэкономить учебное время, но и дать прямые и реальные результаты.

Применение VR-технологий на уроках физической культуры показало, что ученики научились повышать свои способности к самообучению и инновациям.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. - М.: Просвещение, 2010. – 31 с. - (Стандарты второго поколения)

2. Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1 - 4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций. - 8-е изд. - М.: Просвещение, 2021. – 64 с.

3. Лях В. И. Физическая культура: 1- 4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 9-е изд. - М.: Просвещение, 2021. – 190 с.

4. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1 - 4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2021. - 175 с.

Зюзина И.Д.

*Научный руководитель – старший преподаватель Колонцов С. Е.
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Zuzina.ira2014@yandex.ru*

Кейв-дайвинг

Кейв-дайвинг - это тип подводного погружения, по-другому известный как "пещерное погружение". Не каждый человек сможет заниматься этим довольно опасным хобби. Необходимо пройти специализированную подготовку, иметь определенное оборудование, иметь развитую физическую форму и быть психологически готовым к различным подводным ситуациям, уметь соблюдать дисциплину и сохранять спокойствие в непредвиденных ситуациях.

Откровенно говоря, пещерное погружение - это испытание не для начинающих, а для опытных дайверов. И хотя такие глубоководные погружения таят в себе множество опасностей, они открывают для дайвера удивительную картину подводного мира. Многие сравнивают пещерное погружение с экстремальными видами дайвинга, это, к примеру, исследования давно затонувших объектов или дайвинг с акулами.

Дайвинг с целью изучения пещер – достаточно опасное занятие, обладающее следующими отличительными чертами:

1. Поднятие на поверхность воды в любое время суток порой невозможно. Сначала необходимо выбраться из исследуемой пещеры, и только потом можно подняться наверх.

2. Обычно в пещерах очень темно и, соответственно, видимость очень низкая. Оборудование, которое используют для погружения, во избежание критических ситуаций, должно изготавливаться из качественных материалов и быть надежным.

3. Видимость меняется время от времени, так как вода не всегда прозрачна, местами она чередуется с мутной водой, в которой, как правило, ничего не видно. В таких случаях очень важно не терять направление и не дезориентироваться.

4. Пещеры сужаются в определенных местах, и температура воды может снизиться. Таким образом, очевидно, что пещерное погружение не для всех. Требуется серьезнейшая подготовка, без нее кейв-дайвинг невозможен.

Для такого погружения интересны самые различные виды пещер:

1. Карстовые пещеры являются самыми популярными, представлены в огромном разнообразии. Как правило, незатопленные участки таких пещер отлично изучены, но подводные участки – это огромная, неисследованная тайна. К ним же относятся различные затопленные шахты, карстовые колодцы. Популярнейшими карстовыми пещерами, представляющими особенный интерес для кейв-дайверов, являются мексиканские сеноты, пещеры во Флориде и Черногории и Карельский мраморный карьер.

2. Коралловые пещеры – это изумительные, потрясающие места. Они произошли от известняковых скал, спаянных с коралловыми наростами. Они исключительно разнообразны и достигают совершенно разных длин, разветвлений и глубин. Длиннейшие коралловые пещеры пролегают в Красном море.

3. Морские пещеры возникают из-за влияния коррозии, которая возникает из-за отливов и приливов, постоянного прибоя и течения воды. Эти пещеры являются самыми красивыми, несмотря на то, что они плоские. Общий интерес любителей такого дайвинга представляют пещеры в Доминиканской Республике.

4. Лавовые пещеры. Уже из названия легко понять, что они образуются в результате охлаждения лавовых потоков вулканическим газом. Они есть во всем мире.

5. Ледниковые пещеры дайвинга являются одними из опаснейших пещер. Они удивительно красивы и величественны, но, к сожалению, непредсказуемы.

На нашей планете так много неизведанных пещер, что у кейв-дайверов всегда будут интересные места для изучения.

Кейв-дайвинг создан для любителей опасности, людей, которые ценят непредсказуемость и экстремальные ситуации.

Но все дайверы должны знать основные принципы глубоководных погружений:

1. Нырять в пещеру можно исключительно в вертикальном положении. И чтобы не цепляться о стены пещер, ему нельзя иметь никакие подвесные элементы. Чтобы избежать потери оборудования, его нужно сначала крепко закрепить. Обязательно должна наличествовать нож и стропорезы.

2. Непреложный закон для любого дайвера - сохранение спокойствия и ясного мышления даже в непредвиденных ситуациях.

3. Дайвинг требует четких ориентиров. Обычно используется прочнейший направляющий трос, который не сможет запутаться. Так, для погружения используют катушку с ходовиком и еще три для запаса.

4. Правило 1/3. Дайверы обязаны точно контролировать запас кислорода, используя следующие расчеты: 1/3 для прохождения вперед, 1/3 для обратного прохождения и 1/3 часть воздуха – на запас (в случае непредвиденных обстоятельств).

5. Необходимо иметь дополнительные источники света.

6. Во избежание "отравления азотом", которое вызывает потерю ориентации в пространстве, не следует погружаться в пещеру более чем на 40 метров в глубину.

Подводные пещеры загадочны и изумляют своей холодной, особой красотой, поэтому нет ничего странного в том, что они притягивают пещерных дайверов. И хотя, это довольно опасная деятельность, риск возникновения опасных ситуаций, при условии соблюдения всех правил и предписаний, минимален.

Карасева Д.И.

*Научный руководитель – ст. преподаватель О.Н.Уколова.
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Dashkov.63@mail.ru*

Влияние фитнеса на организм человека

Фитнес. Этим словом в современном мире никого не удивишь. В настоящее время все больше людей выбирают фитнес как вид физической активности. Но все же, что такое фитнес и зачем он нам нужен? Фитнес-это практически целая наука, которая изучает двигательную систему нашего организма, а также помогает развивать человеческие возможности. Первоначальная цель, которая ставится во время занятий фитнесом, - это повышение выносливости вашего организма, а также развитие его силы. Все это должно происходить благодаря накопленной энергии, а также пластическим веществам, чтобы человек чувствовал себя комфортно как физически, так и психологически.

Актуальность данного исследования заключается в том, что, как ни крути, человеческому организму просто необходима физическая активность. Прежде всего, подвергая тело физическим нагрузкам, вы постепенно закаляете его и укрепляете перед различными болезнями, а также помогаете избежать быстрой старости. Частые занятия фитнесом продлевают жизнь. Кроме того, фитнес позволяет вам чувствовать себя намного лучше и активнее. Уже доказано, что постоянная физическая активность увеличивает продолжительность жизни.

Конечно, если человек мало двигается, он просто обязан заниматься фитнесом, так как малоподвижный образ жизни приводит к застою связок и сухожилий. Именно поэтому многие возрастные расстройства возникают из-за потери физической формы организма. Из-за малоподвижного образа жизни или из-за низкой физической активности человек подвержен риску различных заболеваний, таких как: сердечно-сосудистые заболевания, инсульт, ишемическая болезнь сердца, высокое кровяное давление, остеопороз, инсулинозависимый диабет [1].

Основной целью исследования является изучение оздоровительного влияния фитнеса на организм человека.

Исходя из цели исследования, можно выделить следующие задачи:

1. Изучить имеющуюся литературу по данной теме;
2. Раскрыть понятие "фитнес" как систему оздоровительного физического воспитания;
3. Показать оздоровительное воздействие на сердечно-сосудистую, мышечную и дыхательную системы человека;
4. Подвести итоги проведенной работы, сделать выводы.

Термин "фитнес" означает разностороннее развитие физических способностей при одновременном улучшении самочувствия во время занятий фитнесом. Она позволяет поддерживать и укреплять здоровье, уравнивает эмоциональное состояние, улучшает физическую форму. Фитнес позволяет человеку жить полноценно, быть свободным от контролируемых факторов риска. С помощью фитнеса развиваются потенциальные физические способности. Особый оздоровительный эффект занятий фитнесом связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Она заключается в экономии работы сердца в покое и увеличении резервных возможностей системы кровообращения при мышечной деятельности [3].

Фитнес-тренировки положительно влияют на дыхательную систему человека, так как во время тренировок увеличивается количество альвеол, участвующих в работе, и увеличивается жизненная емкость легких. Дыхательная система, развитая таким образом, позволяет лучше усваивать кислород, что обеспечивает полноценное функционирование клеток и тем самым повышает работоспособность организма.

Основной оздоровительный эффект фитнес-тренировок связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Она заключается в экономии работы сердца в покое и увеличении резервных возможностей системы кровообращения при мышечной деятельности. В результате систематических физических упражнений происходят такие изменения в дыхательной системе, которые обеспечивают увеличение потребления организмом кислорода во время мышечной работы [4].

Увеличивает силу дыхательных мышц. Объем максимального вдоха или выдоха увеличивается. В результате за одно дыхательное движение в легкие может попасть больше воздуха. Увеличивается общий объем легких и жизненная емкость легких - той части легких, которая непосредственно участвует в обмене газов между воздухом и кровью. Количество кровеносных сосудов в легких увеличивается, что дает возможность большему количеству крови насыщаться кислородом и избавляться от углекислого газа во время работы и за меньшее время.

При умеренных нагрузках укрепляется мышечный аппарат, улучшается его кровоснабжение, вступают в работу резервные капилляры. Если нагрузка в течение определенного периода времени была чрезмерной, то желательно уменьшать ее постепенно, чтобы в мышцах не возникало нежелательных явлений.

Важно также наличие статических или динамических элементов в тренировочном процессе. Упражнения с преобладанием статических элементов способствуют резкому увеличению объема и массы мышц.

Существуют общие и специальные эффекты физических упражнений, а также их косвенное влияние на факторы риска. Наиболее распространенным эффектом тренировки является расход энергии, прямо пропорциональный продолжительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать недостаток энергозатрат [2].

Основной вывод исследования заключается в том, что под влиянием регулярных физических упражнений мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся сильнее, а их эластичность повышается. Движение оказывает значительное влияние на развитие и форму костей, к которым прикреплены мышцы. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательной системы, предупреждая развитие дегенеративных изменений, связанных с возрастом и малоподвижностью. Повышает минерализацию костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивает приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшим средством профилактики остеоартроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о оздоровительном влиянии занятий фитнесом на организм человека.

Таким образом, систематические занятия позволяют приобрести крепкое здоровье, улучшить самочувствие и оказывают эстетическое воздействие на учащихся. Именно благодаря этому фитнес интенсивно развивается и становится все более популярным среди людей разных возрастных категорий и разного уровня физической подготовленности.

Литература

1. Гибадуллина, А. Р., Налимова М. Н. Влияние фитнеса на здоровье человека // Вопросы студенческой науки Выпуск №11 (39), ноябрь 2019 URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 29.03.2021)
2. Потапов, А. В. Воздействие физкультуры и спорта на организм человека / А. В. Потапов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 51 (289). — С. 477-479. — URL: <https://moluch.ru> (дата обращения: 29.03.2021)
3. Пястолова, Н. Б. Фитнес-тренировки: физическое и психоэмоциональное состояние женщин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4, NN№ 138 4 – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 29.03.2021)
4. Юрошкевич, Е. В. Влияние аэробики на функциональное состояние основных систем организма у студентов / Е. В. Юрошкевич, А. В. Юрошкевич. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 45 (231). — С. 289-292. — URL: <https://moluch.ru> (дата обращения: 29.03.2021)

Курбатова Ю.А.
*Научный руководитель – старший преподаватель С.Е. Степановский
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: kurylia1701@gmail.com*

Плюсы и минусы наличия волейбольной команды на бюджете малых городов

На примере округа Муром.

Волейбол является хорошо знакомым каждому из нас видом спорта. Так что интерес к данной командной игре вовсе не удивителен. Из-за широкой популярности этого вида спорта в каждом городе есть свои волейбольные команды. Но если же в крупных городах с финансированием волейбольной команды всё предельно просто и ясно, то более маленьким города, которые даже не являются областными центрами, приходится сложнее.

Ведь для должного функционирования волейбольной команде нужна и форма, и арендованный спортивный зал, так же участникам команды и тренерам нужно платить заработную плату.

Администрация округа Муром в своем постановлении №486 от 11 сентября 2020г «Об утверждении муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта в округе Муром на 2021-2023 годы», которое вступило в силу с 1 января 2021 приводит перечень финансовых расходов, направленных на финансирование спортивных мероприятий.

Общий объем средств на реализацию Программы составляет 406488,1 тыс. руб., из них:

- средства местного бюджета – 389587,2 тыс. руб.
- субсидии из областного бюджета – 3495,0 тыс. руб.
- субсидии из федерального бюджета – 13405,9 тыс. руб.

В том числе по годам: - средства местного бюджета: 2021 год – 130136,4 тыс. руб.

2022 год – 129725,4 тыс. руб.

2023 год – 129725,4 тыс. руб.

- субсидии из областного бюджета:

2021 год – 1165,0 тыс. руб.

2022 год – 1165,0 тыс. руб.

2023 год – 1165,0 тыс. руб.

- субсидии из федерального бюджета:

2021 год – 10360,9 тыс. руб.

2022 год – 1522,5 тыс. руб.

2023 год – 1522,5 тыс. руб. [1]

В ожидаемых от осуществления данной программы результатах говорится не только о желаемых результатах от осуществления постановления, но так же и о фиксированной заработной плате сотрудников спортивных организаций.

Таким образом, содержание волейбольной команды на бюджете маленького города дело хоть и трудное, но вполне осуществимое, ведь на каждый финансовый минус в виде сложностей содержания команды находится свой плюс в виде финансовой помощи государства.

И стоит отметить, что труды администрации и тренера волейбольной команды нашего города не прошли зря, так как команда нашего города в этом году в высшей лиге смогла обыграть команды «Автомобилист» и «Динамо» в Санкт-Петербурге.

Литература

1. Постановление администрации округа Муром №486 от 11 сентября 2020г «Об утверждении муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта в округе Муром на 2021-2023 годы»

Кучина Н.В.

*Научный руководитель - ст. преподаватель Е.А. Дашкова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: kuchinanadeschda@yandex.ru*

Влияние дистанционного обучения на дисциплину «Физическая культура»

С переходом в дистанционный формат обучения многие методы и средства традиционного образования не смогли в полной мере реализовываться как преподавателями, так и студентами. Новый, и непривычный для всех формат обучения требует адаптации и компетентного отношения студентов к образовательному процессу. Таким образом, цели и задачи дисциплины «Физическая культура» в условиях дистанционного формата обучения, стали – формирование знаний об организации студентами своего здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Актуальность данной темы обусловлена значимостью физической культуры в жизни студентов, не смотря на «домашний» формат обучения и перешедшей на новый уровень информационных технологий.

Целью исследования является нахождение и практическое применение необходимых методологических подходов, для эффективного физического воспитания студентов в период дистанционного формата обучения.

Когда вышел Указ Президента РФ от 02.04.2020 №239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», традиционная форма обучения потерпела некоторые, но довольно значительные изменения. Вся страна перешла на дистанционное обучение, с использованием информационных технологий. Это привело за собой создание новой образовательной среды, которая предоставляла возможность студентам самостоятельно получать знания в условиях дистанционного формата обучения. Студенты различных ВУЗов, обучаясь дистанционно, почти не ограничены временными рамками, что позволяет изучать и заниматься физической культурой в любое удобное для себя время. Но, учитывая специфику дисциплины «Физическая культура», процесс обучения и восприятия студентами информации не может быть реализовано в полном объеме.

В настоящее время для этого вырабатывается новая концепция физического обучения у студентов, в которой учитываются новые направления развития, такие как: формирование практической деятельности и развитие самостоятельного творческого подхода к обучению.

Конечно, не стоит забывать о том, что «Физическая культура» - это прежде всего практическая дисциплина, а дистанционный формат обучения значительно сузил круг основных целей физкультуры, ограничив двигательные и функциональные особенности данной дисциплины, оставляя всю важную работу на самостоятельное изучение и выполнение учащимися.

Использование новых методов и форм проведения образовательного процесса улучшило физическую культуру студентов, и та поднялась на новый уровень, так как учащиеся все больше стали интересоваться различными методами занятий физической культурой на дому. Преимущественно такими методами являются следующие:

Укрепление мотивации учащихся. В рамках дистанционного формата обучения у студентов появляется больше времени, но большинство из них распоряжаются им нецелесообразно, а порой и вовсе тратят его впустую. Чтобы укрепить и развить у учащихся мотивацию и самодисциплину, преподаватели проводят онлайн-занятия, на которых предоставляют студентам информацию с требованиями к данной образовательной дисциплине, а также формируют и систематизируют знания учащихся.

Использование различной информации в новых форматах. Этот метод подразумевает новую, более качественную и интересную подачу материала, такую как: различные учебные пособия, презентации и видео, которые можно посмотреть онлайн. В связи с этим, не трудно догадаться, что дистанционный формат обучения обладает преимуществом в сфере информации. Этот метод формирует мировоззренческую систему творческого подхода к физической культуре, повышает мотивацию у студентов и вовлекает их в изучение физической культуры.

Повышение интереса учащихся к «домашним» видам физической культуры. В информационной сфере каждый студент найдет себе спортивное занятие, которое придется ему по душе. В связи с переходом на дистанционное обучение, студенты полагают, что заняться полноценным спортом дома будет попросту невозможно. Но и эту проблему уже удалось решить. Разнообразные видео, презентации и онлайн-уроки по таким видам, как растяжка, йога, силовые упражнения, прыжки через скакалку и многое другое.

Следует заметить, что дистанционное обучение неразрывно связано с сидячим образом жизни, который отрицательно влияет на здоровье студентов. А физическая культура помогает наиболее подходящим образом осознать важность совершенствования своего физического воспитания и именно поэтому она должна являться неотъемлемой частью дистанционного обучения.

Таким образом, эффективность занятий физической культурой в период дистанционного обучения ориентируется не только на использование различных информационных технологий, но и на интерес и участие самих студентов в образовательном процессе. Ведь одними из наиболее важных факторов становятся: формирование ценностных ориентаций, убеждений, интересов, а также активного и осознанного подхода к физической культуре.

В заключении хочу сказать, что дистанционный формат обучения не стоит рассматривать как ограничение занятий физической культурой, так как в это время можно сформировать определенный спортивно-ценностные качества, которые необходимы для самореализации личности. Это значит, что на момент дистанционного обучения, дисциплина «Физическая культура», находит свое выражение в формировании теоретических знаний и мировоззренческих позиций у студентов.

Литература

1. Указ Президента РФ от 2 апреля 2020 г. №239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» // Собрание законодательства Российской Федерации. 06.04.2020. №14 (часть 1) ст.2082.
2. Стриханов М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М.Н. Стиханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 160 с.
3. Ярлыкова О.В., Шипилова Г.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Таврический научный образователь. 2016 №1-3
4. Гаджиметов В.Э., Прокопенко Т.И., Кудря А.Д. Причины ухудшения здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи. В сборнике: Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики Материалы XIV Международной научно-практической конференции. 2017.
5. Соломатин М.В., Статья по физической культуре «Влияние дистанционного обучения на дисциплину «Физическая культура»». 28.12.2020 г.

Малова Е.С.

Научный руководитель – заведующий каф. С.А. Николаев

Научный руководитель – зав. каф. С.А. Николаев

Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д. 23

E-mail:ps-119-student-10@mail.ru

Футбол у разных народов мира

Англия официально считается родиной этого вида спорта, но следует отметить, что он параллельно развивался по всему миру и регулярно путешествовал с континента на континент.

Чем-то вроде той игре, которая сейчас гордо именуется футболом, увлекались и индейцы, жившие в Южной и Центральной Америке. Удивительно, но занесли племенам такую идею далеко не европейцы - она активно развивалась на тех землях ещё до приезда "бледнолицых".

Резина тогда ещё не была изобретена, индейцы создавали мячи из такого материала, как натуральный каучук. В целом, от резины он не сильно отличался - мячи так же легко прыгали. Однако индейцам не сразу пришла в голову идея ударить по мячу ногами. Каждое племя играло в мяч по-своему, они могли просто бросать друг друга по-разному или кидать через разные препятствия. Элементы игры немного напоминали современный волейбол и футбол. Однако индийские футбольные мячи отличаются по весу от современных. Они были намного тяжелее из-за каучука, поэтому отбить их было сложно. Если эта идея кажется нам немного дикой, индейцев все полностью устраивало - поэтому именно так они тренировали свою физическую силу и выносливость.

У племен тольтеков и майя все было немного иначе. Игра в мяч считалась своего рода ритуалом, поэтому практически ни одна тренировка не обходилась без крови. Сам мяч обычно приходилось бросать в кольцо, аналогичное баскетбольному. А вот перед началом игры и в ее конце зазевавшийся болельщик мог легко оказаться принесенным в жертву. Хорошо, что эта традиция просуществовала недолго и поэтому популярность зарождающегося футбола. На самом деле, жертвоприношению подвергалась и одна из команд - правда, история умалчивает, какая именно.

Хоть каучук - это привилегия, в основном, американцев, но жители других континентов тоже весьма успешно подыскивали себе материалы для изготовления мячей. Кожа обычно становилась аналогом резины, а мяч заполнялся пухом, перьями или листьями. По этой причине он был не таким тяжёлым, как у индейцев. При этом такой мяч плохо отскакивал от земли. Практиковались подобные игры в Древнем Китае, основным принципом которого было забрасывание мяча в шелковую сетку с отверстием, которая была натянута над футбольным полем. Игра носила особое название- цуцзюй. Проигравшей команде можно было только посочувствовать - игроков могли даже избить. Зато чемпионы игр получали не только всеобщее одобрение болельщиков, но и различные призы, подарки. Иногда они даже могли продвинуться по карьерной лестнице или даже получить воинское звание.

Что касается японцев, прообраз современного футбола существует там и по сей день и называлась она «Кеннатт» [1]. Как и в Древнем Китае мяч, был сделан из кожи, а внутри находились опилки или что-то подобное. Основная задача игроков заключалась в том, чтобы не забивать голы в ворота соперника, а попытаться удержать его в воздухе как можно дольше. Нельзя не упомянуть и тот факт, что подобное развлечение было настолько широко известным, что иногда ему предавались и сами императоры. В одном из национальных японских мифов говорится, что одному из императоров удалось достичь настоящего рекорда - ударить по мячу около тысячи раз, в результате чего последнему никак не удавалось соприкоснуться с землёй. Искусные игроки, которые смогли достичь мастерства в такой игре, удостоивались получения высоких званий.

Игра, отдаленно напоминающая футбол, существовала еще в Древней Спарте- гарпадум. В неё играли 2 команды по 12-14 игроков в каждой. Команды стояли на двух территориях. Одна команда бросает мяч, а другая должна поймать его, не выходя за пределы территории. В Спарте во время праздников ежегодно играли 5 команд: как мужская, так и женская.

Игра с мячом в Древней Греции получила название «Эпискирос». Правила такой игры были практически противоположны современным - вместо того, чтобы загнать мяч на половину соперника и забить гол, нужно было как можно дольше удержать его на собственной части поля. В команде не было определенного количества игроков, оно варьировалось от пяти до двенадцати человек. Мяч разрешалось пинать и руками, и ногами. Сам он был создан из всяких ниток и веревок.

Увидев у жителей Спарты такое оригинальное развлечение, его быстро переняли римляне. Они совершенствовали будущую игру в футбол и именно у них британцы обратили внимание на эту игру.

Поллуке вот так описал римскую игру: «Игроки разделяются на две команды. Мяч помещают на линию в центре площадки. На обоих краях площадки за спиной у игроков, каждый из которых стоит на отведенном ему месте, проводят еще по линии. За эти линии полагается занести мяч, причем совершить оный подвиг сподручно, лишь распахивая игроков соперничающей команды» [1].

Переняв игру к себе, англичане сначала не создавали для неё конкретных правил, допускались различные вольности. Не было точного количества игроков для команды, правил игры - как и в Спарте, отбивать мяч разрешалось и ногами, и руками. Практически в каждом учебном заведении была открыта своя футбольная секция. Различались они тем, что каждая создавала собственные правила, из-за чего играть друг с другом на различных встречах было мягко говоря непросто.

В 1846 году были приняты более точные правила игры в футбол, очень похожие на современные. После нескольких раз корректировки правила превратились в современные, знакомые не только болельщикам футбола, но и всем зрителям матчей. После того, как "Кембриджские правила" получили официальный статус, создалось несколько ответвлений от футбола, в которых эти правила использовались по своему усмотрению. В некоторых из ответвлений есть овальный, а не круглый мяч. Однако самым знаменитым и наиболее широко распространенным является традиционный футбол с круглым мячом, который нужно пинать ногами.

Свой аналог футбола был и на Руси. Игра называлась «шалыга», в неё играли с древнейших времен и вплоть до конца XIX века, когда в Российскую империю проник «настоящий» футбол. В ходе игры необходимо было загнать мяч на территорию соперника. В качестве мяча использовался кожаный снаряд, набитый перьями.

В Австралии мячи делали из шкур крыс, мочевых пузырей крупных животных, из скрученных волос. К сожалению, правил игры не сохранилось.

В Северной Америке тоже был предок футбола, игра называлась «pasuckuakohowog», что означает «они собрались, чтобы поиграть в мяч ногами». Обычно игры проходили на пляжах, мяч пытались забить в ворота шириной около полумили, само же поле было в два раз длиннее. Число участников игры доходило до 1000 человек.

Футбол существовал во многих странах в разное время, но только всемирно известным стал благодаря англичанам. Популярность этого вида спорта не утихает и по сей день.

Литература

1. «Футбол: полная иллюстрированная энциклопедия мирового футбола». «Росман-Издат 2003». [1]

Новикова И.Е.

*Научный руководитель - ст. преподаватель Степановский С.Е.
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: irisha.irina2002.novikova@mail.ru*

Плюсы и минусы наличия на балансе города команд ПФЛ

С развитием современных технологий и популяризации здорового образа жизни популярность спорта и необходимость информации о различных видах спорта как профессионального, так и любительского заметно увеличилась. На сегодняшний день спорт является неотъемлемой частью жизни большинства россиян, а современный футбол, как указывают в своих работах многие исследователи, выходит за рамки привычного нам спорта, становясь отдельным социальным и культурным явлением. Последний финал чемпионата мира по футболу 2014 года посмотрело чуть более миллиарда человек.

Футбол плотно закрепился в отдельные ниши жизни современных людей и с каждым днем увеличивает свою популярность. Сегодня профессиональные клубы – это не просто команды, которые играют на зеленом поле круглым мячом, это огромные организации, обладающие целым рядом дополнительных структур. В связи с этим, любая крупная организация обязана заниматься развитием собственного футбольного бренда, созданием привлекательного имиджа, разработкой и формированием информационной и экономической политики, которая будет направлена на продвижение и популяризацию бренда, в различных средах жизни общества, таких как спортивная, информационная, экономическая. Деятельность команд ПФЛ может приносить пользу не только в спортивной среде, но также активно оказывать положительное влияние на экономическую составляющую, туристский потенциал города, на балансе которого реализуется их деятельность.

В данной работе мы рассматриваем положительные и отрицательные стороны наличия на балансе города профессиональных футбольных команд. В качестве примера нами была выбрана команда профессиональной футбольной лиги «Муром», находящаяся в одноименном городе.

В профессиональном футболе принято выделять основные источники дохода клубов: коммерческие права (в основном спонсорские предложения и реклама) и продажи в день матча (билеты, абонементы, напитки и т. д.), предметы, фирменные аксессуары и т. д.) и права на СМИ (видео- и радиотрансляции игр. На их основе построены бизнес-модели большинства профессиональных футбольных клубов Европы (Parganas P., Liasko R., Anagnostopoulos C., 2017). Национальные клубы больше зависят от продажи коммерческих прав, которые часто носят нерыночный характер из-за прямой аффилированности с мажоритарным акционером клуба (Солнцев И., Осокин Н., 2016).

Трансфертные контракты также могут внести значительный вклад в отчет о прибылях и убытках клуба - продажа прав игрокам; в нынешних экономических реалиях суммы превышают 100 миллионов долларов. Однако прибыль от деятельности по переезду незначительна или отсутствует вовсе, так как вместо продажи контракта спортсмен должен заключить контракт с новым. Наиболее успешные в спортивном отношении команды несут значительные убытки от покупки и продажи контрактов с игроками.

Наличие команды ПФЛ в городе Муром, дает значительные преимущества различным социальным отраслям, развиваемым в городе. Выявим положительные и отрицательные стороны влияния ПФЛ на: спортивную, экономическую, информационную и туристическую составляющие города.

Профессиональный спорт привлекает не только людей, заинтересованных в личных спортивных достижениях и победах, но и людей, никак не связанных со спортом, но принимающих в нём непосредственное участие – это в первую очередь болельщики, которые в погоне за спортивным интересом и поддержкой любимой команды, способствуют еще и развитию других отраслей жизни.

Рассмотрим влияние ПФЛ в г. Муром на спортивную жизнь города. ПФК (профессиональная футбольная команда) «Муром» появилась в 2017 г. и начала активно набирать популярность среди местных жителей и жителей близлежащих регионов. В связи с ее появлением в городе начала активно развиваться спортивная деятельность: появляются новые спортивные сооружения, открываются спортивные секции и кружки по футболу; экономика начала развиваться и бюджет города начал пополняться за счет проведения матчей (продажа билетов, атрибутика и т.д.); информационная жизнь начала активно освещать матчи команды, как и на собственных спортивных площадках, так и на выездах; с туристической стороны город получил новых туристов, которые приезжают из близ расположенных регионов для посещения матчей.

К положительным чертам наличия ПФЛ в городе относятся:

- выручка от продажи билетов на матчи;
- выручка от спонсорских и рекламных соглашений;
- выручка от реализации медиаправ (телевидение, радио и т.д.);
- выручка от коммерческой деятельности (реализация фирменной атрибутики и т.д.);
- доход от продажи прав (контрактов) на игроков;
- поступления от продажи основных средств (например, стадиона, тренировочной базы и т.д.);
- Развитие инфраструктуры, как для занятия спортом, так и для туристов, посещающих матчи команды
- Открытие на базе клуба спортивной школы, для подготовки будущих потенциальных игроков
- Популяризация спортивного туризма

Но профессиональные команды, которые числятся на балансе городских администраций, могут также приносить и отрицательное воздействие, так в большинстве случаев региональные команды ПФЛ терпят больше расходов, которые не всегда могут покрываться средствами самой команды, тогда финансовые вопросы ложатся городской бюджет:

- себестоимость услуг, связанных с организацией тренировочного процесса и матчей (кейтеринг во время матчей, медицинские препараты, футбольный инвентарь и т.д.);
- затраты на оплату труда персонала;
- затраты на приобретение прав на игроков;
- иные операционные расходы (административные расходы, аренда помещений и т.д.)

Таким образом, можно сделать вывод, что зачастую наличие профессиональных спортивных команд в городе уравнивает положительное и отрицательное влияние. В сегодняшних экономических реалиях роль профессионального футбола не меньше, чем у спортсменов, в достижении успехов команды, во влияние на город расположения и его социокультурную и экономическую жизнь в целом.

В связи с этим в отечественном профессиональном футболе необходимы кардинальные перемены, которые бы стимулировали отечественные клубы, как на усиление собственных спортивных качеств и потенциала, так и на влияние клуба на местах их базирования. Ведь успех команды напрямую зависит от болельщиков, а благосостояние города и региона также получает воздействие от совместной работы всех его структур.

Литература

1. Воробьев А. И., Солнцев И. В., Осокин Н. А. (2016а) Анализ международного опыта развития футбола и его применение в России с учетом подготовки к чемпионату мира по футболу ФИФА-2018. М.: Инфра-М. 146 с.
2. Гуреева Е. А., Солнцев И. В. (2014) Оценка экономического эффекта от проведения крупных спортивных соревнований. М.: Русайнс. 130 с.
3. Солнцев И. В., Осокин Н. А., Тарасюк В. В. (2015) Системы оплаты труда в спорте: опыт североамериканских спортивных лиг // Проблемы теории и практики управления. № 10. С. 56–65.
4. Сайт: <https://www.championat.com/>

Перфилова Ю.Е
Научный руководитель – заведующий каф. С.А. Николаев
Научный руководитель – зав. каф. С.А. Николаев
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г.Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: perfilova1399yulia11@mail.ru

Сравнительный анализ советского и российского одиночного фигурного катания

Фигурное катание — конькобежный олимпийский вид спорта, основная идея которого заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов по льду на коньках и выполнении специальных элементов под музыку [1].

История возникновения фигурного катания началась с того, что люди использовали коньки по аналогии с лыжами, только для перемещения не по снегу, а по льду. Однако со временем их стали применять не только для езды по скользкой поверхности, но и для исполнения красивых элементов. Толчком к развитию становились находки новых способов выполнять движения, позволяющие совершенствовать и усложнять это искусство. В 1871 г. союз конькобежцев признал фигурное катание видом спорта и уже с 1924 года фигурное катание неизменно входит в программу зимних Олимпийских игр [2].

Правила фигурного катания — это многостраничный документ, где прописаны все нюансы судейства. Основные положения касаются обязательных элементов, их количества и системы оценивания.

Одиночное катание — это дисциплина фигурного катания, в которой фигуристы-мужчины и женщины соревнуются индивидуально. Мужское и женское одиночное катание, как и другие дисциплины фигурного катания, регулируются Международным союзом конькобежцев (ISU).

Одиночное катание содержит необходимые элементы, которые фигуристы обязаны выполнять во время соревнований и которые составляют сбалансированную программу катания. Они включают прыжки (на носках и реберные) и комбинации прыжков (это когда, два и более прыжка, выполненных друг за другом), конечно же, вращения (есть три основных положения: верблюжье, сидячее и вертикальное вращение), последовательности шагов и хореографические последовательности [3].

Татьяна Анатольевна Тарасова — советский и российский тренер по фигурному катанию. Мастер спорта СССР международного класса, заслуженный тренер СССР.

В 1999 году Татьяна Тарасова стала тренировать Ягудина. С этого периода острое соперничество Плющенко и Ягудина привело к огромному толчку в развитии ими всех сторон фигурного катания как в художественном, так и в техническом плане, намного опережая остальных, они впервые выполняли гармоничные эстетичные цельные программы с рекордными элементами, с несколькими четверными прыжками, причём делая эти прыжки в рекордных каскадах, резко усложнив вращения (Плющенко впервые среди мужчин выполнил вращение - бильман) и дорожки шагов («ягудинские дорожки»). Спортивное противостояние Ягудина и Плющенко на чемпионатах мира продолжалось в течение семи лет подряд с 1998 по 2004 год.

Сегодня мужчины и женщины выступают в чемпионатах мира в абсолютно равных условиях в плане участия в мировых первенствах, но изначально в чемпионатах мира принимали участие только мужчины. В самые первые годы женщины к участию в мировых соревнованиях не допускались, хотя местные соревнования, в которых участвовали и женщины, и пары, начали проводиться где-то в период 1870 г. [4].

Впервые в СССР удалось завоевать бронзовую медаль Елене Водорезовой на чемпионате мира 1983 года. А первой чемпионкой мира в истории советского и российского фигурного катания стала Мария Бутырская в 1999 году.

После ухода чемпионки мира Слуцкой Ирины Эдуардовны наступила пугающая тишина. За два года до Олимпиады в Сочи россиянки не попадали в призы даже на чемпионате Европы. Это объясняется тем, что из спортивной реальности выпало целое поколение 90-х, когда

рухнула советская система спорта. За право поехать в Сочи боролись сразу пять сильных спортсменов, но взять смогли только двух. Лучшее катание показали Юлия Липницкая и Аделина Сотникова, которые выиграли золото и серебро чемпионата Европы. Тренером Юлии Липницкой была Этери Георгиевна Тутберидзе.

Этери Георгиевна Тутберидзе — российский тренер по фигурному катанию, работает со спортсменами в одиночном катании. Она так же подготовила олимпийскую чемпионку и чемпионку мира Алину Загитову, серебряного призёра чемпионата мира Элизабет Турсынбаеву, чемпионку Европы Алёну Косторную, призёров чемпионатов Европы Сергея Воронова, Мориса Квителашвили, Анну Щербакову и Александру Трусову. На двоих у Загитовой и Медведевой 24 победы на самых престижных международных турнирах и 12 мировых рекордов. Большая часть пока на счету Медведевой. Для Загитовой олимпийский сезон — первый на взрослом уровне.

Фигурное катание стремительно развивается, в особенности женское одиночное катание. Этот вид спорта сейчас на «пике славы».

Литература

1. Спортивная энциклопедия. Фигурное катание. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/figurnoe-katanie/>];
2. Фигурное катание – история появления. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [<https://vsnege.com/konki/figurnoe-katanie-istoriya-poyavleniya/>];
3. Спорт и фитнес. Особенности одиночного фигурного катания. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [<https://sportyfi.ru/figurnoe-katanie/vidi/odinocnoe/>];
4. Фигурное катание. Наша история. Одиночное катание. Женщины. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [<https://www.sports.ru/tribuna/blogs/karinafsk/1687157.html>].

Проскурнин В.Л.
Научный руководитель - заведующий каф. С.А. Николаев
Научный руководитель - зав. каф. С.А. Николаев
Образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный
Университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д. 23
e-mail: vaprosk19@gmail.com

Нанотехнологии в спорте

В настоящее время спорт – это не только соревновательная деятельность, тренировки и упорство человека, но и новационные технологии, позволяющие спортсменам улучшать спортивные достижения и ставить новые мировые рекорды. Промышленная индустрия предлагает спортивные снаряды, одежду, обувь из передовых современных технологий для спортсменов и любителей здорового образа жизни. Сегодня уже существуют вещи, увеличивающие физические качества спортсменов, способствующие улучшению их функционального состояния. Все это стало возможным благодаря нанотехнологиям [1].

Спортивное снаряжение и экипировка с «нано»:

Смазки: Технология nano-CFC, используемая при изготовлении лыжных смазок, позволяет комбинировать различные физико-химические свойства веществ, вплоть до создания «порошковой воды», которая вновь становится жидкой при растирании.

Льжи: Наночастицы кремния, включаемые в материалы, используемые при изготовлении лыж, позволяют контролировать их жесткость, обеспечивая точность поворотов и высокую степень контроля за траекторией движения. А материалы на основе углеродных нанотрубок позволяют сделать лыжи и лыжные палки, сноуборды, хоккейные клюшки и другое снаряжение прочным и легким.

Коньки: покрытия из супертвердой нанокерамики могут быть использованы для того, чтобы лезвия коньков оставались острыми на протяжении долгого времени.

Хоккей: Хоккейные клюшки Montreal Sports, изготовленные с использованием многостенных углеродных нанотрубок, позволили совершить значительный скачок по ударной прочности по сравнению со снаряжением из традиционных композитов [2].

Обувь: Компания Nuvv создала Nuvv Run на базе биомеханической сенсорной технологии, чтобы помочь бегунам улучшить движения во время тренировок. В стельки встроены 32 высокоточных датчика, которые снимают показания с каждой ноги 1000 раз в секунду и собирают данные о темпе, длине шага, силе удара, пронации и балансе:

Кроссовки Smart Concept Sole - В обувь встроены светодиоды: с рассеянным светом в области носка, которые освещают пространство впереди, чтобы их обладатель мог видеть, куда он движется;

С красным мигающим светом в области задников, что обеспечивает видимость их обладателя в темное время суток [3].

Бокс: Медики разработали умную капу — колпачок из гибкой пластмассы, который надевают на зубы. Устройство выявляет травмы головы в реальном времени и помогает избежать осложнений. Разработка команды инженеров и нейрохирургов Клиники Кливленда под названием Prevent Impact Monitor (ИММ) измеряет направление, угол и силу удара по голове и сигнализирует о возможном повреждении мозга. Данные передаются по Bluetooth на мобильное устройство тренерского состава.

Плавание: Новая разработка компании Speedo в сотрудничестве с NASA создали материал из смеси нейлона, эластана и водоотталкивающих вставок, который минимизирует сопротивление воды и позволяет развивать невероятную для пловцов скорость [2].

GoalControl-4D:

Новая спортивная технология от немецкой компании GoalControl предназначена для автоматического определения голов во время футбольных матчей. Ее работа основывается на 14 высокоскоростных камерах, которые размещаются по всему периметру поля и непрерывно фиксируют положение мяча в трехмерной системе координат.

«Нанодопинг»: легальный и запрещенный.

Еще одно широкое поле для применения нанотехнологий — спортивная фармакология. Ученые экспериментируют с нанокапсулами (молекулами, в структуру которых заключены действующие вещества), способными высвобождать свое содержимое в нужном месте в нужное время [3].

Десятка самых-самых!

1. ReconJet – очки интерактивного свойства. В их составе – процессор, камера для съёмки видео в разрешении HD, слот памяти, акселератор в трёх измерениях. Применяется устройство в любое время года теми, кто знает толк в «экстриме».

2. Девайс Flyboard: «парение на особых крыльях» над водной поверхностью с совершением невероятных кульбитов. Это устройство породило и спорт с одноимённым названием.

3. Лазерный вариант футбольной площадки от фирмы «Найк», транспортируемой с помощью микроавтобуса в различные уголки испанской столицы. Отправляется сообщение на соответствующий номер заказчика с указанием времени и места предполагаемого матча.

4. Плеер iPodNano, созданный для людей, равнодушных к спорту. Он отличается компактностью и легким доступом к музыкальному сопровождению при выполнении упражнений.

5. AdidasMiCoachElite и MLS – футбольная смарт-технология. Её суть – оснащение всех игроков и тренера футбольной лиги США комплектом устройств, обеспечивающих контроль за физическим состоянием людей во время физической активности.

6. SantaClaraStadium – стадион на 60000 мест с самой высокой в мире плотностью покрытия Wi-Fi. Это специальная беспроводная площадка, где доступом к современным технологиям располагают и зрители.

7. Мини MINI для Олимпиады в Лондоне – автомобильное «ноу-хау» как уменьшенная в 4 раза копия соответствующего авто. Устройство предполагает перевозку инвентаря во время соревнований.

8. GoPro – камера для тех, кому по душе экстрим. Этому устройству нипочём никакие потрясения или атмосферные явления. Камера запечатлит спортивные достижения в любых условиях и для любых желающих.

9. miCoachSmartBall – особый футбольный мяч, который определит точное пересечение линии ворот в автоматическом режиме. Это – «умный» тренер для футболистов, способный совершенствовать их мастерство при «оттачивании» разнообразных ударов по воротам.

10. C-RingDumbbells – смарт-гантели, которые подсчитают число калорий, потерянных за тренировочное время, с помощью цветowych обозначений. Зеленый означает необходимость дальнейших упражнений, желтый – самый пик тренировки, а красный – закончить мероприятие [4].

Литература

1. Александр Вишняков «НаноТехнологии в спорте» (20.04.2019 г.)
2. Редакция «Популярная механика» Нанолимпиада: спорт и нанотехнологии (15.11.2013 г.)
3. <https://viafuture.ru/katalog-idej/novye-tehnologii-v-sporte>.
4. Курашвили В.А. Журнал "Вестник спортивных инноваций" (28 Августа 2012 г.)

Рудакова М.А.
Научный руководитель – С.А. Николаев
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: ekaterina.malysheva.51@mail.ru

Возрождение ГТО в России

ГТО («Готов к труду и обороне») – физкультурно-спортивный комплекс мероприятий, направленных на обязательную физическую подготовку граждан различных возрастных категорий [1].

История и развитие ГТО тесно связаны с окончанием Великой Октябрьской Революции, когда энтузиазм советских граждан и желание проявить себя чувствовалось в каждой сфере – культуре, науке и спорте.

24 марта 2014 года Президент РФ Владимир Путин подписал указ о возрождении системы ГТО. Выступая на заседании Совета по развитию физкультуры и спорта, он сказал: «Одна из инициатив в этой сфере — возрождение ГТО».

Комплекс ГТО возродился, преобразившись в новой форме и в новых условиях [2].

Целью введения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, физического воспитания населения и воспитании патриотизма.

А основными задачами являются:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- 2) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

Комплекс ГТО построен на следующих принципах:

- 1) добровольность и доступность предполагают осознанное отношение гражданина к участию в мероприятиях комплекса ГТО.
- 2) оздоровительная и личностно-ориентированная направленность предполагает профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО.
- 3) принцип обязательного медицинского контроля предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе ГТО;
- 4) принцип учета региональных особенностей и национальных традиций позволяет использовать региональный опыт при формировании содержания комплекса ГТО [3].

Комплекс ГТО, как система непрерывного физического воспитания граждан от 6 до 70 и старше лет, состоящая из 11 ступеней, которые включают, не только тесты и нормативы, но и рекомендации по ведению здорового образа жизни.

А виды испытаний комплекса подобраны так, чтобы объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации и владение прикладными умениями и навыками.

Степень ГТО – это определенный уровень сложности в комплексе ГТО для конкретной возрастной категории.

Первые пять ступень рассчитаны на школьников, шестой — на молодёжь от 18 до 29 лет. Каждый последующий уровень оценивает физическую подготовку людей в возрасте 30-39, 40-49, 50-59, 60-69 и старше 70 лет [4].

Значок ГТО или знак отличия комплекса ГТО — это медаль, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов определенных возрастных ступеней комплекса ГТО. Значки ГТО бывают бронзового, серебряного и золотого достоинств в каждой возрастной ступени [5].

Нормы ГТО – это обязательные испытания, которые сдаются на всех ступенях ГТО.

Основные испытания: бег на дистанции 60 и 100 м, отжимания, подтягивания, наклоны вперед.

Дополнительные: прыжки в длину, метание мяча весом 150 г бег на лыжах или кросс 2 км, плавание, стрельба [3].

Таким образом, можно сказать, что возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Большинство россиян отнеслось с позитивом к этому событию. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера.

Литература

1. ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания: [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://www.gto.ru/>;
2. История ГТО: [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://sogto.ru/articles/istoriyagto/> - 2018;
3. Задачи ГТО: [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://gotovktrydyioborone.ru/zadachigto/>;
4. Нормы ГТО: [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://www.gto.ru/norms>.
5. Значок ГТО: [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://o-gto.ru/znachokgto/> - 2018.

С.Сатаров Д.
*Научный руководитель – старший преподаватель С. Е. Колонцов
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

Финский бейсбол

Финский бейсбол является одним из самых молодых командных спортивных игр. Это командная спортивная игра с битой и мячом, часто называемая национальным видом спорта Финляндии. Известна также в других странах, включая Германию, Швецию, Швейцарию, Австралию, канадскую провинцию Северное Онтарิโอ (последние две — благодаря наличию значительной скандинавской диаспоры). Игра напоминает лапту и бейсбол. Финский бейсбол сочетает традиционные для Финляндии командные игры с мячом и битой и североамериканский бейсбол. Игра изобретена Лаури Пихкала в 1920-х годах. В течение времени правила игры менялись, а популярность возростала. Основная концепция игры сходна бейсбольной: нападающая команда старается набрать очки, удачно отбивая мяч и пробегая по «базам», защищающаяся команда старается выбить отбивающего и бегущих игроков. Одним из важнейших отличий между песапалло и бейсболом в том, что мяч бросается вверх, что делает удар по мячу проще. Это придаёт наступательной игре большее разнообразие в скорости и тактических приёмах по сравнению с бейсболом. Защищающаяся команда вынуждена противодействовать решениям бьющего выбором оборонительных схем и умением предсказывать действия соперника; это делает игру не только физическим, но и умственным упражнением.

Финский бейсбол был представлен в 1952 году на Олимпийских играх в Хельсинки в качестве показательного вида спорта

Обычный матч по финскому бейсболу проходит в два периода по четыре иннинга в каждом. Период выигрывает команда, которая в нападении набирает больше пробежек. Если каждая команда выиграла по периоду, назначается дополнительный иннинг ; при необходимости проводится дополнительный раунд (аналог пенальти в футболе), в котором каждая команда пытается привести в «дом» игрока с третьей базы. Во время иннинга обе команды поочередно играют в нападении (отбивают подачи) или в защите (подают и играют в поле). Защищающаяся команды имеет девять игроков в поле. Нападающая команда может использовать три «джокера» (аналог назначенного хиттера в бейсболе) в дополнение к девяти основным игрокам. Нападающая команда играет до тех пор, пока не будут выбиты три игрока или пока за полный круг не будет выполнена, по крайней мере, две пробежки. Бьющий (бэттер) и подающий (питчер) становятся друг напротив друга в «доме». Подающий находится на круглой пластине. Подача выполняется броском мяча вверх прямо над пластиной на высоту не менее 1 м над головой подающего.

Защищающаяся команда имеет на поле игроков. Подающий (питчер) становится в базу. Ловец (кэтчер) находится в поле у второй базы. У каждой из трёх баз также находятся их защитники (бейсмены), два игрока (шортстопы) занимают позицию между базами. Остальную часть поля контролируют два полевых игрока (аутфилдеры). Игроки могут как угодно менять свои позиции. Ожидая определённый тип удара, игроки могут использовать различную расстановку на поле. Вероятный удар определяется исходя из положения, которое занимает первый бегущий соперника. Против определённых бьющих может использоваться особая тактика и расстановка. Команда, играющая в нападении, использует девять бьющих и дополнительно до трёх «джокеров». В то время как обычные бьющие обязаны играть в заданном порядке, джокер может стать бьющим в любое время.

Экипировка в финском бейсболе состоит из шлема, перчатки, биты, шипов, мяча и веера. Каждый игрок обязан носить шлем при игре в нападении. Если игрок вышел на удар без шлема, его команде может быть засчитан аут. Помимо подающего и аутфилдеров, шлемы должны быть

у полевых игроков. Перчатка помогает ловить мяч при игре в защите. Мяч ловится в чашку перчатки между большим и указательным пальцем. Иногда мяч может попасть в ладонь, при этом правильно спроектированная перчатка позволяет избежать травмы. Бита цилиндрическая, суживающаяся к рукоятке. Ранее использовались деревянные биты, которые быстро изнашивались. Им на замену пришли биты из смеси стекловолокна и углеволокна. Деревянные биты используются в соревнованиях детей Мяч, используемый в финском бейсболе, желтого цвета. Его диаметр от 21,6 до 22,2 см. Вес мяча зависит от игроков.

Финский чемпионат по песапалло носит название Superpesis. Он подразделяется на мужской и женский. Кубок мира по финскому бейсболу проводится каждые три года.

Безусловно, финский бейсбол является популярнейшей игрой в Финляндии и некоторых других странах мира (в основном в странах Скандинавии и Северной Европы), а матчи чемпионатов собирают многотысячную толпу зрителей. Данный вид спорта очень динамичен, требует хорошей физической подготовки и хороших навыков владения инвентарем и развитости техники игрока, развивает мускулатуру, командные качества, взаимопонимание; развивает ловкость, координацию движений, оказывает хорошее влияние на воспитание сильного спортивного характера. За более чем столетнюю историю этот вид спорта стал ключевым и одним из самых популярных в Финляндии, а матчи местного чемпионата собирают огромное количество зрителей. Безусловно, данный вид спорта по праву занял свою нишу в игровых видах спорта, считаясь одним из самых главных национальных видов спорта в Финляндии.

Савинова Д.В.

*Научный руководитель – ст. преподаватель Е. В. Постнов
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: dashasavin@icloud.com*

Поддержание стабильного оптимального веса во время обучения в ВУЗе

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, направленная на укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: различных систем физических упражнений, спорта, естественных сил природы, гигиенических мероприятий в общественной практике и повседневной жизни.

В социальном плане под физической культурой понимают совокупность духовных и материальных ценностей, созданных и используемых обществом для оптимизации физического развития и двигательной активности людей и опосредованно всей их жизнедеятельности в целях физического совершенствования.

Двигательная активность является одним из обязательных компонентов здорового образа жизни. Заключается в систематическом, соответствующем полу, возрасту, состоянию здоровья и интересам, использования разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма

Физическая культура в вузе является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Годы пребывания студента в высшем учебном заведении – важный этап формирования личности будущего выпускника вуза. «Физическая культура» в вузе как учебная дисциплина в цикле общегуманитарных и социально-экономических дисциплин объединяет в единую систему разнообразные средства и методы, направленные на развитие и совершенствование физических и тесно связанных с ними психических сил человека, выполняя важную социальную роль в подготовке высокообразованных и гармонично развитых специалистов будущего.

Как же сохранить здоровый вес при обучении в ВУЗе?

Достижение и поддержание нормального веса очень важно для общего здоровья и может помочь вам предотвратить и контролировать многие заболевания и состояния.

Если у вас избыточный вес или ожирение, вы подвержены более высокому риску развития серьезных проблем со здоровьем, включая болезни сердца, высокое кровяное давление, диабет 2 типа, желчнокаменную болезнь, проблемы с дыханием и некоторые виды рака. Вот почему поддержание нормального веса – это так важно. Здоровый вес помогает вам снизить риск развития многих проблем, помогает вам чувствовать себя хорошо и дает вам больше энергии, чтобы наслаждаться жизнью.

Но прежде, чем оценивать ваш вес и риски для здоровья, связанные с избытком массы тела, внесем некоторую ясность в основные понятия. Избыточный вес – вес, который складывается из многих составляющих: мышц, костей, жира и/или воды. Ожирение – это наличие большого количества дополнительных жировых отложений.

Сегодня врачи и диетологи используют различные методы для того, чтобы определить, оптимален ли ваш вес. Рекомендованный вес для мужчин – не более 94 кг, а для женщин – не более 80 кг. Если вы весите более 102 кг (для мужчин) или более 88 кг (для женщин), то вам лучше сбросить лишний вес. Если ваш вес укладывается в рамки 94-102 кг для мужчин и 80-88 кг для женщин, очень важно предотвратить набор лишнего веса.

Старайтесь быть более активными в повседневной жизни, например, пройдите пешком вместо того, чтобы ехать в машине. Ходите не менее 30 минут в день.

Если можете, попробуйте новые виды физической активности, например, плавание, танцы, бадминтон или теннис.

Не пропускайте приемы пищи. Ешьте 3-4 раза в день, а в промежутках перекусывайте фруктами.

Ешьте не менее 500 грамм фруктов и овощей в день. У вас появится чувство сытости без лишних калорий.

Ешьте продукты, содержащие крахмал, с каждым приемом пищи: например, хлеб зерновой или из муки грубого помола.

Меньше ешьте насыщенных и трансформ жиров.

Отдавайте предпочтение обезжиренным молочным продуктам и постному мясу (индейка, курица, телятина).

Ешьте меньше пирожных, бисквитов и других кондитерских изделий.

Попробуйте жирную рыбу, например, сельдь, скумбрия, сардина, тунец, по крайней мере, 2 раза в неделю.

Пейте больше жидкости, лучше воды – это дешево, некалорийно и помогает «наполнить» желудок. Выпивайте около 6-8 стаканов в день.

Следите за тем, сколько спиртного вы выпиваете. Алкогольные напитки очень калорийны, а также возбуждают аппетит.

Многочисленные исследования уже давно подтвердили влияние недосыпа на здоровье человека. Чем меньше мы спим, тем хуже себя ощущаем, теряем работоспособность и концентрацию. Именно поэтому врачи рекомендуют проводить ночью в постели те самые восемь часов, являющиеся минимумом для поддержания хорошего самочувствия.

Оказывается, недостаток сна также влияет на лишний вес. Специалисты Всемирной организации здравоохранения заключили, что хронический недосып в два раза увеличивает риск ожирения

Этот фактор объясняется очень просто. Медленный сон, в особенности его четвёртая фаза, напрямую связан с восстановлением энергозатрат. Именно во время этой глубокой стадии наступает полноценный отдых для организма. Он переходит в режим сохранения и накопления энергии. Большинство мышц, в том числе сердечная, расслабляются. В это время происходит 80% сновидений.

Если человек не высыпается, он испытывает дефицит жизненных сил. Самым ожидаемым последствием недосыпа становится пробуждение аппетита, ведь второй источник энергии — это еда. Таким образом, уменьшение времени сна на два часа уже ведёт к потреблению 500 или более лишних калорий в целях восполнения недостатка.

Часто мне приходилось встречаться с мифом о том, что «курение может быть средством снижения веса»

Почему курение способствует снижению массы тела?

Курение средством для похудения, конечно, не назовешь, но некоторый эффект на вес курение все-таки оказывает. Почему это происходит?

Во-первых, курение воздействует на нервную систему. Являясь психо-нейростимулятором, никотин резко активизирует симпатическую нервную систему, ускоряет обменные процессы, притупляет вкусовые рецепторы и снижает аппетит.

С другой стороны, курение может стать причиной многих хронических заболеваний — от проблем с желудочно-кишечным трактом до онкологических заболеваний, которые в свою очередь могут привести к потере веса. Вывод напрашивается сам собой – курильщик становится не стройным, а именно худым и истощенным в результате развития и прогрессирования заболеваний.

Считается, что вес, который курильщик может набрать после отказа от курения – не лишний, а именно столько он бы весил, если бы не курил.

Однако курение может также привести к глубоким нарушениям метаболизма, в результате которых курильщик может и набрать вес, и он точно будет лишним.

Литература

1. В. Ф. Кошелев. Физическое воспитание студентов в ВУЗе; учебное пособие: 2015 г. <https://core.ac.uk/download/pdf/42049582.pdf>

Савушкина Е.Е.

*Научный руководитель – зав. каф. физвоспитания С.А. Николаев
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E – mail: savushkina03@mail.ru*

Голодание

Голоданием называют добровольный отказ от приема пищи на протяжении определенного времени. Применяемое с лечебной целью, голодание носит название разгрузочно-диетической терапии (РДТ), одной из главных задач которой является профилактика состояния здоровья человека.

Физиологическое действие голодания наиболее активно стало изучаться исследователями ряда стран в XIX и XX веках. Общеизвестны работы Э. Дьюи, Л. Батфилд Хазард, А. Суворина. В настоящее время в нашей стране наибольшей популярностью пользуются монография Ю.С. Николаева, И.Е. Нилова, В.Г. Черкасова "Голодание ради здоровья", а также книга Поля С. Брэгга "Чудо голодания" [1].

Разделяют несколько видов голодания: лечебное, медицинское, водное, мокрое, сухое, интервальное.

Лечебное голодание представляет собой полный отказ от любой еды, а иногда и жидкости — в оздоровительных целях. Для этого на протяжении всего срока голодания человек полностью ограничивает себя в приеме пищи — до окончания назначенного срока, в течение которого достигается поставленная терапевтическая задача.

В последние годы лечебное голодание стали называть разгрузочно-диетической терапией (РДТ), т.к. данный способ лечения включает в себя не только голодание (разгрузку), но и восстановительный период (диету).

Этот метод лечения стал довольно популярным, но, тем не менее, в литературе и практической медицине можно встретиться с резко противоположными взглядами на него. В полемике четко прослеживаются две тенденции. Противники РДТ считают голодание нефизиологичным, приводящим к серьезным биохимическим сдвигам в организме, связанным с изменением обмена веществ. Сторонники и пропагандисты метода считают его универсальным, не приносящим никаких нежелательных последствий организму человека.

Но к голоданию, как к способу похудения, нужно подходить очень аккуратно, так как данная методика не терпит ошибок. При неправильной методике может запуститься обратный процесс, то есть вместо сброса веса, вы можете его набрать; может нарушиться обмен веществ и многое другое [2].

Также, голодание, проводящееся не в лечебных целях, без специальных условий: санаторий, оздоровительный комплекс и тому подобное) категорически противопоказано студентам.

Студенты учатся, следовательно, на усваивание материала, выполнение проектов, сдача зачетов, экзаменов требует очень много сил и энергии. Отказ от продуктов питания может привести только к снижению работоспособности, внимательности, заболеваниям ЖКТ и многому другому.

Для предотвращения вреда методика какого – либо вида голодания применяется лишь при строгом выполнении правил безопасности – под контролем медицинского специалиста.

Литература

1. Геннадий Малахов. Классическое голодание. С.-П., 2001
2. И. И. Брехман. Введение в валеологию - науку о здоровье. Л., 1987

Фролова К.Д.
*Научный руководитель – старший преподаватель С.Е. Колонцов
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

Кендо – путь меча

С 1989 года в России развивается японское фехтование на бамбуковых мечах – кендо. Эта спортивная дисциплина берёт начало от древних самураев и их боевого искусства владения мечом - Кендзюцу. Конечно, в XI-XII вв. ни о каких бамбуковых мечах речи и не шло, изначально обучались на катанах, из-за чего во время обучения искусству меча юноши получали множество травм. После были введены деревянные мечи, но и они приводили к большому количеству травм и лишь к концу XVIII в. Наганума Кунисато ввёл бамбуковые мечи синай, благодаря чему фехтование стало более чётко напоминать современное кендо.

Чем же актуально кендо в нынешнее время. Слово «кендо» записывается двумя иероглифами: «кен» — меч и «до» — путь. Целью кендо не является победа над соперником. Данная дисциплина стремится помочь человеку прийти к гармонии меча, духа и тела, ведь очень важно быть здоровым не только телом, но и духом. Также кендо подойдёт для тех, кто не любит тесных контактов с спортивным оппонентом, но хочет укрепить своё тело, развить выносливость и реакцию.

Для первого пробного занятия вам хватит обычного спортивного костюма, но если вы решите серьёзно заняться кендо, то вы должны знать, что униформа для этой дисциплины весьма своеобразна. В полную экипировку для кендо входят:

Синай - бамбуковый меч (состоит из четырёх связанных полос бамбука или его синтетического заменителя. Длина – около 115-117 см.)

Одежда, состоящая из кейкоги (плотная куртка тёмно-синего (порой белого) цвета) и хакама (широкие штаны тёмно-синего (порой белого) цвета, обязательно имеющие пять складок спереди и одну сзади);

Доспехи, в комплект которых входят

Мен (шлем, защищающий не только голову, но и горло с плечами. Он выполнен из плотной ткани, к которой спереди для защиты лица крепится металлический овал, соединённый с металлическими решетками, состоящими из одной вертикальной и четырнадцати горизонтальных перекладин);

Коте - защитные рукавицы;

До - кираса, защита корпуса;

Таре - защитная юбка, защита бедер и паха (состоит из пяти защитных пластин, укрепленных кожаными полосами: трех больших и двух малых под большими в промежутках между ними; на средней пластине крепится нафуда - полотняный мешочек, на котором написаны имя владельца и его принадлежность к клубу, стране и т.п [1].

Правила в кендо строго регламентированы, а боевые техники условно можно разделить на два типа: сикаке-вадза (атака) и одзи-вадза (контратака). Также предусматривается два вида ударов:

- Рубящие, которые можно наносить по всем доступным для поражения зонам. (Доступными зонами являются бока, голова и запястья (правое — всегда, левое — в определенных случаях). Непоражаемыми зонами являются ноги, нижняя часть туловища и плечи)

- Колющие, для которых предусмотрена лишь одна зона — горло. Приём используется крайне редко, поскольку спортсмен без большого опыта может травмировать оппонента. Несмотря на это кендисты обязаны изучить данный приём.

В дисциплине полностью отсутствуют режущие удары [2].

Площадка для соревнования бывает квадратной или прямоугольной с длиной стороны от 9 до 11 метров. Перед началом боя кендисты кланяются друг другу, ступают три шага вперед и приседают, держа бамбуковый меч (такое положение является знаком готовности спортсменов приступить к бою), по команде судьи они встают и начинают фехтовать.

Сражение продолжается в течении четырёх минут, в дополнительное время даётся три минуты.

Очки присуждаются за поражение разрешённых участков тела противника. При засчитанном ударе судьёй поднимается флажок. Победа или поражение присваиваются по правилу "санбон-сёбу" (система трех очков). Кендист, зарабатывающий два очка в течение матча, получает победу. Соответственно победа присуждается и тому, кто смог заработать лишь одно очко, если в течение матча другой спортсмен не зарабатывает ни одного очка. Если за время матча никто не смог набрать очки или же их количество получилось равным, то назначается дополнительное время или же победа может быть присуждена решением судей, либо по жребию, либо может быть объявлена ничья [3].

Литература

1. Алиев М., Широкова М. Снаряжение для кендо / 1. Алиев М., Широкова М. Текст: электронный // Fit-test: [сайт] – URL: http://www.kendo-katori.ru/kendo_weapons.html
2. Для-Спорта.Ру. Кендо. Виды и особенности. Правила и соревнования. Снаряжение. Текст: электронный // Fit-test: [сайт] – URL: <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/kendo/>
3. Японская Федерация Кендо. Инструкции по проведению и судейству матча по кендо Текст: электронный // Fit-test: [сайт] – URL: <https://kendo.kiev.ua/new-site/wp-content/files/Shiai.pdf>

Юскаева А.Р.

*Научный руководитель – заведующий каф. С.А. Николаев
Научный руководитель – зав. каф. С.А. Николаев
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: yuskaev.raschid@yandex.ru*

Правильная мотивация – залог успеха при похудении

Проблема лишнего веса и психология тесно связаны между собой. Как только возникает желание стать стройнее, стоит подумать: действительно ли это нужно. И если худеть необходимо и очень хочется, то нужно обратить внимание на мотивацию. Риск срыва значительно снижается, если выбрать верный мотив [1].

Мотивация – это важный инструмент в достижении любых целей. Без мотивации легко сорваться и потерять вдохновение, в результате чего цель будет не достигнута. При похудении мотивация особенно важна, поскольку этот процесс трудный и долгий [1].

Первым делом необходимо выявить истинные, глубинные причины желая сбросить вес. Взятая за основу поверхностная цель не станет опорой для достижения действительно значимых результатов. Так, если целью стоит похудеть к летнему сезону или какому-либо мероприятию, то большими успехами это не увенчается [2], [3].

Выявить истинную причину поможет серьезный анализ жизненной ситуации, планов, перспектив, страхов, комплексов. Не исключено, что для этого понадобится помощь психолога. Частые стрессы, нервные срывы, депрессивные состояния – следствия неудовлетворенности жизнью. Чувство неудовлетворенности уменьшается после физической нагрузки, поэтому его следует использовать как толчок, мотивирующую энергию [2] [3].

Изменения, как известно, необходимо начинать с себя. Становясь на путь похудения, человек принимает решение изменить и внешность, и характер – процесс снижения веса делает его не только стройнее, но и сильнее, активнее, целеустремленнее. Психологи советуют прийти к аксиоме: моя прежняя жизнь меня не устраивает – я принимаю решение ее кардинально изменить – меняюсь к лучшему – безвозвратно меняется к лучшему моя жизнь [3].

Снижение веса – долгий процесс, поэтому рекомендуется настроиться на длительную работу. Большинство людей останавливаются уже на этапе планирования процесса, так как их пугают предстоящие сложности – путь к цели им видится непреодолимым. Чтобы стать решительнее, надо смотреть на ситуацию шире: я не просто человек, мечтающий сбросить вес, а сильная целеустремленная личность, способная справиться с любыми трудностями. Тяжело будет до первых реальных результатов, потом именно они станут главным мотиватором [3].

Мотивация должна быть реалистичной и достижимой, иначе она приведет в состояние отчаяния и разочарования. В результате работа над собой закончится и не скоро возобновится. Резкий переход на новый режим является стрессом для организма, поэтому изменения следует вводить постепенно, внимательно отслеживая реакцию. Важно не спешить и ставить посильные цели. Если весы покажут меньший результат, не стоит расстраиваться, главное, процесс идет, а вес обязательно нормализуется, просто немного позже. В моменты отчаяния нужно вспоминать о достигнутых результатах – это поможет двигаться дальше. Рекомендуется сделать подборку цитат, которые увеличивают мотивацию двигаться вперед [2].

Процесс похудения должен сопровождаться позитивными мыслями. Прежде чем начать худеть, необходимо изменить общий настрой. Позитивный настрой позволяет поверить в свои силы и довести дело до конца. Если уверенность улетучивается, стоит уделить внимание внутреннему состоянию, разобраться в себе, понять, что мешает мыслить позитивно. Следует учитывать, что периоды спада энтузиазма нормальны, ведь худеть достаточно тяжело. Необходимо помнить, что все обязательно получится, просто, возможно, не так быстро как хотелось. Для поддержания такого состояния рекомендуются занятия медитацией, приводящие эмоциональное состояние в равновесие, чтобы найти в себе привлекательные стороны [2], [3].

После этого следует изучить информацию о похудении, подобрать идеальное питание, оптимальные физические нагрузки, а также запастись терпением. Все шаги лучше записать, указать примерные сроки. И, конечно, подобрать индивидуальные способы развития мотивации. Похудение будет идти довольно быстрыми темпами, если задействованы все способы его достижения. Поэтому подходить к решению этой задачи следует комплексно [1].

Для начала необходимо выбрать систему питания. Это может быть правильное питание (нежирная пища, большое количество овощей и фруктов, отказ от сдобы и сладостей), определенная диета (лучше выбирать сытный вариант со сбалансированным меню), разгрузочные дни раз в неделю (разгрузка может быть на крупах, молочных продуктах, овощах, фруктах, курице). Строгие диеты или голодание выбирать не стоит, так как это негативно сказывается на физическом и эмоциональном состоянии и, в конечном итоге, может привести к срыву [1], [2].

Можно выбрать любые занятия спортом: плавание, бег, пешие прогулки, аэробика, лыжные и велопрогулки. Подойдут также танцы, йога, занятия фитнесом. Главное, чтобы занятие приходилось по душе, тогда не придется заставлять себя идти на нелюбимую тренировку, а с радостью отправляться, например, на танцы или плавание [1].

Помимо этого, желательно каждый день делать упражнения в домашних условиях. Легкая зарядка утром или пятнадцатиминутная разминка после обеда очень помогают в похудении. Главное, чтобы такая зарядка была ежедневной. Упражнения стоит подобрать для всех частей тела, но проблемным зонам следует уделить больше внимания [1].

Для похудения можно использовать и другие дополнительные методы. Например, массаж, обертывания, контрастный душ. Чем больше способов выбрать, тем быстрее будет идти процесс. Выбирать следует то, что нравится, и к чему нет противопоказаний [1].

Похудение может занять несколько недель или месяцев. Все зависит от исходных данных и подобранных способов. Всегда стоит помнить о том, что правильная мотивация поможет не сбиться с пути, не сорваться и прийти к своей цели [1].

Литература

1. Правильная мотивация – залог успеха при похудении [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://medaboutme.ru/articles/pravilnaya_motivatsiya_zalog_uspekha_pri_pokhudenii/
2. Мотивация для похудения: приемы, которые помогут сбросить вес [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tonustela.net/weight-loss/start/motivaciya.html#i-18>
3. Мотивация для похудения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://doctorbormental.ru/kb/motivatsiya/motivatsiya-dlya-pokhudeniya/>