

ВЕСТНИК

Башкирского государственного медицинского университета

сетевое издание

ISSN 2309-7183

Специальный выпуск № 2



Специальный выпуск
№ 2, 2022
vestnikbgmu.ru

ВЕСТНИК

Башкирского государственного медицинского университета

сетевое издание
Специальный выпуск № 2, 2022 г.

Редакционная коллегия:

Главный редактор: проф. Храмова К.В. (Уфа)

Зам. главного редактора: проф. Нартайлаков М.А. (Уфа)

Члены редакционной коллегии:

проф. Ахмадеева Л.Р. (Уфа); проф. Валишин Д.А. (Уфа); проф. Верзакова И.В. (Уфа); проф. Викторова Т.В. (Уфа); проф. Галимов О.В. (Уфа); проф. Гильманов А.Ж. (Уфа); проф. Гильмутдинова Л.Т. (Уфа); проф. Еникеев Д.А. (Уфа); проф. Загидуллин Н.Ш. (Уфа); проф. Катаев В.А. (Уфа); к.м.н. Кашаев М.Ш. (Уфа); проф. Мавзютов А.Р. (Уфа); проф. Малиевский В.А. (Уфа); проф. Минасов Б.Ш. (Уфа); проф. Моругова Т.В. (Уфа); проф. Новикова Л.Б. (Уфа); проф. Сахаутдинова И.В. (Уфа); доц. Цыглин А.А. (Уфа)

Редакционный совет:

Член-корр. РАН, проф. Аляев Ю.Г. (Москва); проф. Бакиров А.А. (Уфа); проф. Вольф Виланд (Германия); проф. Вишневский В.А. (Москва); проф. Викторов В.В. (Уфа); проф. Гальперин Э.И. (Москва); проф. Ганцев Ш.Х. (Уфа); академик РАН, проф. Долгушин И.И. (Челябинск); академик РАН, проф. Котельников Г.П. (Самара); академик РАН, проф. Кубышкин В.А. (Москва); проф. Мулдашев Э.Р. (Уфа); проф. Прокопенко И. (Великобритания); проф. Созинов А.С. (Казань); член-корр. РАН, проф. Тимербулатов В.М. (Уфа); доц. Хартманн Б. (Австрия); академик РАН, проф. Чучалин А.Г. (Москва); доц. Шебаев Г.А. (Уфа); проф. Шигуан Ч. (Китай); проф. Боафен Я. (Китай)

Состав редакции сетевого издания «Вестник Башкирского государственного медицинского университета»:

зав. редакцией – к.м.н. Насибуллин И.М.

научный редактор – к.филос.н. Афанасьева О.Г.

корректор-переводчик – к.филол.н. Майорова О.А.

FEDERAL STATE BUDGETARY EDUCATIONAL INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION
BASHKIR STATE MEDICAL UNIVERSITY
THE MINISTRY OF HEALTHCARE OF THE RUSSIAN FEDERATION

VESTNIK BASHKIR STATE MEDICAL UNIVERSITY

online news outlet
Special Issue № 2, 2022

Editorial board:

Editor-in-chief: Professor Khramova K.V. (Ufa)

Deputy editor-in-chief: Professor Nartailakov M.A. (Ufa)

Members of editorial board:

professor Akhmadeeva L.R. (Ufa); professor Valishin D.A. (Ufa); professor Verzakova I.V. (Ufa); professor Viktorova T.V. (Ufa); professor Galimov O.V. (Ufa); professor Gilmanov A.Zh. (Ufa); professor Gilmutdinova L.T.(Ufa); professor Yenikeev D.A. (Ufa); professor Zagidullin N.Sh. (Ufa); professor Kataev V.A. (Ufa); associate professor Kashaev M.Sh. (Ufa); professor Mavzyutov A.R. (Ufa); professor Malievsky V.A. (Ufa); professor Minasov B.Sh. (Ufa); professor Morugova T.V. (Ufa); professor Novikova L.B. (Ufa); professor Rakhmatullina I.R. (Ufa); professor Sakhautdinova I.V. (Ufa); associate professor Tsyglin A.A. (Ufa)

Editorial review board:

Corresponding member of the Russian Academy of Sciences professor Alyaev Yu.G. (Moscow); professor Bakirov A.A. (Ufa); professor Wolf Wieland (Germany); professor Vishnevsky V.A. (Moscow); professor Viktorov V.V. (Ufa); professor Galperin E.I. (Moscow); professor Gantsev Sh.Kh. (Ufa); academician of the Russian Academy of Sciences, professor Dolgushin I.I. (Chelyabinsk); academician of the Russian Academy of Sciences, professor Kotelnikov G.P. (Samara); Academician of the Russian Academy of Sciences, Professor Kubyshkin V.A. (Moscow); professor Muldashev E.R. (Ufa); professor Prokopenko I. (Great Britain); professor Sozinov A.S. (Kazan); corresponding member of the Russian Academy of Sciences, professor Timerbulatov V.M. (Ufa); associate Professor Hartmann B. (Austria); academician of the Russian Academy of Sciences, professor Chuchalin A.G. (Moscow); associate professor Shebaev G.A. (Ufa); professor Shiguang Zh. (China); professor Yang B. (China)

Editorial staff of the online publication "Vestnik of Bashkir State Medical University":

Managing editor: Nasibullin I.M., MD, PhD

Science editor: Afanasyeva O.G., PhD

Translator-proofreader: Mayorova O.A., PhD

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«Актуальные вопросы физической культуры и спорта»**

посвященной 90-летию со дня основания
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования
«Башкирский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

под редакцией
к.б.н., доцента Р.А.Гайнуллина

Редакционная коллегия:
А.Р. Федосеева, А.М. Закиев, Р.Я. Абзалилов

Технический секретарь:
А.Р. Федосеева



Уфа, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Д.Р. Абдрахманова, К.О. Кузнецов, А.М. Закиев ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН	11
А.Р. Абдуллина, Х.С. Вильданов ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ В СПОРТЕ	17
Е.И. Аглиуллина, Н.Ф. Семерханова ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	22
Д.Р. Аглямова, Х.С. Вильданов ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ	27
К.И. Александрова, А.М. Халилов КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК МОТИВАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ	31
З.Э. Арсланова, Х.С. Вильданов ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА	35
Д.Р. Ахмадейшин, Х.С. Вильданов ПРОБЛЕМА СПРАВЕДЛИВОСТИ В МЕЖДУНАРОДНОМ СПОРТЕ	39
В.Э. Ахметшина, Р.С. Кулешов МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ	44
К.И. Ахметьянова, А.Н. Мардиева, Л.Р. Фазлутдинова ВЛИЯНИЕ ВОДНОЙ СРЕДЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ	47
Э.Р. Ахунзянов, Х.С. Вильданов КОРРУПЦИЯ В СПОРТЕ НА МЕЖДУНАРОДНОМ И РОССИЙСКОМ УРОВНЯХ	52
А.А. Аюпова, Х.С. Вильданов ЭТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ КЛОНИРОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА	57
Д.А. Басырова, Х.С. Вильданов ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	62
Д.Д. Батырова, А.Х. Гайсина АНАЛИЗ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ И ФИЗИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ	66
Э.Ф. Бердигулова, И.И. Гумеров ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ У БОЛЬНЫХ С ER+ ОПУХОЛЯМИ	70
М.Б. Берчатова-Емелина, А.Р. Хайруллин ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	74
М.Б. Берчатова-Емелина, М.М. Аль-Тайеб ВОЗВРАЩЕНИЕ В СПОРТ ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ ПОСЛЕ ТРАВМЫ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ	78
Е.А. Богомолова, Р.Р. Гафурова, А.А. Габделхакова ВОЗМОЖНОСТИ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С БРОНХОЛЁГОЧНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ, ВЫЗВАННОЙ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ (COVID-19)	82

Р.Р. Буранбаев, Х.С. Вильданов ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА СПОРТ	85
Л.Э. Бурангулова, А.Р. Сагадиева, Л.Р. Фазлутдинова СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ И ИХ РЕАБИЛИТАЦИЯ	90
Ф.Ф. Вакилов, А.С. Хуснимарданова, Б.Г. Ильясов ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ МАССАЖА. ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ МАССАЖА ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ ВТОРОЙ СТЕПЕНИ	94
К.И. Валитова, С.Р. Валитова, Э.Г. Усманов МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19: ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ	98
О.В. Валиуллина, В.В. Валиуллин, Е.А. Доценко ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	104
Д.А. Ветошкина, З.Г. Сулейманова ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕСА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	108
Г.И. Гайсина, Х.С. Вильданов КУЛЬТ ТЕЛА В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЭСТЕТИКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	112
Ю.Ш. Гатиатуллин, Х.С. Вильданов ПРОБЛЕМА РОСТА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	118
Л.Р. Гафарова, Н.Х. Исмагилова, Г.А. Бартдинова РОЛЬ ТРЕНЕРА В ВОСПИТАНИИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ	123
Р.Р. Гибадуллина, Х.С. Вильданов ОТНОШЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К РАЗВИТИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА В РОССИИ И ОЛИМПИЙСКИЙ РЕЗЕРВ	128
С.А. Грибов, Х.С. Вильданов РАСХОДЫ БЮДЖЕТА НА ФИЗКУЛЬТУРУ И СПОРТ В РОССИИ	133
Д.И. Дар, Х.С. Вильданов ПРОБЛЕМА ЭВТАНАЗИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	138
Е.А. Доценко, В.В. Валиуллин. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ К СТАТИЧЕСКИМ МЫШЕЧНЫМ УСИЛИЯМ У ЮНОШЕЙ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	142
Н.М. Загитов, Н.С. Яунаева, А.Н. Хасанов ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ	147
А.И. Загретдинова, И.Р. Юсупов ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ, ПЕРЕНЕСШИХ НОВУЮ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ COVID-19	150
А.В. Зайкина, И.В. Самсонова ФОРМИРОВАНИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО	153

ВОЗРАСТА ПРИ ПОМОЩИ УПРАЖНЕНИЙ, РАЗВИВАЮЩИХ ЕЁ	
Д.И. Зарипов, Х.С. Вильданов ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В СПОРТЕ	156
А.И. Зарипова, Х.С. Вильданов КОРОНАВИРУС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	160
Г.Н. Исмагилова, Н.Ф. Семерханова, Л.У. Халилова АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ЗАНЯТИЯ	165
М.Ф. Ильясова, И.В. Самсонова ЙОГА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ	168
А.С. Казьмирук, Н.С. Яунаева, А.Н. Хасанов ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА	174
А.Р. Калимулина, Э.Р. Гарипова, Л.Р. Фазлутдинова РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ И НЕМЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ	178
С.Г. Калмыков, М.Ю. Фролов РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СБОРНЫХ КОМАНД ВУЗА	182
А.Р. Каримова, Э.С. Султанова, Э.И. Хасанова, И.З. Ишмухаметов РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МЕДИЦИНЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	188
Д.А. Кибардина, Х.С. Вильданов СПОРТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ	192
А.И. Комина, О.В. Азовцева ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МЕЖПОЗВОНОЧНОЙ ГРЫЖИ И КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ДАННОМ ЗАБОЛЕВАНИИ	197
А.А. Коскинен, Н.В. Шолина, Н.Ф. Семерханова. ВЛИЯНИЕ КАРНИТИНА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	202
П.И. Кочина, Р.Я. Абзалилов РОЛЬ АДАПТАЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ СТАТИЧЕСКОГО РАСТЯЖЕНИЯ МЫШЦ	207
М.Е. Кочутин, Х.С. Вильданов СТУДЕНЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ	210
И.Д. Крылова, Е.Р. Минкайдарова, Е.В. Перов, А.Х. Гайсина СПОРТИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: ОЦЕНКА ЛИЧНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ НАПРАВЛЕНИЯМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	215
Л.А. Кузнецова, Х.С. Вильданов ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА	220
Д.Р. Кулинко, Х.С. Вильданов ОБЪЕКТИВНОСТЬ ЕЖЕГОДНОЙ ФУТБОЛЬНОЙ НАГРАДЫ «ЗОЛОТОЙ МЯЧ»	225
Л.А. Кутлушина, Б.Г. Ильясов ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПРОВИЗОРОВ В ОБЛАСТИ НЕЛЕКАРСТВЕННЫХ ТОВАРОВ АПТЕЧНОГО АССОРТИМЕНТА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СПОРТИВНЫХ УШИБОВ	232

В.Е. Кучерская, З.С. Галимьянова, А.С. Тонкачев ВОЗМОЖНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ В ПРОГРАММУ ЗАНЯТИЙ УПРАЖНЕНИИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ	236
Э. А. Мавлютова, Х.С. Вильданов СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ	240
Э.Н. Максютова, А.И. Каримова, Ю.А. Одинокова. ВЛИЯНИЕ ЗУМБЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ	245
Е.Д. Медведева, Х.С. Вильданов ПРОБЛЕМА ПОЯВЛЕНИЯ ТРАНСГЕНДЕРНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ	250
Д.А. Меланин, Х.С. Вильданов ЭКОЛОГИЯ СОЗНАНИЯ: СПОРТ В СТРУКТУРЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ СОВРЕМЕННЫХ РОССИЯН	255
Л.И. Минигазимова, А.А. Хафизова, И.А. Салаватов ВЛИЯНИЕ ГОРМОНАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ НА РЕГЕНЕРАЦИЮ СКЕЛЕТНОЙ МУСКУЛАТУРЫ	260
Б.Р. Минхаеров, Х.С. Вильданов «БОДИБИЛДИНГ В РОССИИ. ПРИЧИНА НИЗКОЙ РАЗВИТОСТИ И ПОПУЛЯРНОСТИ КУЛЬТУРИЗМА»	266
Я.С. Михайлова, Х.С. Вильданов ФЕНОМЕН ВОЛИ В СПОРТЕ	270
А.И. Мишина, Х.С. Вильданов ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У СТУДЕНТОВ	275
З.В. Морина, Х.С. Вильданов КОРРУПЦИЯ В СПОРТЕ И БОРЬБА С НЕЙ	280
Е.В. Морина, Х.С. Вильданов ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В ЛЫЖНЫХ ВИДАХ СПОРТА	285
А.Р. Муллагалямова, З.Г Сулейманова ИППОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ: ЗА И ПРОТИВ	289
А.Р. Муртазин, Х.С. Вильданов КУЛЬТ ТЕЛА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИЙ И ЭСТЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ	294
Р.А. Мустафин, Х.С. Вильданов ВЛИЯНИЕ БРАЧНОГО ДОГОВОРА НА СЕМЕЙНУЮ ЖИЗНЬ	299
Е.А. Надеждина, А.А. Зайнуллин, А.И. Хамидуллин, Л.Р. Фазлутдинова ТАУРИН-ВСЕ ЛИ ТАК ОДНОЗНАЧНО?	303
Д.И. Нигматуллина, М.А. Роженцев ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ	308
А.А. Обухов, Х.С. Вильданов МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	311
В.И. Павлов К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ЭЛЕКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО	316

ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ	
А.О. Пономарева, Ф.Х. Галимов ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ У ПАЦИЕНТОВ С ПОСТКОВИДНЫМ СИНДРОМОМ	321
А.С. Саакян, Х.С. Вильданов ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ НА ЧЕЛОВЕКА	326
А.И. Сабирова, Х.С. Вильданов ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКАЯ ПРОБЛЕМА	330
А.С. Сайранов, Л.Л. Шафиевский ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЙ РОССИЙСКОЙ СБОРНОЙ НА ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В НОВЕЙШЕЙ ИСТОРИИ РОССИИ	335
А.С. Сайранов, Л.Л. Шафиевский РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОТРУДНИКА НЕФТЕГАЗОВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ	340
Р.М. Салаев, В.И. Долгов ВЛИЯНИЕ КАРДИОТРЕНИРОВОК НА УРОВЕНЬ СТРЕССА В ОРГАНИЗМЕ	343
К.В. Самигуллин, Х.С. Вильданов ВЛИЯНИЕ ТУРИЗМА НА МОЛОДЕЖНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ	347
А.А. Самикова, Х.С. Вильданов КОРРЕЛЯЦИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА С ЭКОЛОГИЕЙ	352
Н.Ф. Семерханова, Н.В. Шолина, Д.В. Ступникова ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И СПОРТА НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЮДЕЙ В СТРЕССЕ И ПОСЛЕ БОЛЕЗНЕЙ	356
А.С. Синицина, Ю.Э. Хужина, Э.И. Султанова, А.А. Юлмухаметов АНАЛИЗ СООТВЕТСТВИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ВЫПОЛНЕНИЯ РЕКОМЕНДАЦИЙ ВОЗ ПО ВОПРОСАМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИМИСЯ БГМУ	362
Н.С. Снеткова, А.М. Халилов ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ	367
Б.А. Теляков, Х.С. Вильданов ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ РОССИЯН	371
И.М. Тураев, Р.И. Сайфуллина, Д.Р. Ягудин ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ УЧЕНИКОВ ОДИННАДЦАТОГО КЛАССА	375
Д.И. Уразаев, Р.З. Хадиятов ЗАНЯТИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19	379
Д. Э. Хабибрахманова, Х.С. Вильданов СРАВНЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ АЭРОБИКИ И СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК В ГРУППОВЫХ ПРОГРАММАХ	382
А.М. Халилов СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ГТО В СССР И В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ	386

А.Н. Халитов, Н.С. Яунаева, А.Н.Хасанов ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СТРЕСС ЧЕЛОВЕКА	389
С. А. Халиуллин, Х.С. Вильданов КАЧЕСТВО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГОРОДСКОЙ И ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ	392
Д.В. Хаматнуров, Х.С. Вильданов ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПРЕДЕЛ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА	396
А.Э. Хусаинов, Т.Р. Зилькарнаев, И.И. Гумеров ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ С ВЫСОКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ	403
А.С. Хуснимарданова, Ф.Ф. Вакилов, А.М. Закиев СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА КАК МЕТОД АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ ПОСЛЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	407
К.О. Чурбанова, А.Р. Мингазов, Н.Г. Петров, А.С. Шутов АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЯ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА У СТУДЕНТОВ ИЖЕВСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ	411
И.И. Шагиева, И.А. Салаватов ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ МЕДИЦИНСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	415
Я.М. Шайхуллин, А.М. Халилов ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ	419
А.Ш. Шарипова, Г.Р. Ямалеева, А.Р. Джалилова, И.З. Ишмухаметов СПОРТИВНЫЙ ТРАВМАТИЗМ У ДЗЮДОИСТОВ БГМУ. АНАЛИЗ УРОВНЯ И СТРУКТУРЫ СЛУЧАЕВ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА	422
Г.Р. Шигапова, Е.А. Богомолова, А.Х. Гайсина ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ГРЫЖЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА	424
И.Н. Шкель, Х.С. Вильданов СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ В РОССИИ И ЕГО ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ	427
В.В. Щербакова, К.П. Щелчкова, Г.А. Бартдинова ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ	432
К.Р. Эделева, А.И. Хайруллина, Р.Р. Галиакберов ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ У БОЛЬНЫХ ХРОНИЧЕСКОЙ ОБСТРУКТИВНОЙ БОЛЕЗНЬЮ ЛЕГКИХ	436
Э.И. Якупова, И.И. Гумеров СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С COVID – 19	438
ТРЕБОВАНИЯ К РУКОПИСЯМ, НАПРАВЛЯЕМЫМ В ЖУРНАЛ «ВЕСТНИК БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА»	442

УДК 614

Д.Р. Абдрахманова¹, К.О. Кузнецов², А.М. Закиев¹
**ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН**

¹ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет», г. Уфа

²Российский национальный исследовательский медицинский университет
им. Н.И. Пирогова, г. Москва

В статье представлен сравнительный анализ женщин, регулярно занимающихся спортом и женщин, не занимающихся спортом по состоянию психического и физического здоровья. В исследовании принимали участие 764 женщины, средний возраст которых составил 27 лет, которым было предложено заполнить анкету общего здоровья (GHQ28). Участники индивидуально заполнили онлайн анкету, среднее время на заполнение занимало 15 минут. Результаты этого исследования показали, что общее состояние здоровья у женщин, занимающихся спортом лучше. Объясняя этот вывод, можно утверждать, что спорт и физическая активность имеют положительную корреляцию с психическим здоровьем и могут предотвращать развитие различных заболеваний.

Ключевые слова: спорт, женщины, спортсменки, здоровье, психическое здоровье, физическое здоровье.

D.R. Abrakhmanova¹, K.O. Kuznetsov², A.M. Zakiev¹
**IMPACT OF SPORTS ON THE HEALTH OF WOMEN IN THE REPUBLIC OF
BASHKORTOSTAN**

¹ *Bashkir state medical university, Ufa*

² *N.I. Pirogov Russian national research medical university, Moscow*

The article presents a comparative analysis of women who regularly go in for sports and women who do not go in for sports due to mental and physical health. The study involved 764 women, whose average age was 27 years, who were asked to fill out a general health questionnaire (GHQ28). The participants individually filled out an online questionnaire, the average time to complete it took 15 minutes. The results of this study showed that the overall health of women involved in sports is better. Explaining this conclusion, it can be argued that sports and physical activity have a positive correlation with mental health and can prevent the development of various diseases.

Key words: sports, women, female athletes, health, mental health, physical health.

Обеспечение здоровья общества является одним из наиболее важных вопросов в каждой стране. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения [25], психическое здоровье определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек реализует свой собственный потенциал, может справиться с обычными жизненными стрессами, может продуктивно и плодотворно работать и в состоянии внести вклад в развитие общества. Поэтому при оценке общего состояния здоровья людей следует сосредоточиться не только на традиционных показателях здоровья, таких как смертность и

заболеваемость, но и на восприятии людьми качества жизни (физического, психического и социального статуса).

Поскольку психические расстройства матерей влияют на развитие их детей, важно учитывать общее состояние здоровья женщин, так как они играют жизненно важную роль в развитии страны. Поэтому социальная и экономическая политика должна быть направлена на улучшение психического и физического здоровья женщин [9]. В целом, укрепление физического и психического здоровья стало важной проблемой во всем мире [19,22]. Физические упражнения и физическая активность имеют много преимуществ для здоровья и благополучия людей [1]. Данные исследований свидетельствуют о положительном влиянии физических упражнений на здоровье людей. Например, M. Marleir и соавт. продемонстрировали прямую связь между участием в спортивных мероприятиях и психическим здоровьем [16,20]. R. Jewett и соавт. пришли к выводу, что участие в школьных спортивных мероприятиях в период полового созревания является важным предиктором симптомов депрессии и стресса во взрослом возрасте [12,15]. L.A. Vabiss и соавт. также указали, что с увеличением участия в спортивных мероприятиях вероятность депрессии и суицидальных мыслей были, соответственно, уменьшены на 25% и 12% [2].

Таким образом, принимая во внимание важную роль, которую женщины играют в семье, обществе и экономике, важно обращать внимание на их общее состояние здоровья. Потому что отсутствие женского здоровья может дорого обойтись любому государству. Настоящее исследование было проведено для сравнения общего состояния здоровья спортсменок и женщин, не являющихся спортсменами, с целью устранения пробелов в исследованиях этой области, а также для принятия профилактических мер улучшения общего состояния здоровья женщин.

Цель работы

Оценить разницу в общем состоянии здоровья между и женщинами, регулярно занимающимися спортом и не занимающимися спортом.

Материалы и методы

Метод исследования был причинно-сравнительным. Всего нами было исследовано 764 женщины, проживающих в Республике Башкортостан, которые были разделены на две группы: 1 – женщины, регулярно занимающиеся спортом, как минимум на протяжении 5 лет (n=382); 2 - не занимающиеся спортом (n=382). Значительных различий в среднем возрасте, уровне образования и семейном доходе между двумя группами не наблюдалось. Для оценки общего состояния здоровья женщин мы проводили анкетирование с использованием

опросника общего состояния здоровья (GHQ – GeneralHealthQuestionnaire). Эта анкета содержит 28 пунктов и четыре подшкалы, включая соматические симптомы (пункты 1–7); тревога (пункты 8–14); социальная дисфункция (пункты 15–21) и тяжелая депрессия (пункты 22–28). Были представлены следующие варианты ответа: не совсем (ноль), не больше, чем обычно (оценка 1), скорее больше, чем обычно (оценка 2), намного больше, чем обычно (оценка 3). Общий возможный балл по шкале GHQ 28 варьируется от 0 до 84, чем выше балл, тем значительнее расстройство психического здоровья людей [21].

Все участники исследования дали согласие на участие. Участники были осведомлены о цели исследования и имели право покинуть его в любое время. Статистический анализ проводили в программе SPSSStatistics 23.0.

Результаты и обсуждение

В таблице представлены средняя (M) и стандартное отклонение (CO) общего состояния здоровья в первой и второй группах. Как видно из таблицы, существует разница между средними значениями двух групп. Для оценки этой разницы использовались t-критерий и многовариантный дисперсионный анализ (MANOVA).

Таблица

Среднее и стандартное отклонение общего состояния здоровья в двух группах

Группы	Женщины, регулярное занимающиеся спортом (n=382)		Женщины, не занимающиеся спортом (n=382)	
	М	СО	М	СО
Общее состояние здоровья	17.46	9.01	25.33	13.52
Соматические симптомы	3.97	4.35	6.60	3.27
Тревога	4.38	3.52	6.61	4.61
Социальная дисфункция	6.96	4.20	8.07	4.21
Случаи депрессии	2.14	2.56	4.04	4.35

Для оценки нормальности использовали критерий Колмогорова-Смирнова, который показал, что распределение данных по всем переменным исследования было нормальным ($p > 0,05$). Кроме того, для изучения однородности дисперсий был использован тест Левина. Этот тест не был значимым для общего показателя состояния здоровья ($p \geq 0,05$), поэтому мы использовали независимый t-критерий.

Сравнение общего показателя состояния здоровья между первой и второй группой, показало наличие достоверных различий. Средний балл во второй группе был выше, чем в первой [$t(2\ 762) = 9,46, p < 0,01$]. Кроме того, чтобы ответить на вопрос, существует ли значительная разница между сравниваемыми группами использовался многомерный дисперсионный анализ. Перед выполнением многомерного дисперсионного анализа

проводился тест Левина для определения однородности дисперсий, но его результаты не показали значимость ни для одной из переменных ($p \geq 0,05$). Однородность дисперсионных и ковариационных матриц была исследована с помощью критерия Бокса. Результаты показали отсутствие статистической значимости ($p \geq 0,05$), и, следовательно, была установлена гомогенность между ковариантами.

По результатам MANOVA была выявлена значительная разница между первой и второй группами в подпункте соматических симптомов ($F = 88,71$, df (число степеней свободы) = 1, $p < 0,01$). Таким образом, средние оценки женщин первой группы в подпункте соматических симптомов (3,97) ниже, чем средние баллы женщин во второй группе (6,60). Кроме того, наблюдались достоверные различия между средними баллами, исследуемых групп в подпункте тревоги ($F = 56,49$, $df = 1$, $p < 0,01$). Средние баллы женщин первой группы в подпункте тревоги (4,38) ниже, чем средние баллы женщин второй группы (6,61). Также были выявлены достоверные различия в подпункте социальной дисфункции ($F = 13,29$, $df = 1$, $p < 0,01$). Таким образом, средние баллы первой группы в подпункте социальной дисфункции (6,96) были ниже, чем средние баллы женщин второй группы (8,07). Кроме того, наблюдались достоверные различия между средними показателями двух групп в подпункте тяжелой депрессии ($F = 53,90$, $df = 1$, $p < 0,01$). Средние баллы первой группы (2,14) были ниже, чем средние баллы женщин второй группы (4,04).

Заключение и выводы

Результаты исследования показали, что общее состояние здоровья у женщин, регулярно занимающихся спортом лучше, чем у женщин, не занимающихся спортом. Объясняя этот вывод, можно утверждать, что спорт и физическая активность имеют положительную корреляцию с психическим здоровьем и могут предотвращать различные заболевания [18].

Кроме того, мы выявили, что соматические симптомы у женщин первой группы были выражены меньше, чем у второй. Объясняя этот вывод, можно утверждать, что регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на физическое здоровье людей [13]. В связи с этим различные исследования показали, что физическая активность приводит к снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний [5, 8, 14] и сахарного диабета [4]. В целом, физическая активность и регулярные физические упражнения могут предотвратить заболевания и соматические симптомы [3]. В связи с этим имеются данные, свидетельствующие о том, что более высокий уровень физической активности оказывает большее защитное воздействие на здоровье [6].

Также было выявлено, что у женщин, не занимающихся спортом повышенный уровень тревожности. Противотревожный эффект от физических упражнений и нагрузок можно объяснить на основе различных механизмов, включая физические, физиологические и психологические механизмы [7,13]. Кроме того, физические упражнения и нагрузки влияют на уровень нейротрансмиттеров, которые участвуют в развитии тревожных состояний [11,23]. Психологически, спорт, физические упражнения и физическая активность могут снизить беспокойство за счет повышения уверенности в себе [10, 24]. В дополнение к вышеприведенным результатам, необходимо отметить, что социальная дисфункция у женщин, регулярно занимающихся спортом значительно ниже. На основании этого можно утверждать, что занятия спортом, особенно в групповых видах спорта, повышают социальные навыки и тем самым улучшают их социальную активность за счет повышения самооценки и коммуникативных способностей женщин.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рожнецов, А.А. Формирование профессиональной компетентности у студентов на занятиях физической культуры // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы. Материалы международной научно-практической конференции молодых ученых, посвященной 80-летию ФГОУ ВПО "Башкирский ГАУ". 2010. С. 196-198.
2. Babiss L.A., Gangwisch J.E. Sports participation as a protective factor against depression and suicidal ideation in adolescents as mediated by self-esteem and social support // Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics. 2009. Vol. 30, N 5. P. 376-384.
3. Beebe L.H., Tian L., Morris N., Goodwin A., Allen S.S., Kuldau J. Effects of exercise on mental and physical health parameters of persons with schizophrenia // Issues in Mental Health Nursing. 2005. Vol. 26, N 6. P. 661-676.
4. Campbell M.D., Kime N.H., McKenna J. Exercise and physical activity in patients with type 1 diabetes // Lancet Diabetes Endocrinol. 2017. Vol. 5, N 7. P. 493.
5. Carnethon M.R. Physical activity and cardiovascular disease: how much is enough? // American Journal of Lifestyle Medicine. 2009. Vol. 3, N 1. P. 44-49.
6. Colman G., Dave D. Exercise, physical activity, and exertion over the business cycle // Social Science & Medicine. 2013. Vol. 93. P. 11-20.
7. Craft L.L. Exercise and clinical depression: examining two psychological mechanisms. Psychology of Sport and Exercise. 2005. Vol. 6, N 2. P. 151-171.
8. Diaz K.M., Shimbo D. Physical activity and the prevention of hypertension. Current Hypertension Reports. 2013. Vol. 15, N6. P. 659-668.
9. Duggan M. Investing in Women's Mental Health: Strengthening the Foundations for Women, Families and the Australian Economy. Melbourne: Australian Health Policy Collaboration. 2016. URL: <http://vuir.vu.edu.au/id/eprint/31095>
10. Faulkner G., Carless D. Physical activity in the process of psychiatric rehabilitation: Theoretical and methodological issues // Psychiatric Rehabilitation Journal. 2006. Vol. 29, N 4. P. 258-266.

11. Ferguson C.J., Coulson M., Barnett J. A meta-analysis of pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health, academic and social problems. *Journal of Psychiatric Research*. 2011. Vol. 45, N 12. P. 1573-1578.
12. Jewett R., Sabiston C.M., Brunet J., O'Loughlin E.K., Scarapicchia T., O'Loughlin J. School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood. *Journal of Adolescent Health*. 2014. Vol. 55, N 5. P. 640-644.
13. Kohl H.W., Cook H.D. *Physical Activity and Physical Education: Relationship to Growth, Development, and Health*. 2013. Washington (DC): National Academies Press (US).
14. Lear S.A., Hu W., Rangarajan S., Gasevic D., Leong D., Iqbal R., Rosengren A. The effect of physical activity on mortality and cardiovascular disease in 130 000 people from 17 high-income, middle-income, and low-income countries: the PURE study // *The Lancet*. 2017. Vol. 390, N 10113. P. 2643-2654.
15. Malakouti S.K., Fatollahi P., Mirabzadeh A., Zandi T. Reliability, validity and factor structure of the GHQ-28 used among elderly Iranians. *International Psychogeriatric*. 2007. Vol. 19, N 4. P. 623-634.
16. Marlier M., Van Dyck D., Cardon G., De Bourdeaudhuij I., Babiak K., Willem A. Interrelation of sport participation, physical activity, social capital and mental health in disadvantaged communities: A SEM-analysis // *PloS one*. 2015. Vol. 10, N 10. P. 1-18.
17. Motallebi L., Noorbakhsh M. Study the effect of participation in physical activity on mental health // *British Journal of Sports Medicine*. 2010. Vol. 44. P. 60.
18. Parker A.G., Hetrick S.E., Jorm A.F., Yung A.R., McGorry P.D., Mackinnon A., Purcell R. The effectiveness of simple psychological and exercise interventions for high prevalence mental health problems in young people: a factorial randomized controlled trial // *Trials*. 2011. Vol. 12, N 1. P. 76-84.
19. Petitpas A.J., Van Raalte J.L., Cornelius A.E., Presbrey J. A life skills development program for high school student- athletes // *The Journal of Primary Prevention*. 2004. Vol. 24, N 3. P. 325-334.
20. Pickett K., Yardley L., Kendrick T. Physical activity and depression: A multiple mediation analysis // *Mental Health and Physical Activity*. 2012. Vol. 5, N 2. P. 125-134.
21. Sakakibara B.M., Miller W.C., Orenczuk S.G., Wolfe D.L. A systematic review of depression and anxiety measures used with individuals with spinal cord injury // *Spinal Cord*. 2009. Vol. 47, N 12. P. 841-851.
22. Saxena S., Funk M.K., Chisholm D., (2015). Comprehensive mental health action plan 2013-2020 // *Eastern Mediterranean Health Journal*. Vol. 21, N 7. P. 461-463.
23. Stubbs B., Koyanagi A., Hallgren M., Firth J., Richards J., Schuch F., Vancampfort D. Physical activity and anxiety: A perspective from the World Health Survey // *Journal of Affective Disorders*. 2017. Vol. 208. P. 545-552.
24. White K., Kendrick T., Yardley L. Change in self-esteem, self-efficacy and the mood dimensions of depression as potential mediators of the physical activity and depression relationship: Exploring the temporal relation of change // *Mental Health and Physical Activity*. 2009. Vol. 2, N 1 P. 44-52.
25. World Health Organization. *Mental health: A state of wellbeing*. Report of the WHO Department of Mental Health. 2013. URL: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

УДК 615.825.1

А.Р. Абдуллина, Х.С. Вильданов

ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ В СПОРТЕ

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В данной статье раскрываются вопросы мотивов к занятиям спортом и формирования мотивации в спорте. Рассматриваются основные определения в области мотивации, приводятся классификации возможных мотивов для занятия спортом, требования для эффективной мотивации человека.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, мотивация, здоровье, активный отдых.

A.R. Abdullina, H.S. Vildanov

MOTIVATION PROBLEMS IN SPORTS

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article reveals the issues of motives for sports and the formation of motivation in sports. The main definitions in the field of motivation are considered, classifications of possible motives for sports, requirements for effective motivation of a person are given.

Key words: sport, healthy lifestyle, motivation, health, active recreation.

Движение является неотъемлемой частью человеческой жизни, пронизывающей практически все проявления нашей деятельности. Эволюция и становление человека были бы невозможны без активной работы его мускулатуры. Для правильного функционирования организма человеку необходимо непрерывное развитие и поддержание его физической формы посредством выполнения некоторого минимума упражнений. В наши дни крайне актуальной проблемой является недостаток физической активности в связи с научно-техническим прогрессом и бурным развитием информационных технологий, что существенно сокращает необходимый для жизни объем физической нагрузки.

Одним из важнейших факторов для побуждения человека к занятию физкультурой является мотивация. Мотивация к занятиям спортом является совокупностью внутренних и внешних мотивов, побуждающих к деятельности по сохранению здоровья, и условий, содействующих реализации физически активного поведения. Человек может находить мотивацию в положительных либо отрицательных эмоциях, стимулировать желание развивать свою физическую форму, мысленно представляя себе конечный результат будь то достижение поставленной цели, либо возможное чувство стыда, которое будет его ждать в случае неудачи.

Исследователи выделяют несколько основных человеческих мотивов для занятия спортом. В первую очередь, это поддержание здоровья, исправление физических и моральных недостатков, например, исправление сколиоза или работа над уверенностью в себе и в своих действиях. Отсюда вытекает следующий важный мотив – стремление

повысить возможности своего организма, стать более выносливым и сильным. Немаловажно желание человека подготовиться к будущей профессиональной деятельности. Для многих людей спорт является разновидностью отдыха, что позволяет выделить еще один мотив – активный отдых. И наконец, заключительным мотивом может выступать стремление достигнуть некоторых рекордов в спорте, что в основном относится к профессиональным спортсменам [2].

Далее более подробно следует рассмотреть каждый из описанных выше мотивов.

1. Поддержание здоровья, исправление физических и моральных недостатков. Совершенно очевидно, что занятия спортом в допустимых пределах и правильном подходе к тренировкам приводят к улучшению физического самочувствия человека, а зачастую приводят и к качественным изменениям в работе его мозга. Вместе с хорошей физической формой появляется больше энергии для выполнения повседневных задач, в том числе для дальнейших тренировок, а также уверенность в себе. Стоит отметить, что занятия определенными видами спорта приводят к развитию тех или иных групп мышц, например, гимнастика оказывает существенное воздействие на развитие плечевого пояса и мышц верхних конечностей (однако при этом при занятиях гимнастикой мышцы нижних конечностей развиваются существенно слабее), конькобежный спорт – на развитии мышц бедер, грудной клетки и т.д. [6].

Одним из серьезных негативных последствий от снижения двигательной активности является образование избыточной массы тела [7]. Безусловно, этот фактор может существенно мотивировать человека для занятия спортом, ведь каждый день видя себя в зеркале, может невольно потерять уверенность в себе и впасть в подавленное моральное состояние, выбраться из которого зачастую бывает далеко не просто.

2. Стремление повысить возможности своего организма, стать более выносливым и сильным. Данное явление фактически можно назвать ключевой идеей занятия спортом, ведь испокон веков, начиная с первых греческих олимпиад, а возможно и ранее, люди занимались спортом, чтобы проявить себя и достичь невиданных до сих пор результатов и развить до предела возможности своего организма, причем как в сфере непосредственных физических видов спорта, требующих наличие развитой мускулатуры, так и в интеллектуальных видах спорта, таких как шахматы.

Эту идею годами поддерживают и развивают всяческие международные спортивные комитеты, продвигающие и популяризирующие различные виды спорта в мире. Правительства всех государств заинтересованы в распространении как можно больших

видов спорта на территории своей страны, посредством финансирования спортивных школ, а также проведения уроков физкультуры в учебных организациях. Во множестве высших учебных заведений применяются три простых теста для определения физической подготовки учащегося: бег на короткие дистанции (100 м), бег на длинные дистанции (2000 или 3000 м) и силовые упражнения. Результаты тестов позволяют определить такие физические качества студента как сила, выносливость и быстрота [5].

3. Желание человека подготовиться к будущей профессиональной деятельности. Как было отмечено ранее, мотивом для занятий спортом может служить подготовка к будущей работе, которая может быть связана с повышенной физической и умственной активностью, имеющей место на той или иной должности, работой в неблагоприятных для организма человека условиях или на вредном для здоровья производстве. К примеру, если человек работает оператором по добыче на нефтегазодобывающем предприятии, и в список его должностных обязанностей входит завинчивание и отвинчивание вентиля на фонтанной елке, то для него немаловажно будет иметь достаточную мышечную массу, чтобы без труда справляться с такой непростой задачей.

4. Активный отдых. Для множества людей активный отдых выступает крайне привлекательным и интересным видом хобби или досуга, на который они способны с интересом потратить множество сил и получить не только пользу для здоровья, но и хорошо провести время. Стоит отметить, что подбор физических упражнений должен производиться индивидуально в зависимости от предпочтений и темперамента человека, например:

- для людей, которые с легкостью отвлекаются от работы, а затем в нее быстро включаются подходят единоборства или игровые виды спорта;
- для усидчивых, сосредоточенных на работе и склонных к однородной деятельности как нельзя кстати подойдут плавание, лыжный спорт, бег;
- неуверенным в себе, необщительным, замкнутым не стоит постоянно заниматься групповыми упражнениями, однако исследователи рекомендуют делать это хотя бы изредка [5].

5. Стремление достигнуть рекордов в спорте. Несмотря на твердую мотивацию достичь внушительных результатов в спорте, необходимо всегда адекватно оценивать свои возможности, в том числе касающиеся возраста. Во многих видах спорта по достижении 18 лет спортсмен уже обладает достаточной для участия в профессиональных соревнованиях физической подготовкой и имеет большой опыт занятия отдельным видом спорта, который может достигать 5-8 лет. Более того, во всех видах спорта разработаны особенные правила

отбора молодежи, имеются прописанные по годам схемы тренировок и требования к физической форме и психоэмоциональному состоянию. Если данный порог возраста уже пройден, и человек планирует начать развиваться в данном виде спорта, то одной мотивации может быть недостаточно.

Чтобы обзавестись достойной мотивацией для занятия физкультурой, необходимо приложить немало усилий, в некоторых ситуациях это оказывается настолько сложно, что становится попросту невыполнимой для конкретного человека задачей несмотря на то, что он может осознавать все последствия от своего деструктивного поведения и досконально знать все плюсы и минусы занятия спортом. Существует ряд требований, необходимых к исполнению для того, что заинтересовать и замотивировать человека заниматься спортом. Во-первых, его цель должна быть достижимой и достойной, он должен конкретно видеть, что он получит в результате систематических занятий спортом. Во-вторых, человек должен стремиться найти гармонию с собой и уважать себя, добиться именно той физической формы, которая удовлетворяла бы всем его потребностям. В-третьих, человек должен стремиться взять свою жизнь в руки и стать ее полноправным хозяином. И, наконец, последнее, он должен иметь позитивный взгляд на мир [1].

Способность мотивировать себя к занятию спортом формируется еще в детстве. Во многом на формирование мотивации и потребности в занятиях спортом ребенка воздействует отношение взрослых и его окружения. Ребенок наблюдает за отношением к спорту взрослых: воспитателей, учителей, родителей, и во многом перенимает этот опыт. Важен для подрастающего спортсмена и контакт со сверстниками, которые так же значительно влияют на его отношение к миру и, в частности, спорту. Стремление привить подобное отношение в положительном ключе является немаловажной задачей учебных организаций, во многом ответственных за воспитание ребенка. Поэтому зачастую они проводят тематические занятия, посвященные важности активного образа жизни, пользе занятий спортом в противовес вреду от курения, употребления алкоголя, наркотиков [4]. Важным фактором является элемент поощрения либо порицания ребенка за те или иные заслуги или провинности в спорте и других сферах его деятельности. Достигая определенного возраста, человек начинает принимать решения самостоятельно, начинает вести активную деятельность в различных сферах, в том числе и в сфере спорта, и может уже сам выступать в роли вдохновляющего и мотивирующего молодое поколение образа.

Таким образом, мотивация является одним из самых важных факторов обеспечения регулярных постоянных занятий спортом. Именно мотивация обеспечивает неразрывную и

необходимую цепочку действий; мотивация – интерес – знания–регулярные занятия – эффективность. Стоит отметить, что популярность занятия спортом у молодежи в настоящее время стремительно растет, что говорит о высоком уровне мотивации. Причем речь идет как про традиционные виды спорта, так и про недавно появившиеся виды спорта, например, киберспорт. Популяризация спорта в мировой культуре была бы невозможна без медийных личностей, активно пропагандирующих пользу спорта на личном примере. Таким образом, в обществе имеются положительные тенденции для устойчивого развития спорта и крайне актуальной задачей является поддержание этого тренда.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айвазова Е.С. Самостоятельные занятия физическими упражнениями // Актуальные вопросы социальной педагогики и психологии: теория и практика: материалы Всеросс.науч.-практ. конф. (Азов, 18 нояб. 2019г.) / редкол.: М.В.Залужная [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2019. – С.13-16.
2. Катаны И.А. Мотивация и целенаправленность организации, содержания самостоятельного занятия физическими упражнениями различной направленности // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 9 – С.42-46.
3. Манарбек Д., Куатова Г.А. Физическая культура в жизни студентов // Молодой ученый. – 2019. – №8. – С.199 - 201.
4. Прокопенко Л.А. О самостоятельных занятиях физическими упражнениями студентов в ТИ(ф)СВФУ в преддверии внедрения в вузах ВФСК «ГТО» // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – №10-4. – С.647-649.
5. Толмачев С.В., Солоненко Р.А. Мотивация самостоятельных занятий по физической культуре студентов технического университета с ослабленным здоровьем // Молодежный вестник ИрГТУ. – 2013. – № 3. – С. 17.
6. Черкасова А.В. Влияние физической культуры на организм человека // Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2016. – № 5-3(82). – С. 88-90.
7. Черясова О.Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества // Молодой ученый. – 2018. – №48. – С.332-336.

УДК 796.011.1

Е.И. Аглиуллина, Н.Ф. Семерханова

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет», г. Уфа

В работе описывается важность спорта для здоровья человека. В нем описывается действие физической активности на человека и формирование осанки. Характеристика хорошей и плохой осанки, а также заболевания, к которым приводит плохая осанка.

Ключевые слова: Спорт; двигательная активность; плоскостопие; осанка; сколиоз; сутулость; остеохондроз.

E.I. Agliullina, N.F. Semerkhanova

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR MAINTAINING HEALTH

Bashkir State Agrarian University, Ufa

The paper describes the importance of sports for human health. It describes the effect of physical activity on a person and the formation of posture. Characteristics of good and bad posture, as well as diseases that lead to poor posture.

Key words: Sports; motor activity; flat feet; posture; scoliosis; stoop; osteochondrosis.

Базовое желание каждого человека - быть здоровым. Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья человека. Сидячий образ жизни приводит к проблемам со здоровьем.

Устав Всемирной организации здравоохранения гласит, что здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Сегодня редко встречаются люди, у которых нет проблем с осанкой или плоскостопием. Плохая осанка является частой проблемой в детстве и подростковом возрасте. Сидячий образ жизни и отсутствие занятий спортом в жизни детей приводят к нарушениям опорно-двигательного аппарата. Искривление позвоночника скрыто, и только тогда, когда нарушение уже выражено и требует лечения, люди начинают действовать. Однако это расстройство легче предотвратить изначально, чем лечить. Ранние нарушения осанки лечатся лучше, чем запущенные формы нарушений осанки.

Задачи и цель работы

Изучить условия для изменения осанки, признаки этих изменений и то, к чему они приводят, и как их предотвратить. Провести опрос среди граждан от 18 до 25 лет.

Научная новизна содержится в изучении пользы систематичной физической активности, влияния спорта на состояние здоровья человека.

Исследование

Физическая активность способствует развитию здорового, сильного и жизнестойкого человека, в то время как неподвижность приводит к плохой работоспособности и заболеваниям.

Рост мышц напрямую зависит от занятий спортом. В процессе этого процесса улучшается регуляция нервной системы и увеличивается кровоснабжение мышц. При этом увеличивается размер мышц, а также повышается выносливость и сила. На организм человека все это положительно влияет.

Упражнения укрепляют кости, делая их прочнее и устойчивее к стрессу, травмам и другим нагрузкам. Упражнения, спорт и физическая активность благоприятно влияют на развитие мышц и костей.

Малоподвижный образ жизни ведёт человек с низкой физической подготовкой, который мало двигается и не занимается спортом. При этом питание мышц ухудшается, и они становятся менее гибкими и сокращаются. Появляются мышечные боли, нарушения координации. Низкая подвижность приводит к избытку веса, ухудшению состояния опорно-двигательного аппарата, слабости мышц живота и расстройству пищеварительной системы.

Благодаря сильным и выносливым мышцам можно избежать сколиоза, а также проблем с суставами и мышцами. Слабые мышцы спины являются причиной слабого внешнего вида и нарушения осанки. При этом именно мышечная сила и выносливость являются ключевыми составляющими в таких видах спорта, как теннис или плавание, где определенные группы мышц необходимо регулярно поддерживать в течение длительного периода времени.

Устоявшаяся поза, в которой человек стоит без активного мышечного напряжения, – это осанка. При правильной осанке лопатки будут расположены симметрично, и прижаты к спине. Слегка выпирает грудь над животом, живот становится более плоским и упругим, движения становятся более четкими. Умеренно заметны спинные позвонки.

А если вы неправильно сидите или стоите на ногах – живот выпячивается вперёд, грудь давит на диафрагму, плечи выдвигаются вперёд, а движения грудной клетки и диаграммы снижены. В результате этого происходит искривление позвоночника: лордоз, сколиоз, кифоз.

Сколиоз – это стойкая деформация позвоночника, которая характеризуется его боковым искривлением относительно плоскости позвоночника.

Из-за этого плечо не ровное, а лопатки и таз – кривые. За ребрами располагается реберный бугорок. При этом затрудняется работа органов пищеварения, легких и сердца.

При снижении количества кислорода в клетках и тканях, это может привести к нарушениям обмена веществ [2].

Сколиоз может быть врожденным и приобретенным вслед за болезнью, травмами или плохой осанкой. Нужно заниматься плаванием, массажем и гимнастикой. Физиотерапия – один из методов лечения сколиоза.

Лордоз — изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью вперед.

Кифоз — в общих случаях представляет собой искривление позвоночника в сагиттальной плоскости, направленное выпуклостью назад.

На работу всего организма влияет искривление позвоночника. Это замедляет метаболизм, вызывает головную боль и увеличивает усталость.

Остеохондроз – это хроническое заболевание, при котором происходят дегенеративные изменения позвонков и находящихся между ними межпозвонковых дисков [2].

Остеохондроз провоцирует боли в сердце, головную боль, головокружение и потерю сознания из-за плохого кровоснабжения мозга. В пояснице и ногах появляются боли.

Хорошую осанку нужно формировать с детства. Даже у взрослых эта ситуация может меняться на протяжении всей жизни из-за влияния окружающей среды и занятий спортом. Наиболее важную роль в формировании осанки играет развитие мышц туловища и позвоночника. Напряжение этих мышц развивает и поддерживает осанку. В положении стоя или сидя недостаточное развитие мышц позвоночника, плохая осанка тела и использование гантелей одной рукой приводят к тому, что они опускаются.

Полезно делать зарядку по утрам. Мышечная активность и надлежащая обстановка помогают предотвратить неправильную осанку с помощью игр и занятий, включающих чередующуюся мышечную активность. Упражнения в положении лежа особенно необходимы, поскольку они укрепляют мышцы спины и живота. Когда вы носите тяжелые предметы, вам нужно двигаться, слегка согнув колени. Нагрузка должна быть поднята с прямой спиной таким образом, чтобы она была равномерно распределена.

Гимнастические упражнения начинаются с самых простых и простых движений, постепенно переходя во все более сложные движения. Все движения должны выполняться одинаковое количество раз в обоих направлениях. Повороты, глубокие изгибы и повороты выполняются постепенно, без резких движений. Должны быть задействованы все группы мышц.

Формированию правильной осанки способствует выполнение упражнений, направленных на развитие силы, то есть способности преодолевать внешнее сопротивление посредством усилий и мышечного напряжения. Чтобы улучшить силовую выносливость, сложные координационные движения должны выполняться в течение длительного периода времени с максимальным движением мышц.

Физическая активность является основой здоровья человека, а отсутствие физических упражнений приводит к плоскостопию [1].

Плоскостопие - острая проблема для всех. Обычно у человека сводчатые стопы. Своды словно пружинят и смягчают вибрации тела при ходьбе. Малоподвижный образ жизни, перенос тяжелых грузов, длительное пребывание на ногах и ношение неправильно подобранной обуви могут привести к развитию плоскостопия. Сухожилие растягивается, что приводит к уплощению свода стопы, и стопа болит.

Чтобы избежать плоскостопия, ступайте босиком по мягкой траве, по опавшим сосновым иголкам, мелким камням и гравию. Полезны прыжки в длину, прыжки в высоту, ходьба на цыпочках, бег, баскетбол, футбол и плавание. Вечером примите теплую ванну до колен и помассируйте ступни и голени.

Обувь должна быть удобной, кожаной, легко дышащей и иметь эластичную подошву. Они должны поддерживать естественную ось стопы, а также поддерживать и восстанавливать свод стопы.

Ежедневная физическая активность сопровождается физическими упражнениями и ежедневными прогулками на свежем воздухе.

Среди опрошенных мною 45 молодых людей в возрасте от 18 до 25 лет на вопрос, что для вас является здоровым образом жизни, 46% ответили, что это отсутствие вредных привычек, 34% ответили, что здоровый сон и спорт, а 20%- четкий распорядок дня и питание. Так же, на вопрос, есть ли у вас вредные привычки, 57% опрошенных ответило: да. Свободное время 68% молодых людей выбирают проводить в кафе и дома, остальные 32% любят активный отдых, прогулки на свежем воздухе.

По итогам анкетирования можно сказать, что молодые люди предпочитают пассивный образ жизни и лишь маленький процент опрошенных занимается спортом, не имеют вредных привычек и следят за питанием.

Формирование мотивационно- ценностного отношения студенческой молодежи к физической культуре необходимо осуществлять с учетом жизненной позиции, убежденности, потребностей, интересов, ценностей. Положительный эффект будет

достигнут, если ценности физической культуры будут прочувствованы, поняты и осознаны как жизненно важные и необходимые, а ценностные ориентации будут подкрепляться активной физкультурно-оздоровительной деятельностью [4].

Заключение

Таким образом, можно сказать, что большинство заболеваний напрямую связаны с гиподинамией и гипокинезией. Важно сочетать умственный труд с физическим трудом. Необходимо уделять больше внимания своему здоровью и заниматься физическими упражнениями, чтобы предотвратить расстройства организма в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Колпакова Е. М. Двигательная активность и её влияние на здоровье человека. Науч.-период. журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». – 2018. – № 1 (8). – С. 94–109. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3818>
2. Кошелева Л.П. Правильная осанка – залог здоровья человека // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 12-2. – С. 215-217. URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=6301>
3. Янченко С. В. Как влияет физическая активность на здоровье и продолжительность жизни современного человека / С. В. Янченко, В. В. Вольский. // Молодой ученый. – 2019. – № 15 (253). – С. 80-83. URL: <https://moluch.ru/archive/253/57641/>
4. Семерханова Н.Ф. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой студентов//Научное обеспечение инновационного развития АПК: материалы Всероссийской научно-практической конференции в рамках XX Юбилейной специализированной выставки «АгроКомплекс-2010». 2010. С. 384-387.

УДК 615.825.1

Д.Р. Аглымова, Х.С. Вильданов

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В статье рассматривается, как спорт влияет на физическое и психологическое состояние человека. Анализируются причины возникновения психологических барьеров в профессиональном спорте и методы их решения.

Ключевые слова: профессиональный спорт, физическая активность, спортсмены, психологические барьеры.

D.R. Aglyamova, H.S. Vildanov

PROFESSIONAL SPORTS AS A WAY OF LIFE

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

The article examines how sport affects the physical and psychological state of a person. The causes of psychological barriers in professional sports and methods of their solution are analyzed.

Key words: professional sports, physical activity, athletes, psychological barriers.

Спорт – это определенный вид деятельности, занимающий достойное место в жизни человека. Физическая активность позволяет держать здоровье и организм в тонусе. Занимаясь спортом, люди заботятся не только о физическом состоянии, но и психологическом. Спорт позволяет бороться с негативными эмоциями, стрессом и агрессией, благодаря выработке гормона – эндорфина. Также у людей, занимающихся спортом, более выражены волевые качества: дисциплинированность, решительность, смелость, целеустремленность.

Отличие профессионального спорта от любительского в том, что к тренировкам нужно относиться, как к профессии и заниматься работой на результат, получая финансовое вознаграждение. Для более углубленного понимания вопроса, стоит обратиться к истокам спортивных соревнований, проходящих в Греции в четвёртом веке до нашей эры. Профессиональные атлеты принимали участие в Олимпийских играх. Основными видами упражнений были кулачный бой и борьба, которые заканчивались изнеможением и бессилием одного из участников. В дальнейшем, когда спортивная деятельность становилась профессией, победители соревнований начинали получать денежные призы, формировались спортивные тренировки и разрабатывались диеты для спортсменов. Профессиональный спорт быстро распространился в других странах, призывая молодёжь в спортивные клубы.

Спортивная деятельность является трудновыполнимой, она требует предельного напряжения физических и морально-волевых качеств. Каждый человек, который только начинает проявлять интерес к физическим занятиям, или уже является мастером спорта,

сталкивается с такими проблемами, как: адаптация, страх выступления перед публикой, высокая конкуренция, страх получения травмы, плохие взаимоотношения в команде и многое другое. Всё это сказывается на психологическом состоянии человека.

Существует ряд психологических барьеров, которые лишают мотивации спортсменов и могут привести к поражению. Стоит отметить, что психологический барьер—это внутреннее специфическое состояние человека, препятствующее совершать определённые действия.

1. Панические атаки. Является одной из распространённых проблем. Несмотря на большое количество изнурительных тренировок и упорство, многие не могут перебороть страх и тревогу, ожидая отрицательный исход событий.

2. Боязнь получения травмы. Негативные мысли затмевают разум, мешая телу совершать определённые упражнения. Из-за частого обдумывания техники выполнения элемента, спортсмен переходит к всевозможным вариациям получения травмы.

3. Страх неудачи, боязнь открыться новым приемам. Неизученные элементы трудно выполнить сразу правильно и качественно. Страх появляется в результате того, что спортсмен начинает выполнять вновь ещё неувоенные упражнения под давлением самого себя или тренера.

4. Негатив в социальных сетях и СМИ. Социальные сети заставляют неосознанно сравнивать себя с другими, вызывая жалость к себе и зависть другим людям. Общественное мнение всегда будет разделяться на положительное и отрицательное. Необходимо уметь правильно фильтровать информацию, получающую извне, стараться воспринимать только конструктивную критику и позитив.

5. Недостаток материальных ресурсов, стесненные жизненные обстоятельства. Выражается в перекладывание ответственности за неудачи на внешние факторы.

6. Трудность управления своим психическим состоянием. Обуславливается профессиональным и эмоциональным выгоранием, которое не поддаётся саморегулированию.

По данным статистики, лишь 0,006% спортсменов доходят до уровня мастера спорта международного класса (МСМК). Около 74% людей, занимающихся профессиональным спортом, закончили спортивную карьеру, не дойдя до кандидата в мастера спорта (КМС) [2].

Рекомендации по преодолению психологических барьеров. Существует несколько методов решения:

- в первую очередь следует обратиться к специалисту, если спортсмен не в состоянии решить проблему самостоятельно;

- стоит анализировать и уточнять выполнение техники;
- прекращать тренировку на удачном исполнении элемента;
- избегать разговоров об опасности упражнения;
- делать перерыв в тренировочном процессе после испытанного страха.

В современном мире люди предпочитают заниматься любительским спортом, либо наблюдать за соревнованиями спортивными играми в большом спорте. Лишь небольшая доля людей увлекается профессиональным спортом. В ходе социального исследования, были опрошены молодые люди с 14 до 26 лет в России [4].

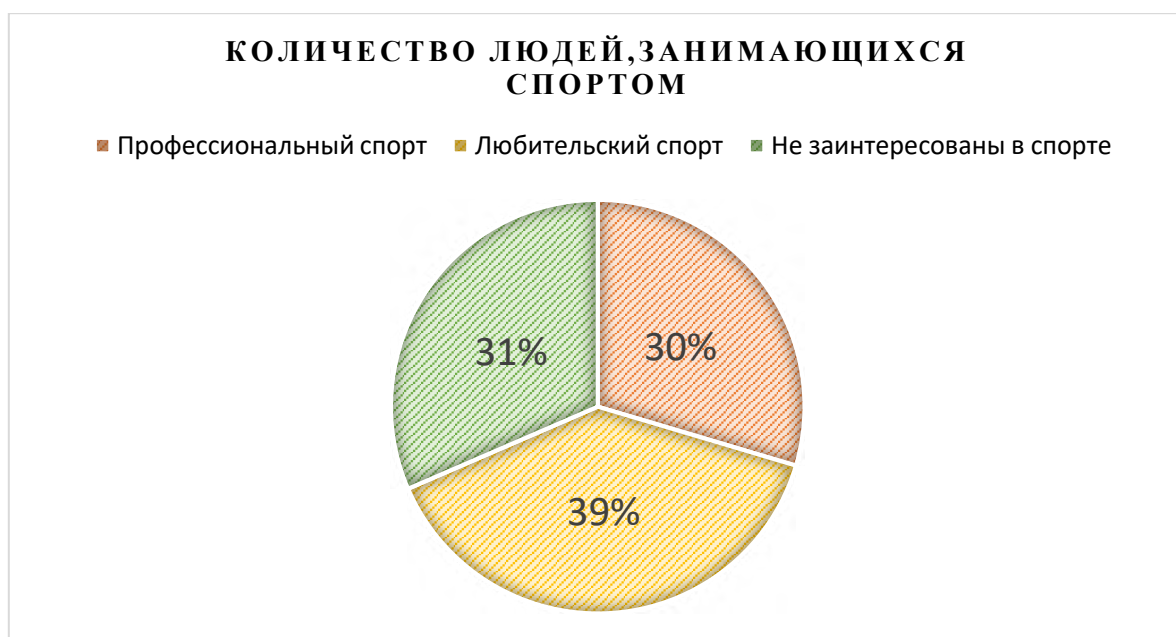


Рис. Количество людей, занимающихся спортом, %.

Опираясь на данную диаграмму, можно увидеть, что 29,7(~30) % людей считают, что занимаются профессиональным спортом, 38,9(~39) % заинтересованы общедоступным (любительским) спортом и 31 (~31,4) % людей, которым не интересна физическая деятельность (рис.) [4].

Можно привести примеры спортсменов, на которых спорт повлиял положительно или отрицательно.

Большинство спортсменов покидают профессиональный спорт из-за тяжелых травм. Так, Евгения Медведева – фигуристка и призер Олимпийских игр, фактически окончила карьеру в большом спорте, так как получила травмы спины, из-за которых спортивную деятельность продолжать практически невозможно.

Также карьера может быть окончена неудачно, если спортсмен нарушает антидопинговые правила. Таким образом, Екатерина Юрьева была отстранена на два года от

участия в соревнованиях из-за применения запрещенных препаратов. Спустя некоторое время, в ее организме вновь были обнаружены вещества, усиливающие физическую активность. Спортсменку дисквалифицировали, которая к тому моменту уже объявила о завершении карьеры.

Многие спортсмены, окончившие спортивную деятельность не по своему желанию, не могут реализовать себя в других сферах. Но на примере некоторых людей, ушедших из профессионального спорта, можно увидеть, как они не сдаются и продолжают совершенствоваться в новых направлениях. Так, известная гимнастка–ЛяйсанУтяшева – во время выступления получила травму ладьевидной кости. Несмотря на то, что возможности выступать на сцене больше не было, Ляйсан смогла реализовать себя в сфере телевидения и шоу-бизнеса.

Великий спортсмен – Майк Тайсон – являлся чемпионом мира и победителем Олимпийских турниров по боксу. Окончил карьеру профессионального спортсмена достаточно успешно, заполучив любовь зрителей и большое количество наград. Покинуть спортивную деятельность пришлось в силу возраста и физических способностей.

В заключении можно сказать, что спорт необходим в жизни человека, ведь он помогает нормализовать не только физическое здоровье, но и психологическое. Однако, профессиональный спорт может влиять на человека как положительно, так и отрицательно: кто-то может преодолеть свой страх и, сохранив мотивацию, продолжать заниматься любимым делом, другие могут не выдержать такой нагрузки, получив травму или психологическое давление и уйти из спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ельникова О.Е. Психологические барьеры социализации в подростковом возрасте: дисс. ... канд. психол. наук, Елец, 2004. – 24-26 с.
2. Самыгин С.И., Самыгин П.С., Осипова А.А. Молодежь и спорт: психологические барьеры в спорте высших достижений. 2015 г. – 5-6 с.
3. Психология личности спортсмена, психологические проблемы и барьеры [Электронный ресурс]. Режим доступа:<https://www.championat.com/lifestyle/article-4486171-psihologiya-lichnosti-sportsmena-psihologicheskie-problemy-i-barery-v-professionalnom-sporte.html>.
4. Привлечение интереса молодежи к спорту [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://novainfo.ru/article/9883>.
5. Травмы в истории спорта [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://peopletalk.ru/article/camyie-strashnyie-travmyi-v-istorii-sporta/>.

УДК 796

К.И. Александрова, А.М. Халилов
**КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК МОТИВАЦИЯ
К ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**
Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В данной статье рассмотрены перспективы, открывающаяся перед школьниками и студентами благодаря развитию комплекса ГТО. Привлечение молодежи к спорту-одна из важнейших задач, стоящих перед нами, так как от этого напрямую зависит здоровье и жизнь будущего поколения.

Ключевые слова: комплекс ГТО, здоровье, будущее поколение, спорт, мотивация.

K.I. Alexandrova, A.M. Halilov
**TRP COMPLEX AS A MOTIVATION FOR PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE
YOUNGER GENERATION**
Bashkir state medical University, Ufa

In this Article we consider the perspective, which open to pupils and students due to the development TRP complex. Communion of young people in sport is one of the important objectives, which ahead to us, because life and health of future generation depends on it.

Key words: TRP complex, health, younger generation, sport, motivation.

В последнее время перед страной остро стоит проблема нехватки двигательной активности в жизни современных людей. Умственный труд, «сидячая» работа, плотный график приводят к тому, что у населения не остаётся времени и желания на хобби и спорт. Но эту задачу можно решить, если человека с юного возраста приучить к здоровому образу жизни, показать все прелести активного времяпрепровождения. Благодаря в том числе и комплексу ГТО, мы уверены, многие люди будут впоследствии, в течение всей своей жизни, стараться уделять должное время спорту.

Но как именно комплекс ГТО может помочь в решении этой проблемы? Рассмотрим вопрос детально.

Цель работы

Выявить все положительные качества комплекса ГТО, определить, насколько успешно он справляется с задачей мотивации сподвигнуть молодых людей к занятиям спортом.

Мы провели исследование, составив анкету в виде теста в Google «Форме». Выборочная совокупность составила 105 человек, в числе которых были молодые люди в возрасте: 18 лет-12 человек, 19 лет-27, 20 лет-32, 21-23 лет-34.

Материалы и методы

В нашем анализе использовалась анкета, включающая 5 вопросов, а именно:

- Сколько Вам лет?
- Сдавали ли Вы комплекс ГТО?
- Возникло ли желание улучшить свою физическую подготовку во время сдачи нормативов? Продолжили ли занятия?
- Советовали ли Вы своим друзьям и знакомым сдавать комплекс ГТО?

Результаты и обсуждение

После исследования ответов были сделаны следующие выводы:

Около 70% опрошиваемых сдавали нормативы ГТО (табл.1)

Таблица 1

Сдавали ли Вы нормативы ГТО?

Ответ	Процентное соотношение (%)	Количество участников опроса
Да	60,9	64
Нет	39,1	41

Из них у 68% возникали мысли продолжать заниматься спортом и физической подготовкой, чтобы совершенствовать свою физическую форму. По результатам опроса 34 человека (примерно 79%) продолжили занятия спортом (больше 50% от числа сдававших ГТО) (табл.2).

Таблица 2

Возникло ли желание улучшить свою физическую подготовку во время сдачи нормативов ГТО?

Ответ	Процент, %	Количество участников, чел.
Да	68	43
Нет	32	21

Из них продолжили заниматься спортом 34 человека.

Заключение и выводы

В итоге, нужно сказать, что комплекс ГТО действительно играет важную роль в привитии здорового образа жизни в нашей стране. Из всех участников опроса 61% людей сдавали нормативы ГТО. И у большей части (68%) после этого появилось стремление совершенствоваться и улучшать свои результаты.

Многие психологи считают, что спортивные секции и участие в различных соревнованиях развивают в человеке полезные качества. Так, например, психолог Яна Москвина говорит: «Занятия спортом учат ребёнка ставить перед собой цели, быстро концентрироваться, понимать и направлять внутренние ресурсы на восстановление и поддержание своего организма при недомогании...».

Также хорошим стимулом является политика многих высших учебных заведений. Например, БГМУ при поступлении начисляет абитуриентам с золотым значком ГТО дополнительный балл. Да, может показаться, что это мало, но порой этот балл имеет решающее значение.

На уроках физкультуры преподаватели тренируют учеников к сдаче нормативов, максимально приближенных к комплексу ГТО. Это не только благоприятно воздействует на физическую форму ученика, но также способствует улучшению настроения, поднятию моральных сил, при условии, что учитель грамотно организовал процесс. Спорт действительно увлекает, у многих людей возникает азарт: появляется желание совершенствоваться, улучшать технику и ставить рекорды, которые в свою очередь будут подкреплены наградой.

Стимулирующим фактором является награждение учеников, успешно сдавших нормативы ГТО: золотым, серебряным или бронзовым значком.

В итоге, нужно сказать, что:

1. Прекрасной мотивацией к сдаче ГТО является личный пример, поданный близким человеком: родителем, другом или тренером.

2. Необходимо создавать подходящие условия для подготовки и сдачи ГТО: спортивные комплексы, стадионы и качественный инвентарь.

3. Тренер должен обязательно учитывать физические особенности каждого индивидуума: человек может внешне ничем не отличаться от других, но иметь какое-то заболевание, требующее снижения нагрузки или отказа от какого-либо упражнения.

4. Нужно грамотно и без давления подходить к организации сдачи комплекса ГТО: донести студентам и школьникам важность и пользу этого процесса. А самое главное: поддержать человека, независимо от его результата.

Мы пришли к выводу, что комплекс ГТО является прекрасной мотивацией для спортивного развития молодежи. Его безопасность и универсальность проверены уже не одним поколением людей- граждан СССР и России. СССР славился здоровым и активным населением, регулярно проводились соревнования по различным видам спорта: от велосипедного спорта до футбола и хоккея. Люди, выросшие в Советском Союзе, перенесли эти традиции своим детям-младшему поколению. В том числе, не забыт и комплекс ГТО. За годы своего существования он заслужил огромную популярность в нашей стране. Стоит лишь начать уделять больше сил его популяризации, привлекать внимание к тому, что может дать человеку хорошая физическая подготовка и здоровый образ жизни. Комплекс ГТО-

прекрасная основа для оздоровления населения и внедрения спорта в жизнь людей. В наших силах рассказать своим близким о важности данного комплекса. Ведь именно спорт совместно со здоровым образом жизни-залог долголетия и здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бутова Т.В., Дудко М.А. Государственная идеология, актуальность, необходимость, важность. Теоретические и практические вопросы науки XXI века. [Текст] Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор А.А.Сукиасян. 2014. С. 235 – 239.
2. Енченко И.В. Эволюция комплекса «готов к труду и обороне». [Текст] // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – №4. – С.45 – 51.
3. Ефремова Ю.С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства. [Текст] // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С.79 – 82.
О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ от 24 марта 2014 г., № 172 / Президент Российской Федерации.

УДК 615.825

З.Э. Арсланова, Х.С. Вильданов
**ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

Данная статья посвящена проблеме соблюдения здорового образа жизни, режима сна и поддержания правильного питания. Рассмотрены основные способы укрепления и профилактики здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая активность, рацион питания, личная гигиена, режим сна, профилактика, медицина.

Z.E. Arslanova, H.S. Vildanov
**THE INFLUENCE OF LIFESTYLE ON THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL
STATE OF A PERSON**

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article is devoted to the problem of maintaining a healthy lifestyle, sleep patterns and maintaining proper nutrition. The main ways of strengthening and preventing health are considered.

Key words: healthy lifestyle, physical activity, diet, personal hygiene, sleep regime, prevention, medicine.

Каждый из нас знаком с таким понятием, как «здоровый образ жизни». Но далеко не каждый человека задумывается и понимает, что на самом деле он в себя включает. Здоровый образ жизни – это не устрой одного или двух дней, это образ, который должен сопровождать человека на протяжении всей его жизнедеятельности. Именно в комплексной организации можно получить настоящую пользу, сохранить здоровье и улучшить самочувствие, а также сформировать полезные привычки.

Образ жизни, прежде всего, включает в себя эмоциональное и физическое состояние людей. Ведь каждый из нас желает продлить здоровье, а не наносить самому себе вред. Все вправе выбирать счастливую жизнь. К счастью, людей, которые придерживаются здорового образа жизни, с каждым днем становится намного больше: они правильно питаются и следят за своим рационом, добавляют в него витамины, занимаются физической активностью и спортом, тем самым укрепляя свое тело и развивая самодисциплину, волевые качества. У таких людей появляется чувство ответственности за свою жизнь, поэтому они так тщательно придерживаются здорового образа.

Рассматривая проблему, следует выделить ряд причин нездорового образа жизни.

Во-первых, мы живем в современном мире, где глобальное значение имеет промышленность, которая, в свою очередь, сильно загрязняет окружающую среду. Выброс выхлопных газов от автомобилей, загрязнение воды, скапливание вредных веществ в

воздухе наносят огромный ущерб здоровью всего человечества. Многие даже не задумываются, какое количество токсинов и химикатов ежедневно поступают в организм. Ухудшение экологии провоцирует дальнейшее негативно-развитие человечества. Множество детей рождается с нарушением работы органов, отклонениями, ослабленным иммунитетом или, еще хуже, неизлечимыми болезнями. Они могут возникнуть на фоне плохой окружающей среды. Если вовремя не задумываться о проблеме, то нашим потомкам просто не достанется чистого воздуха и воды.

Во-вторых, вредные привычки, к которым привязаны люди, также пагубно влияют на организм. Их не пугают даже страшные картинки на пачках сигарет, они продолжают и продолжают их покупать. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на качестве жизни человека.

В-третьих, проблема малоподвижного образа жизни, который характерен людям, работающим в офисах и живущих в больших городах. Они ежедневно проводят большое количество часов за компьютером, в результате чего появляется лишний вес, нагрузка на зрение, позвоночник и сердечно-сосудистую систему. На долю недостатка физических нагрузок приходится 6% смертей [3].

Разобравшись с причинами, можно перейти к принципам ведения и поддержания здорового образа жизни. Многим знакома фраза «Мы то, что мы едим». Действительно, внешний облик и здоровье внутренних органов зависят от питания. Приведем некоторые из правил:

1. Пить больше воды. Следует употреблять ежедневно от 1,5 до 2 литров воды, не включая чай и кофе, сок и газированные напитки;
2. Не стоит ни голодать, ни переедать. Важна суточная норма калорий. В среднем, женщинам необходимо 2000 ккал в сутки, а мужчинам 2500 ккал;
3. Придерживаться норм потребления белков, жиров и углеводов;
4. Пищу необходимо потреблять 4-5 раз в день небольшими порциями или 3 раза плотно поесть, а между приемами добавлять легкие перекусы. После еды должно оставаться легкое чувство голода, но никак не тяжесть в желудке;
5. В рационе должны присутствовать овощи, фрукты, зелень, орехи, мясо, рыба, крупы и кисломолочные продукты. Все они богаты витаминами и полезными микроэлементами. Пища должна быть разнообразной;
6. Сократить потребление сладкого, мучного, жареного, соленого и копченого. Отдать предпочтение вареной и тушеной пище;

7. Отказаться от фастфуда. На сегодняшний день большое количество людей предпочитает быстро перекусить вредной едой, не получив никакой пользы;

8. Следить за тем, чтобы еда не хранилась долго и была свежей. Лучше готовить небольшими порциями;

9. Старайтесь ограничить количество употребляемой соли, из-за которой отекает организм. Лучше употреблять йодированную соль;

10. Убрать из рациона продукты с ароматизаторами, усилителями вкуса, консервантами и красителями.

Людам, которые ранее не следили за питанием, сначала будет тяжело сменить рацион. Но, главное осознать и понять, для чего это делается, и результат не заставит себя ждать. При выполнении перечисленных пунктов вы становитесь на шаг ближе к здоровому образу жизни.

Помимо питания, стоит обратить внимание на режим сна. Ученые сделали вывод, что продолжительность сна и его регулярность должны составлять минимум 7 часов в сутки. Следует ложиться спать и просыпаться в одинаковое время. Невыспавшийся человек будет чувствовать себя вялым, усталым, бессильным и даже голодным. Плохой режим сна вызывает сильный аппетит.

Личная гигиена также является важной составляющей частью здорового образа жизни. Прежде всего, нужно чистить зубы не только утром и вечером, но и после каждого приема пищи, чтобы убрать остатки еды с полости рта. Зубная нить и ополаскиватель станут верным дополнением после каждой чистки. Несоблюдение этих норм может привести к кариесу, пародонтиту и другим заболеваниям. Так же важна чистота рабочего места, комнаты. На компьютере и столе скапливается огромное количество пыли, которая оседает на легких. Важно ежедневно проветривать дом и циркулировать воздух.

Физическая нагрузка лучше всего укрепляет здоровье. Нужно проводить больше времени на свежем воздухе, ходить пешком, закаляться и принимать солнечные ванны, полезные для кожи. Даже небольшая 10-15 минутная зарядка с утра принесет огромную пользу. Лучше в выборе физической активности ориентироваться на свои привязанности. Кому-то предпочтительны танцы, быстрая ходьба, бег, силовые тренировки в тренажерном зале, езда на велосипеде. В таком случае физическая активность будет удовольствием.

Во время выполнения физических упражнений нельзя отвлекаться на посторонние действия и предметы, чтобы уменьшить травматизм и сконцентрироваться на упражнениях. Выполнять их нужно в удобной одежде и обуви. Периодически меняйте виды физической

активности, чередуя занятия. Не стоит забывать про отдых. Мышцы тела должны восстанавливаться, для этого требуется минимум один день. Ежедневное изнурение себя силовыми тренировками и быстрым бегом не пойдут на пользу, а, наоборот, могут нанести вред организму. Кроме того, физическая активность повышает стрессоустойчивость, закаляет организм, держит в тонусе тело. В специальных исследованиях, проведённых на человеке, доказано, что физические упражнения повышают иммунобиологические свойства крови и кожи, а также вырабатывает иммунитет на многие инфекционным заболеваниям [4].

В список факторов для оздоровления входит закаливание, в ходе которого происходит повышение иммунной стрессоустойчивости. Это может быть не только купание в проруби и обливание ледяной водой, но и контрастный душ или прогулки на морозном воздухе. Закаливание тела повышает иммунный статус, укрепляет сосудистую систему, стимулирует вегетативную нервную систему и поднимает общий тонус организма [3].

Обязательно нужно следить за состоянием нервной системы. Исключение лишнего стресса, волнения и напряжения положительно повлияют на организм. Кроме того, нервное состояние ускоряет старение и может стать причиной онкологических заболеваний [4]. При малейшем чувстве напряжения нужно успокоиться, подышать воздухом и выпить успокаивающий чай с лечебными травами. Состояние тревожности быстро покинет тело.

Ежегодное обследование у врача не станет лишним, а, позволит заранее защитить себя от заболеваний, не подставить под угрозу свою и жизнь окружающих (если болезнь заразная) и не загубить свое здоровье самолечением.

На основании всего вышесказанного можно констатировать то, что здоровье во многом зависит от образа жизни, который ведет человек. Главное в правильном укладе жизни – регулярность и активное включение всех компонентов. Нет ничего лучше, чем провести счастливую жизнь в бодром духе. Для этого нужно продумать свои жизненные задачи, выделив тем самым время и внимание на укрепление здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кудеров М.С., Кудерова Ю.А., Максименко А.А. Книга ЗОЖника. – М.: Научное пособие ООО «Манн, Иванов и Фербер». – 2010. – С. 89.
2. Тетелютина Ф.К., Садеева Г.М., Халимова Д.Р., Пашукова Е.А. Формирование здорового образа жизни подростков. Тюмень: Международный журнал экспериментального образования. – 2018. – № 10. – С. 35-36.
3. Медицинский портал. ЛО№18-04-732047 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.med.cap.ru/press/2018/10/11/fizicheskaya-aktivnostj-osnova-zdorovogo-obraza-zh>
4. Блог о здоровье. ЛО№8564 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://zdravcity.ru/blog-o-zdorovie/polza-zakalivaniya/>

УДК 615.825.1

Д.Р. Ахмадейшин, Х.С. Вильданов
ПРОБЛЕМА СПРАВЕДЛИВОСТИ В МЕЖДУНАРОДНОМ СПОРТЕ
Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В статье раскрыто понятие этики спортсмена, описаны основные принципы спортивного поведения, приведены статистические данные опроса среди россиян. Так же сделан вывод о значимости справедливости в международном спорте.

Ключевые слова: допинг, Всемирное антидопинговое агентство, этика спортсмена, спортивное сотрудничество, несправедливости в современном спорте.

D.R. Akhmadeishin, H.S. Vildanov
THE PROBLEM OF JUSTICE IN INTERNATIONAL SPORTS
Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

The article reveals the concept of an athlete's ethics, describes the basic principles of sports behavior, provides statistical data from a survey among Russians. The conclusion is also made about the importance of fairness in international sports.

Key words: doping, World Anti-Doping Agency, athlete ethics, sports cooperation, injustice in modern sports.

Самыми популярными спортивными играми являются Олимпийские игры. «Первые современные Олимпийские игры были проведены в 1896 году, в Афинах. В них участвовало более трехсот спортсменов из 14 стран» [6]. Последние летние Олимпийские игры прошли 2021 году в Токио. По данным опроса центра аналитики Юрия Левады 52% россиян смотрели Олимпийские игры в Токио, что гораздо меньше по сравнению с прошлыми годами.



Рис. 1. «Смотрите ли вы телевизионные трансляции Олимпийских игр...».

Тем же центром аналитики был проведен опрос: «Что вас более всего привлекает в телевизионных трансляциях Олимпийских игр» [5]. Ежегодноглавные причины, по которым россияне смотрят игры, остаются прежними. Больше всего россиянам нравится «болеть» за российских спортсменов – 43%, тем не менее, в стороне не осталась и спортивная красота – 19%, спортивный азарт занимает 14% зрительского внимания, 12% респондентов переживают за статус России.

Как видно из Рис. 2, за последние десять лет люди стали выше оценивать достижения нашей сборной. С 2008 по 2021 год положительная оценка выросла на 52%, достигнув пика в 2016 году. Негативные оценки сократились от своего максимума в 2008 году до 15% в 2021 году.

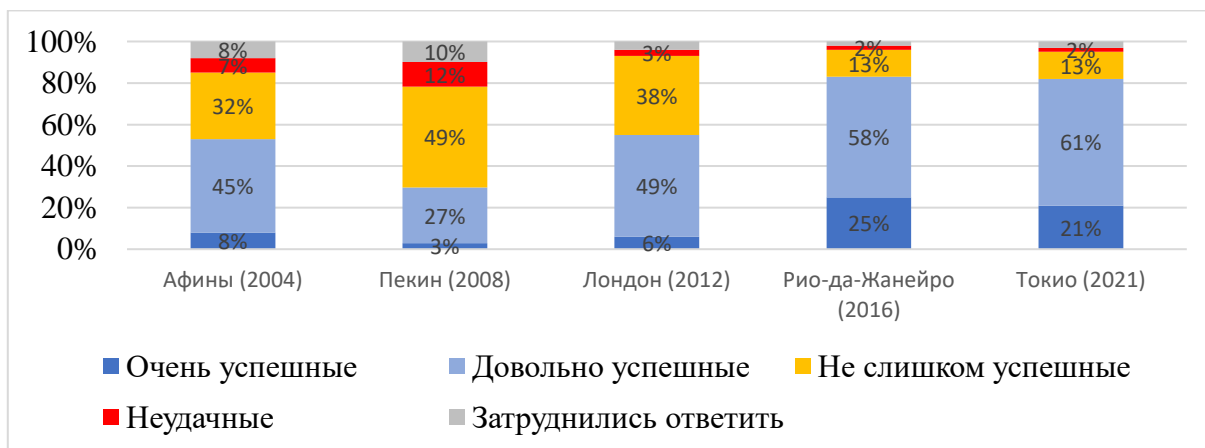


Рис. 2. «Как вы оцениваете выступления российских спортсменов на олимпиаде в Токио».

Тем не менее, судейская оценка наших спортсменов на Олимпийских играх в Токио была ниже ожидаемой. Преимущественно старшее поколение (76%) считает, что оценка наших спортсменов несправедлива. Респонденты моложе 24 лет в основном (58%) отдают предпочтение мнению, что оценка ошибочна, 42% – что верна (рис. 3).

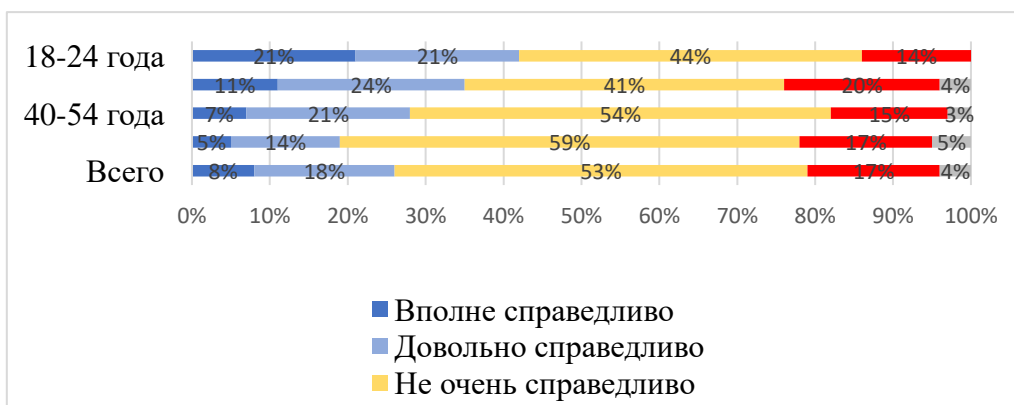


Рис. 3 «Как вы считаете, насколько справедливо в целом выставляют оценки российским спортсменам».

Львиную долю внимания в спортивных соревнованиях уделяют допингу. Из-за серии допинговых скандалов в 2019 году Всемирное антидопинговое агентство (WADA) отстранило часть российских спортсменов Полину Миллер, Сардану Трофимову, Тимура Моргунова, Полину Кнороз, Екатерину Ивонину от участия в крупных международных соревнованиях, были отстранены даже те, кто не был замешан в допинговых скандалах. Тем не менее, на Играх в Токио присутствовало 335 российских атлетов. Также российские спортсмены лишились возможности выступать под флагом России в течение двух лет – до 16 декабря 2022 года. «Всего 3% опрошенных «Левадой» россиян считают обвинения в адрес российских спортсменов справедливыми, 11% – достаточно убедительными. В то же время 38% россиян считают обвинения не слишком убедительными, а 33% – и вовсе неубедительными. Остальные 15% не помнят этой истории или не захотели отвечать на этот вопрос» [2].

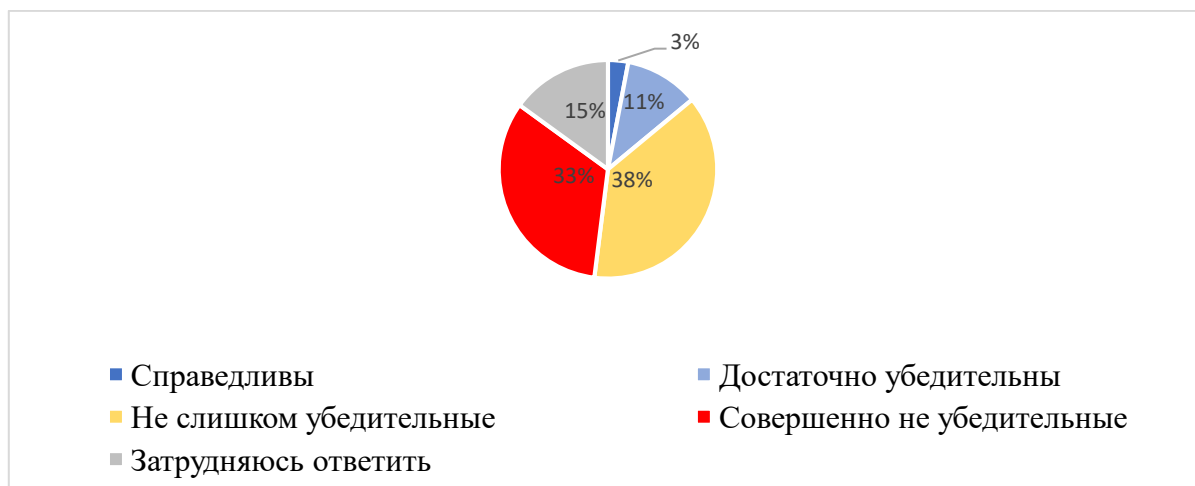


Рис. 4 «Как вы считаете, насколько справедливо обвинение WADA в сторону российских спортсменов».

В 15-й день Игр в Токио произошел скандал на соревнованиях по художественной гимнастике. За более чем двадцать лет российские гимнастки не взяли золото в индивидуальном состязании. Победу присвоили гимнастке, уронившей ленту во время выступления, за подобные промахи обычно снимают множество баллов.

В ходе соревнований судьи отклонили два российских протеста из поданных трех. «Ирина Винер-Усманова, глава Федерации художественной гимнастики России и главный тренер национальной команды заявила, что вердикт является «вопиющей несправедливостью, которая войдет в историю» [3].

Не меньше вопросов и возмущений вызвал спорный момент в финале спортивной гимнастики в опорном прыжке. Денис Аблязин и корейский спортсмен Че Хван Син набрали

по 14,783 балла и должны были разделить ступень пьедестала. Тем не менее, золото достается корейцу, на что судейский состав ответил: Че Хван Син выполнил более сложный элемент. Мы, может быть, исогласились бы стакой точкой зрения, если бы неподобный случай влегкой атлетике: там место без проблем разделили между двумя спортсменами с одинаковым результатом.

В истории Олимпийских игр известны случаи, когда у спортсменов отнимали уже завоеванные ими награды. Таким образом, у России забрали множество медалей домашних игр, игр в Сочи. «Результаты аннулировали у таких сильных спортсменов как Александр Легков, Александр Бессмертных, Дмитрий Япаров, Максим Вылегжанин, Никита Крюков, Александр Третьяков, Елена Никитин, Александр Зубков и мн. др.» [7].

Соревнования, проходящие в отсутствии сильных спортсменов, не могут считаться справедливыми. Несомненно, отстранение наших спортсменов повлияло на результаты команды и привело к снижению интереса у россиян к Олимпиаде.

Поведение, действия, заслуги спортсменов оцениваются с позиций, сформировавшихся в спорте, правил и традиций объективных точки зрения добросовестной борьбы и спортивного сотрудничества. К примеру, бескомпромиссное судейство в спорте одно из проявлений справедливости на полях спортивных битв.

В обыденном понимании этика спортсмена – честность и принципиальность, которые проявляются в уважении к сопернику. Основа спорта – это честная конкуренция между участниками, федерациями, странами; судейство, не зависящее от страны, расы, пола, мировоззрений и прочих индивидуальностей. Не менее важно проявлять уважение к труду спортсменов, их результатам и достижениям. Нечестное судейство – обесценивание стараний спортсменов.

Очень трудно представить современный спорт «чистым». На проведение Олимпийских игр в Сочи был затрачен 41 млрд. долларов, заявил Адамс, представитель Международного олимпийского комитета. Как известно, где деньги там и политика, поэтому много внимания уделяется формальным процедурам допуска участников на соревнования, месту проведения крупных соревнований, рейтингу страны в международных спортивных организациях.

Существуют различные мнения о том, почему отстраняют спортсменов от соревнований и отбирают медали, насколько честно выносят такие решения и что является причиной несправедливого судейства, но каждый сам определяет, верить слухам или фактам. На примере последних олимпиад виден рост негодования в сторону оценки спортсменов и

спад интереса к олимпийским играм, что говорит оувеличивающейся несправедливости в современном спорте.

ЛИТЕРАТУРА

1. 14 героев Олимпиады, защитивших честь страны в Сочи // HELLO! Russia. [Электронный ресурс] - Режим доступа:<https://ru.hellomagazine.com/zvezdy/novosti-o-zvezdakh/1382-14-geroev-olimpiady-zashchitivshih-chesty-strany-v-sochi.html>(дата обращения 07.12.2021)
2. АрцеваО.С, Фомин А. Россияне не верят докладу WADA // Известия iz. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://iz.ru/news/624277>(дата обращения 06.12.2021)
3. «Госдумой принят закон о наказании за отрицание победы Авериной на Олимпиаде»: шутки из соцсетей о «засуженных» российских гимнастках // Росбалт. [Электронный ресурс] - Режим доступа:<https://www.rosbalt.ru/like/2021/08/09/1915278.html>(дата обращения 07.12.2021)
4. Оводов А.А. Интервью с председателем комиссии Ассоциации юристов России по спортивному праву Алексеевым Сергеем Викторовичем // Юрист, № 7, 2009, с. 4-19.
5. Олимпиада в Токио // Аналитический центр Юрия Левады. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://www.levada.ru/2021/09/01/olimpiada-v-tokio/>(дата обращения 06.12.2021)
6. Первые современные Олимпийские игры 1896 года// РИА новости. [Электронный ресурс] - Режим доступа:<https://ria.ru/20160406/1402685253.html>(дата обращения 07.12.2021)
7. Сочи-2014 спустя пять лет. Как отбирали и возвращали российские медали // Федеральный АИФ. [Электронный ресурс] - Режим доступа:https://aif.ru/sport/olymp/sochi-2014_spustya_pyat_let_kak_otbirali_i_vozvrashchali_rossiyskie_medali (дата обращения 06.12.2021)
8. Феоктистов А.А. Роль спортивного права в жизни спортсменов и специалистов физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление, 2008, № 3.

УДК 796/799

В.Э. Ахметшина, Р.С. Кулешов

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы

В данной статье определено содержание комплекса упражнений, направленного на повышения основных функциональных возможностей организма школьников средствами плавания и как данный комплекс может быть использован.

Ключевые слова: функциональные возможности организма, плавание, физическое развитие, физические качества, дыхательная система

V.E. Akhmetshina, R.S. Kuleshov

METHODICAL BASES OF INCREASING FUNCTIONAL CAPABILITIES OF PUPILS BY MEANS OF SWIMMING

Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla. M. Akmulla Bashkir State Pedagogical University

This article defines the content of the complex of exercises aimed at improving the basic functional capabilities of the body of schoolchildren by swimming and how this complex can be used.

Key words: functional capabilities of the body, swimming, physical development, physical qualities, respiratory system.

Оптимальный возраст для повышения функциональных возможностей является школьный возраст. В процессе занятий физическими упражнениями, развивая физические качества, школьники повышают свои функциональные возможности. Однако занятий физическими упражнениями в рамках школьной программы недостаточно и школьники должны заниматься различными видами спорта, чтобы повысить функциональные возможности организма. Плавание как один из видов спорта идеально подходит для реализации данной цели [1].

Плавание — одно из важнейших звеньев в развитии ребенка — содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата [2]. Существующие в практике методики развития физических качеств содержат различные упражнения, выполняемые на суше и в воде, с использованием технических средств и приспособлений и без них. В воде хорошо развиваются такие физические качества, как выносливость и быстрота (скоростные качества). Методика развития этих качеств у школьников достаточно широко освещена. В то же время эти и другие качества развивают главным образом на суше (имитационные и общеразвивающие упражнения) и только отчасти в воде. Водная среда – идеальное условие для развития силы

(сопротивление воды), быстроты, ловкости (кувырки, вращения в безопорном положении, а также различные движения, выполнение которых в воде облегчается) [3].

Цель работы

Определить содержание комплекса упражнений направленной на повышение основных функциональных возможностей школьников средствами плавания.

Методы и материалы исследования

В результате анализа научно-методической литературы была изучена характеристика функциональных возможностей организма, выявлены основные методы повышения функциональных возможностей, определены наиболее эффективные методы и средства повышения функциональных возможностей школьников в плавании. Всего было изучено 21 источник.

Результаты исследования и их обсуждение

На основании анализа научно-методической литературы было определено содержание комплекса упражнений, направленного на повышение функциональных возможностей школьников средствами плавания. Особенностью разработанного комплекса упражнений является то, что, используя силовые упражнения с определенной дозировкой и интервалом отдыха, мы будем влиять на функциональные возможности дыхательной системы, а этим развивать выносливость. Подробно комплекс упражнений представлен в таблице 1.

Таблица

Комплекс силовых упражнений, направленный на повышение функциональной возможности дыхательной системы

Упражнение	Дозировка	Интервалы отдыха
отжимание с выходом в “домик” и коснуться рукой противоположной ноги	30 сек	10 сек
прыжки из выпада со сменой ног, выпрыгнуть в присед, из приседа прыжок в верх	30 сек	10 сек
2р-” книжка”, 2р- ноги за голову, 2р- выход в стойку на лопатки без рук	30 сек	10 сек
лежа на животе, экспандер в руках, прогнуться, руки и ноги в стороны	30 сек	10 сек
отжимание на скамейке сед сзади, ноги на полу с отставлением рук в сторону поочередно	30 сек	10 сек
в упоре лежа “скалолаз” 10 р + высоко бедро 10 р	30 сек	10 сек
сед углом с набивным мячом 2 кг, выпрямить правую, поворот туловища вправо с мячом, тоже влево	30 сек	10 сек
лежа на животе, “лодочка”	30 сек	10 сек
упор лежа, выйти в “домик”- в упор лежа- в упор на предплечье	30 сек	10 сек
из упора присев перекаат назад, перекаат вперед, встать	30 сек	10 сек
ноги на фитбольном мяче, неполный подъем туловища	30 сек	10 сек
лежа на фитбольном мяче, ноги и руки на полу, подъем ног назад	30 сек	10 сек

Заключение и выводы

Таким образом, можно сделать вывод, что данный комплекс может применяться для повышения основных функциональных возможностей юных пловцов и применяться в подготовительный период, когда работа направлена на общую физическую подготовку. Также в комплексе можно усложнять упражнения, видоизменять их, менять дозировку и интервалы отдыха и при этом мы сможем уже повышать другие функциональные возможности организма пловца.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгаков Н. Ж. Познакомьтесь - плавание / Н.Ж. Булгаков. М.: Астрель. - 2002 – 143 с.
2. Вайцеховский С. М. Физическая подготовка пловца / С. М. Вайцеховский. – М.: Советский спорт.- 2017. – 142 с.
3. Викулов А. Д. Плавание / А. Д. Викулов. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС. - 2004.- 367 с.

УДК 614

К.И. Ахметьянова, А.Н. Мардиева, Л.Р. Фазлутдинова
ВЛИЯНИЕ ВОДНОЙ СРЕДЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ
Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В данной статье анализируется значение плавания для молодежи, что особенно актуально для студентов медицинских университетов. В воде организм человека наиболее расслаблен, поэтому легко поддается тренировкам разных групп мышц. Плавание — это хороший способ восстановиться после травм и операций, держать в тонусе мышцы позвоночника и просто расслабиться после тяжелого дня. Основным принципом занятий является регулярность тренировок и постепенная нагрузка на организм.

Ключевые слова: водная среда, плавание, группы мышц, физическая подготовка, оздоровительные тренировки.

K.I. Akhmetyanova, A.N. Mardieva, L.R. Fazlutdinova
THE INFLUENCE OF THE AQUATIC ENVIRONMENT ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS
Bashkir State Medical University, Ufa

This article analyzes the importance of swimming for young people, which is especially important for students of medical universities. In water, the human body is most relaxed, so it is easy to train different muscle groups. Swimming is a good way to recover from injuries and surgeries, keep the muscles of the spine in good shape and just relax after a hard day. The main principle of classes is the regularity of training and a gradual load on the body.

Key words: aquatic environment, swimming, muscle groups, physical training, wellness training.

Сегодня отмечается тенденция на увеличение степени загруженности студентов, поэтому появляется потребность в поддержании физической активности в оптимальном состоянии. Одним из наиболее эффективных и доступных средств являются занятия в бассейне.

Цель работы

Оценить степень влияния плавания на физическое развитие студентов, выявить его пользу на деятельность органов и систем органов.

Результаты и обсуждение

По результатам исследований, проведенных Всемирной организацией здравоохранения, около 75% населения большинства стран страдают заболеваниями, связанными с неправильным питанием, неравномерной интенсивностью физических нагрузок, в том числе в группе риска присутствуют студенты, обучающиеся в медицинском вузе. Отмечается тенденция на существенное увеличение объема учебных нагрузок студентов (особенно во время дистанционных занятий), что сопровождается увеличенными

требованиями к функциональной готовности сердечно-сосудистой, костно-мышечной систем.

Плавание буквально является единственным видом спорта, который в 80% медицинских случаев рекомендуется врачами. У плавания большая целевая аудитория, не имеющая ограничений в возрасте: будь то дети или пожилые люди. Многочисленные исследования указывают на то, что больше половины населения страдают заболеваниями, которые непосредственно связаны с неравномерной интенсивностью физических нагрузок. В особой группе риска присутствуют студенты, обучающиеся в медицинском вузе. Именно с целью поддержания здоровья студенческой молодежи необходимы средства повышения уровня физического развития.

Для поддержания здоровья молодежи необходимым решением было ввести в программу кафедры Физической культуры занятия в бассейне. С их помощью стало возможным снизить уровень психофизического, эмоционального напряжения, а также способствовало укреплению здоровья.

Сегодня как никогда важен раздел по плаванию на дисциплине “Физическая культура и спорт”. В водной среде значительно снижен риск получения травм, это связано с пониженным статическим напряжением мышц. Плавание активизирует работу внутренних органов, способствует закаливанию.

Сегодня все больше становятся популярными такие занятия на воде как аквааэробика. Данные упражнения не требуют навыков плавания, однако оказываются столь же эффективными. Во время активных движений необходимо преодолевать естественное сопротивление воды, при этом большее количество мышц оказываются задействованы в процесс.

Стоит отметить, что, как и в другом виде спорта, нам так же стоит помнить о регулярности тренировок. Грамотно выстроенный план нагрузок и интенсивности поможет эффективнее и правильнее тренировать организм.

На функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем человека оказывают гидродинамические и химические свойства воды. Находясь в водной среде, человек оказывается в состоянии, близком к невесомости. Нагрузка на суставы и мышцы в таком случае оказывается минимальной, а риск получения травм близок к нулю. Не будет преувеличением сказать, что это действительно идеальный вид спорта. Стоит остановиться на наиболее важных преимуществах плавания.

1. Влияние на мышечную систему. Плавание задействует все группы мышцы нашего тела, однако следует помнить о том, что не все стили плавания дают одинаковый результат: плавание брассом укрепляет грудные мышцы и широчайшую мышцу спины, которые используются для прижимания рук внутрь к воде; ягодичные и квадрицепсы бедра усиливают удар. Кроль на груди и спине разрабатывает мышцы плечевого пояса, мышцы живота. Баттерфляй – самый зрелищный стиль плавания, который задействует больше всего мышц: основные мышцы живота и поясницы поднимают тело из воды при дыхании; ягодицы создают движения подобные дельфину [1]. Необходимо менять стили, чтобы помочь телу развиваться равномерно.

2. Плавание улучшает силу костей. Обзор некоторых исследований показывает, что женщины, плававшие от трех до шести часов в неделю, имели большую минеральную плотность костной ткани в поясничном отделе позвоночника. Это позволяет сделать вывод о том, что движение мышц и давление воды на кости стимулирует деятельность остеобластов. Важно и то, что плавание стимулирует высвобождение большего количества эстрогена и тестостерона, которые так же поддерживают костную регенерацию [5].

3. Плавание улучшает кардиореспираторную работоспособность. Когда частота сердечных сокращений повышается во время сердечно-сосудистых упражнений, организму приходится сжигать больше калорий, энергии, жира. Кардиотренировки укрепляют сердце, позволяя ему наиболее эффективно перекачивать кровь по всему телу. Хотелось бы обратить внимание на исследование, проведенное среди мужчин и женщин среднего возраста с малоподвижным образом жизни. В течение 12 недель, согласно условиям исследования, они занимались плаванием. В конце исследования был сделан вывод: максимальное потребление кислорода улучшилось на 10%, а ударный объем, отражающий силу сердца, увеличился на 18%. Регулярное плавание в течение не менее 20 минут обеспечивает способность клеток доставлять кислород ко всем тканям нашего тела. Впоследствии можно обнаружить, что вы можете задерживать дыхание дольше, плавать быстрее и дальше. На этот пункт стоит обратить особое внимание, поскольку, как отмечалось ранее, студенты медицинских вузов наиболее подвержены сидячему образу жизни. Именно поэтому важно не пренебрегать занятиями по плаванию.

4. Плавание является альтернативой при лечении травм. Часто студенты не могут посещать занятия по физической культуре из-за наличия определенных заболеваний или травм. Однако именно плавание является по праву достойной альтернативой. Стоит сказать, что при травмах спортсменам предлагают именно плавать, чтобы поддерживать уровень физической

подготовки. Это даже является частью реабилитации, поскольку сопротивление воды заставляет мышцы работать усерднее без напряжения или воздействия (на суше эти воздействия неизбежны) [3].

5. Плавание улучшает функцию легких. Занятия плаванием улучшает функцию легких, если у вас астма легкой или средней степени тяжести. Что касается здоровых людей, то исследования, проведенные на подростках, показали, что регулярное плавание со временем улучшает силу легких. По сравнению с девушками, не участвовавшими в соревнованиях по плаванию, у пловцов был большим объем легких и лучше максимальный объем (поток) выдоха [6].

6. Плавание развивает координацию и равновесие. По сравнению с другими видами спорта, плавание вызывает незначительную нагрузку на суставы и соединительные ткани, что обусловлено естественной плавучестью в воде. Данное преимущество обеспечивает безопасность занятий на воде [4].

7. Плавание улучшает сон. Ни для никого не секрет, что многие студенты медвузов имеют проблемы со сном и режимом. Важно это исправить, поскольку сон, как бы банально это не звучало, является залогом нашей успеваемости на учебе и в целом от сна зависит наше общее физическое благополучие. Почти все аэробные упражнения связаны с улучшением сна, но плавание – особенно, потому что способствует дыханию, похожему на медитацию.

8. Плавание улучшает наше «социальное самочувствие». Плавание – в значительной степени социальный вид спорта. Пловцы абсолютно всех возрастов (что практикуется в БГМУ) могут посещать занятия совместно. Занятия с тренером так же включает социальное взаимодействие. Многочисленные исследования указывают на то, что в целом совместные занятия спортом и общение приводят к улучшению нашего психического здоровья. Участники подобных исследований имели наиболее низкий уровень тревоги, депрессии.

9. Плавание учит целеустремленности. По нашему мнению, это значимое преимущество для всех, но в частности – для студентов. Целеустремленность сказывается как на личной, так и на профессиональной (студенческой) жизни. Навыки, которым пловцы учатся в бассейне, чтобы реализовать и достичь определённые цели, это навыки, которые могут (и будут) использоваться вне бассейна.

10. Плавание делает нас умнее. Доказано, что регулярные физические упражнения, в частности плавание – улучшают функцию памяти и навыки мышлений. В целом, это полезно не только для занятий в университете, это так же огромная забота о себе в старости, поскольку именно регулярные физические упражнения уменьшают резистентность к

инсулину в головном мозге, что способствует росту новых клеток мозга. Плавание улучшает настроение, снимает лишнее беспокойство и стресс, что непосредственно оказывает влияние на мыслительную деятельность.

11. Плавание развивает в нас навыки командной сплочённости. Пловцы в командах обладают лучшими навыками сплочения, поскольку они учатся работать вместе, подбадривая друг друга, общаясь и становясь лидерами. Эти навыки проецируются и на любую другую сферу их жизни, в частности, на учебную. В нашем университете часто проводятся командные олимпиады, и именно в такие значимые события для жизни студента важно проявить навыки сотрудничества, целеустремлённости, умения разработать стратегию и координацию. И все эти навыки можно обрести на занятиях по плаванию.

Для того, чтобы занятия плаванием давали психологическую разгрузку студенту, необходимо расширить применение инвентаря. В занятия можно включать использования таких элементов как ласты, поплавки, лопатки, колобашки. Вспомогательные элементы помогают сделать акцент на разработке рук или ног, менять темп и ритм. С их помощью можно правильно поставить технику гребка, поворотов, чтобы правильно развить задействованные мышцы.

Заключение

Итак, занятия в водной среде действительно способны помочь студентам справиться с учебной и эмоциональной нагрузкой. Плавание – это интересный и однозначно действенный способ снять стресс после длительных занятий. Контакт с водой полезен и помогает расслабить тело и разум плавание — это здоровая спина, крепкие кости, развитые группы мышц, поэтому плавание очень важно включать в программу на кафедрах физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васильева У. Ю., Мелихов Я. П., Ляшенко А. А. Влияние плавания на общее состояние организма //Студенческий форум: электрон. научн. журн. – 2017. – №. 4 (4). – С. 19.
2. Мостовая Т. Н., Курганова Е. Н., Прохоров Р. А. Теоретико-методические основы оздоровительного плавания //Автономия личности. – 2020. – №. 3 (23).
3. Koehn G. G. Skin injuries in sports medicine //Journal of the American Academy of Dermatology. – 1991. – Т. 24. – №. 1. – С. 152-152.
4. Lees A., MacLaren D., Reilly T. Biomechanics and Medicine in Swimming V1. – Taylor & Francis, 2013.
5. Salo D., Riewald S. A. Complete conditioning for swimming. – Human kinetics, 2008.
6. Turcotte H. et al. Prevalence of respiratory symptoms in an athlete population // Respiratory medicine. – 2003. – Т. 97. – №. 8. – С. 955-963.

УДК 615.825.1

Э.Р. Ахунзянов, Х.С. Вильданов

КОРРУПЦИЯ В СПОРТЕ НА МЕЖДУНАРОДНОМ И РОССИЙСКОМ УРОВНЯХ

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В данной статье рассматривается проблема коррупции в спорте на международном и российском уровнях. Затрагиваются вопросы о недостаточности организационно-правовых мер по искоренению коррупции в российском и международном спорте.

Ключевые слова: соревнование, коррупция, спорт, уголовная ответственность, коррупционный риск, государство.

E.R. Akhunzyanov, H.S. Vildanov

CORRUPTION IN SPORTS AT THE INTERNATIONAL AND RUSSIAN LEVELS

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article examines corruption in sports at the international and Russian levels. The issues of the inadequacy of organizational and legal measures to eradicate corruption in Russian and international sports are raised.

Key words: competition, corruption, sport, criminal liability, corruption risk, state.

Спортивные мероприятия связывают людей, несмотря на культурные, политические, расовые и религиозные отличия. Спортивные мероприятия стали массовыми международными представлениями, которые притягивают спортсменов и мировую публику. Сложно найти место в мире, в котором человек не будет знать, что такое чемпионат по футболу. Вместе с распространенностью мероприятий, профессиональный спорт стал хорошим бизнесом, который расширяет финансовые возможности, в основном, маркетинговым и медиакомпаниям, спонсорам и дополнительно к спортивным клубам и спортсменам.

Спортивные мероприятия дают возможность расти и развиваться, предоставляя публике необыкновенный опыт, однако, с другой стороны, в данной индустрии прибыль от такого бизнеса может привести к незаконным влияниям на общество в целом. Взятничество и коррупция в международном спорте распространены, системны и связаны с заинтересованными сторонами – от спортсменов до спонсоров. Например, коррупционный скандал в области управления ФИФА 2015 года привел к тому, что большей части их Исполнительному комитету были предъявлены обвинения в США [7].

Мероприятия по спорту зачастую сопутствуют обвинениями во взяточничестве и коррупции. Анализ борьбы с коррупцией значимы, поскольку понимание всей системы способно смягчить данные риски. Эти нелегальные действия ставят под угрозу целостность

состязаний, наносят вред социальным, культурным и образовательным ценностям, которые отражены в спорте, и грозят его экономической значимости.

На сегодняшний день политика спорта подчинена механизму и системе финансирования, которые определяются и формируются правительством. Следовательно, если в стране имеется государственный сектор, который уже запятнан коррупцией, то с большей вероятностью это заденет полностью государственный аппарат, включающий в себя и спортивный сектор. Если разговор затрагивает государственный сектор, то коррупция чаще всего выражается во взяточничестве должностных лиц и хищении средств.

При отсутствии каких-либо действий со стороны правовых и организационных мер противодействия коррупции в российском и международном спорте последующее его формирование, в особенности спорта на международной арене, считается невозможным. Очевидная причина, по которой появляется большое количество коррупционных скандалов заключается в большой сумме денег, которые непосредственно связаны со спортом. Коррупцию можно найти практически в любых областях спорта.

Крупные спортивные мероприятия, которые переросли в мега-мероприятия, такие как Олимпийские игры, существуют уже с древних времен, часто сопровождались обвинениями в коррупции. Существует множество разнообразных примеров коррупции, включая взяточничество, злоупотребление властью, хищение, мошенничество и фальсификацию голосов.

Исследование проблемы показывает, что необходимо улучшить правовые и организационные меры противодействия коррупции в спорте, которые ориентированы на увеличение антикоррупционных действий в спорте и административной ответственности, которая предусмотрена статьей 19.28 Кодекса Российской Федерации об административной ответственности [6], что, прежде всего, предполагает ужесточение мер борьбы с коррупцией в спорте и ввод антикоррупционных действий и контроля в спортивных мероприятиях.

На международном уровне большинство стран берут в силы законы, которые устанавливают меры по предотвращению коррупционных правонарушений в спорте, а также ужесточают уголовную ответственность за их осуществление. Антикоррупционные действия в спорте стремительно трансформируются, однако можно утверждать, что они нацелены на сегодняшних участников и наиболее высокий уровень каждого типа спорта.

Клубы по спортивным мероприятиям обязаны фиксировать матч, если даже они не причастны в договорных матчах, предоставляющих выгоду клубу; ответственность выявляется, если лицо связана с клубом – игрок, агент и т. д. К примеру, в Италии

спортивные клубы обладают ответственностью за преступления, которые совершены в их интересах любым человеком. Не учитывая трудности доказательств договорных матчей, в последнее время правоохранными органами, нередко при активном участии некоммерческих организаций и журналистов, был осуществлен ряд эффективных расследований.

С целью антикоррупционных действий в спорте увеличивается спрос на конкретные законодательные и политические меры. Не так давно европейский доклад показал, что из 27 стран ЕС Болгария, Кипр, Италия, Мальта и Польша приняли конкретные антикоррупционные законы для решения проблемы согласования матчей. Другие европейские страны используют существующее законодательство о мошенничестве или борьбе с коррупцией, а некоторые полагаются на преступления, связанные с заговором.

Следует заметить, что участие политиков еще больше усложняет этот вопрос в основном из-за связи высокопоставленных людей. Правительства обычно используют завесу секретности, чтобы скрыть коррупционные скандалы, чтобы защитить себя от публичного разоблачения и потери политического доверия. Так или иначе, переход фальсификаций в спорте в уголовное преступление, юридическая ответственность спортивного клуба за «неспособность предотвратить» правонарушения считаются перспективными направлениями устранения коррупции и поддержания справедливости в спорте [3].

Коренные причины коррупции в спорте лежат в особенностях данной сфере общественных отношений. Многие правила и стандартные процедуры в спорте практически поддаются государственному контролю, контракты и соглашения применяются организациями самостоятельно, аудит и механизмы отчетности неэффективны в силу закрытости спортивных организаций. А так, где отсутствует независимый контроль, коррупция увеличивается.

Решение этих вопросов требует национального и международного сотрудничества между спортом, государственными органами, регуляторами ставок, игровой индустрией и правоохранными органами. Стоит объединить все эти заинтересованные стороны для борьбы с коррупцией в спорте.

Правоохранные органы и спортивные антикоррупционные подразделения по всему миру в настоящее время собирают, анализируют и расследуют обширные области разведывательных данных о мошенничестве со ставками и спортом, а также о людях, занимающихся ими. Несомненно, разные органы рассматривают одних и тех же людей, и

разумно экстраполировать, что всё предприятие было бы экспоненциально расширено, если бы результаты всех этих усилий были скоординированы [2].

Широко признано, что коррупция в спорте существует с самого начала, и с ней трудно бороться. Вероятно, мы не можем погасить матч-фиксинг, незаконные ставки или допинг, но на национальном и международном уровнях можно сделать больше, чтобы ограничить воздействие спортсменов и других спортивных чиновников [1]. Такие шаги могли бы заключаться в обучении спортсменов и спортивных чиновников и более жестоким и легко применимым санкциям. Однако самое главное, все соответствующие заинтересованные стороны должны понимать, что единственный способ борьбы с коррупцией в спорте и достижения какого-либо прогресса – это согласованные, скоординированные и решительные действия.

Различные формы девиантного поведения, такие как допинг или фиксация матчей участниками, ставят под угрозу целостность спортивных соревнований. Опросы на Олимпийских играх показывают, что потребители, то есть зрители спортивных соревнований, также считают, что эта честность находится под угрозой в первую очередь из-за допинга, коррупции и коммерциализации. Поэтому в настоящее время следует искать равновесие между политическими, экономическими, социальными и спортивными антикоррупционными действиями. Обнаружение коррупции влечет за собой разработку, распространение и ввод стандартов, которые необходимо придерживаться каждой из сторон.

Таким образом, значительные риски коррупции и преступности сопровождали драматическую эволюцию спорта за последнее десятилетие, что привело к деятельности, направленной на использование вышесказанного в незаконных выгодах. На национальном уровне государства, спортивные организации и связанные с ними заинтересованные стороны пытались оценить, смягчить и устранить эти риски. Основными причинами этого являются ограничение или отсутствие внутреннего законодательства, неадекватная координация и сотрудничество между соответствующими заинтересованными сторонами, такими как спортивные руководящие органы, правоохранительные органы и частные секторы, сложность законной и незаконной деятельности, связанной со спортом, а также отсутствие ресурсов, выделяемых на решение этих вопросов, представляют собой значительные препятствия и потенциал для получения высокой прибыли для преступников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авакьян С.А. Противодействие коррупции: конституционно-правовые подходы: коллективная монография // С.А. Авакьян, И.П. Кененова, А.С. Ковлер и др.; отв. ред. и рук. авт. кол. С.А. Авакьян. – М.: Юстицинформ, 2016.
2. Бойко Н. С., Селюков А. В. Коррупция и спорт // Энигма. 2019. Т. 1
3. Захарова Л.И. Борьба с коррупцией в сфере спорта: опыт Совета Европы // Вестник Университета имени О. Е. Кутафина (МГЮА). 2015. №4.
4. Нестерова Р. В. О некоторых мерах противодействия коррупции в сфере физической культуры и спорта в Ульяновской области // Экономика и предпринимательство. 2013. №5.
5. Стричко А. В., Голбанов А. Э. Механизмы выявления и предотвращения коррупции в спорте // Вестник Алтайской академии экономики и права. 2019. №11 (ч. 1).
6. Коррупционный скандал в ФИФА // <https://ru.wikipedia.org/wiki>

УДК 615.825

А.А. Аюпова, Х.С. Вильданов

ЭТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ КЛОНИРОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В данной статье раскрываются основные этические проблемы клонирования человека, а также поднимаются вопросы о природе подлинности и сознания человека.

Ключевые слова: клонирование, корабль Тесея, подлинность, дуализм, сознание.

A.A. Ayupova, H.S. Vildanov

ETHICAL PROBLEMS OF HUMAN CLONING

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article reveals the main ethical problems of human cloning. Questions are also raised about the nature of authenticity and human consciousness.

Key words: cloning, Theseus ship, authenticity, dualism, consciousness.

Жизнь не стоит на месте. Все в мире и в жизни человека подлежит изменениям. Новое неизменно заменяет старое. Каких-то пятьдесят лет назад был изобретен Интернет, изменивший жизнь всех последующих поколений, а всего лишь 120 лет назад Томас Эдисон представил миру важнейшее изобретение XIX века – лампочку!

И на сегодняшний день уже нельзя игнорировать научно-технический прогресс. Современный мир ставит перед человеком не менее «современные» проблемы, решения которых еще предстоит найти. Одними из самых интересных и актуальных являются именно вопросы, касающиеся клонирования.

Для начала необходимо разобраться с терминологией. Итак, термин «клонирование» пришёл в употребление из микробиологии и селекции, позже перешел в генетику, а на сегодняшний день активно используется в массовой культуре. Он означает точное воспроизведение, какого-либо объекта неопределенное число раз. Получаемые в результате клонирования объекты называются «клонами». Клонирование человека – теоретическая возможность создания клона человека, который будет воспроизводить человека-донора на генетическом уровне. Сейчас в научном сообществе рассматривается возможность клонирования не только ныне живущих людей, но и предков человека [3].

Существует два типа клонирования: репродуктивное и терапевтическое. Терапевтическое клонирование предполагает получение стволовых клеток и намеренный запрет развития эмбриона в полноценный организм. В результате репродуктивного клонирования получается целый организм (человек).

Уже на этом этапе возникает ряд вопросов, связанных с этичностью клонирования. Основной из них – насколько гуманно терапевтическое клонирование, можно ли приравнивать его к полноценному убийству? На сегодняшний день есть два подхода к данному вопросу. С одной стороны, биологический, согласно которому, эмбрион не имеет никаких интересов, которые общество должно защищать. Такой эмбрион – не более чем скопление клеток, управляемых не мозгом, а генетическим кодом. С другой же – эмбрион рассматривается как живой человек, которого следует воспринимать как полноценную личность с первого мгновения его существования.

В 1994 году был разработан компромиссный подход, согласно которому эмбрион – не личность, но, будучи формой человеческой жизни, обладает моральной ценностью. Был сделан вывод, что человеческая личность проявляется только на 14-й день развития [4].

Первым и самым громким стало клонирование Яна Вилмута, более известное как овечка Долли, которое произошло в 1996 году. Именно Долли вызвала столь широкий интерес мировой общественности к клонированию и яростные дебаты об ее этичности. На сегодняшний день уже проводятся успешное клонирование домашних животных в коммерческих целях. Этим занимаются четыре компании, находящиеся в США, Великобритании, Китае и Южной Корее. Однако в 2015 году около 70 стран запретили законодательно клонирование человека. В РФ принят федеральный закон № 54-ФЗ от 20 мая 2002 г. «О временном запрете на клонирование человека» [5].

Чтобы понять, с какими этическими проблемами столкнется человек в результате клонирования, необходимо разобраться в природе подлинности. Этот вопрос интересовал еще философов античности. Они описывали его парадоксом Корабля Тесея. Греческий герой, Тесей, возвращается в Афины и оставляет свой корабль в порту. Со временем судно начало гнить, и местные жители постепенно заменяли его доски на такие же, только новые, пока в нем не осталось ни одной исходной доски. Является ли теперь это судно Кораблем Тесея, или больше нет? Если нет, то в какой момент корабль потерял свою подлинность: когда была заменена первая доска, половина корабля, или самая последняя деталь? Можно добавить еще одно условие: все старые доски были собраны, и из них построили новое, точно такое же судно. В таком случае, какой корабль считать подлинным? Могут ли они быть идентичны друг другу? На самом деле у этого парадокса до сих пор нет определенного решения. Например, согласно учению Аристотеля, любой объект описывается тремя причинами: формой, материалом, и самой важной характеристикой – сутью вещи. Исходя из

этого, можно сказать, что корабль остался тем же, так как изменился только непригодный уже материал, а не его суть.

Уже ни для кого не секрет, что клетки человеческого организма постоянно обновляются. Означает ли это, что один и тот же человек в детстве и зрелом возрасте – на самом деле разные люди? Думаю, никто не ответит на этот вопрос «да». «Переделка» формы и материала происходит постепенно, в течении длительного времени, в то время как истинная сущность (дух, душа, самосознание, мысли и характер) остаются неизменны. Так, человек по своей природе уже является парадоксом.

В философии есть теория сознания – дуализм. Ее основатель Рене Декарт говорил, что человек — это мыслящая субстанция, которая способна поставить под сомнение все, что угодно, кроме своего собственного сознания. И именно это, по его мнению, отличает сознание от материальной субстанции «Я мыслю – значит, я существую». В своих работах Декарт делает вывод о независимости души и тела. Они абсолютно противоположны и не зависимы друг от друга, и к тому же обладают разными свойствами. Так, тело человека и весь окружающий его мир, животные и растения – это материальные вещи, а свойство души заключается только в мышлении.

А теперь необходимо провести мысленный эксперимент. Представим Человека с присущими только ему чувствами, воспоминаниями, мыслями, со своей собственной неповторимой, индивидуальной жизнью. Больше никто в мире не видит, не ощущает и не осознает мир так, как это делает он. Его помещают в специальный аппарат, который произведет клонирование и создаст абсолютно точную его копию, вплоть до расположения каждого атома. В итоге получаются уже два идентичных Человека. Но для эксперимента важны вовсе не тела и не внешнее сходство, а личности, что стоят за ними.

Тело первого Человека сохраняет свои прежние черты, воспоминания, мысли и чувства остаются на месте. Он продолжит существовать, как ни в чем не бывало, сохраняя весь свой жизненный опыт. Он может быть уверен, что все еще сохраняет свое «Я», которого знают не только окружающие, но и он сам. Но что будет с «новым» вторым Человеком, который продолжит жить по заданному сценарию? Уже нет сомнений, что сознание первого Человека не переместится в «новое» тело, оно все еще остается с прежним владельцем. Значит, второй Человек не ощущает того же, что ощущает первый Человек.

Самый главный и волнующий многих вопрос остается без ответа: возможно ли клонировать сознание человека, а не только телесную оболочку. А если возможно, не поставит ли это под сомнение уникальность и ценность нашего субъективного жизненного

опыта? Согласно теории дуализма, душа и тело могут существовать отдельно. Значит ли это, что «новый» Человек может оказаться «философским зомби» – гипотетическим существом, идентичным человеку по физическому телу вплоть до элементарных частиц и кварков, но не имеющим сознания. Единственное, что отличает философского зомби от человека – отсутствие сознательного опыта, или способности ощущать.

С точностью можно знать только о своём собственном субъективном опыте. Но субъективный опыт других людей доступен человеку только по их рассказам (от третьего лица). Зная это, можно ли быть уверенным, что общаешься с настоящим человеком, а не с его «клоном»? И можно ли быть уверенным в том, что не являешься своим собственным клоном?

Подводя итог, хочется обобщить основные этические проблемы клонирования человека:

1. Несовершенство технологий может привести к всевозможным «ошибкам» и «неудачным попыткам», т.е. к появлению людей с генетическими мутациями;

2. Религиозные конфликты. Как правило, религии относятся отрицательно к идее клонирования человека, называя это «игрой в Бога». А появление в обществе самих клонов приведет к открытой ненависти и осуждению;

3. Общественное мнение. Людей пугает перспектива клонирования. Конечно, в большей степени это влияние научно-фантастических фильмов и книг («Парк Юрского Периода», «Секретные материалы», «О дивный новый мир»). Но первым клонированным людям будет крайне сложно пройти путь социализации. Неприятие и непонимание со стороны общества могут привести к различным психологическим травмам;

4. Самосознание. Можно долго рассуждать о том, как общественность отнесется к появлению клонов, и как сделать их появление наиболее комфортным для обеих сторон. Но на сегодняшний день ученые даже представить не могут, с какими внутренними, психологическими проблемами столкнется этот «новый» человек. Каково ему будет понимать, что являясь, по сути, полноценной личностью, он все-таки – лишь чья-то копия.

Клонирование – одно из самых фантастических деяний человека. И ни законодательные акты, ни религиозные предрассудки не должны сдерживать или останавливать развитие науки. Только встретившись лицом к лицу с новым творением, человечество сможет понять и решить все возникающие проблемы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аристотель. Сочинения. В 4 т. (Серия «Философское наследие»). – М.: Мысль, 1975—1983.
2. Декарт Р. Сочинения: в 2 т.: пер. с лат. и фр. — М.: Мысль, 1989.
3. Копьяк А.С Проблема клонирования человека: морально-этические и юридические аспекты [Электронный ресурс]. Режим доступа:<https://web.snauka.ru/issues/2012/02/8992>
4. Ненси Л. Джоунс. Этика терапевтического клонирования человека [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://creationism.org/crimea/text/144.htm>
5. О временном запрете на клонирование человека: Федеральный закон от 20 мая 2002 г. № 54-ФЗ // СЗ РФ. 27 мая 2002. № 21. Ст. 1917[Электронный ресурс]. Режим доступа:<http://www.kremlin.ru/acts/bank/18094>

УДК 615.825.1

Д.А. Басырова, Х.С. Вильданов

ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В данной статье рассматриваются основные аспекты влияния современных технологий и интернета на психику человека, анализируются причины и факторы негативного воздействия на здоровье людей, изучается роль гаджетов на обычную жизнь общества, даются практические советы для уменьшения отрицательных последствий использования устройств.

Ключевые слова: гаджеты, психика, интернет, информационная зависимость, современные технологии, устройства.

D.A. Basyrova, H.S. Vildanov

THE IMPACT OF GADGETS ON HUMAN MENTAL HEALTH

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article examines the main aspects of the impact of modern technologies and the Internet on the human psyche, analyzes the causes and factors of negative impact on people's health, studies the role of gadgets on the ordinary life of society, gives practical advice to reduce the negative consequences of using devices.

Key words: gadgets, psyche, Internet, information dependence, modern technologies, devices.

В XXI веке сменилась среда обитания современного человека. Человек из офлайн-среды стремительно переходит в онлайн-среду. Вследствие чего идет рост информационного потребления (использования гаджетов). По данным Лаборатории Касперского 40% современных детей до 10 лет и 68% подростков практически постоянно находятся в сети [1]. Взрослый британец в среднем тратит на медиа и средства коммуникации около 8 часов. Данные отчета АрикаСигмана (члена Королевского общества медицины) показывают, что в 4 года жизни провели за экраном молодые люди, которым сейчас 18 лет [2]. Последствия частого использования гаджетов.

Во-первых, цифровая зависимость. Потребность в информации и ее большой объем, который предоставляет интернет, приводит к тому, что у человека появляется цифровая зависимость, уровень которой составляет 15-35% в таких странах как США, Китай и Южная Корея [1].

Исследования Корейского университетав Сеуле показывают, что с точки зрения биохимии и поведенческих реакций мозг цифрозависимого человека реагирует на гаджет так же, как мозг человека, страдающего наркоманией, на наркотик. И у тех, и у других реагируют одинаковые зоны мозга и происходят те же изменения в нейромедиаторах, что приводит к уменьшению количества лобных связей на 10-20% [3].

Если предоставить человеку страницу книги и какую-либо инстаграм-страницу, взгляд будет двигаться в сторону второго, потому что эволюционно так устроено, что при возможности выбора контента, индивид выбирает то, что более просто, следовательно, примитивный материал. Вот почему часто происходят случаи, когда человек желает заняться чем-то осмысленным и полезным, но очень быстро обнаруживает себя в социальных сетях. Для того, чтобы экономить усилия мозг всячески пытается снизить когнитивную нагрузку, и так как контента очень много, а люди от него биологически зависимы, компании пытаются заработать больше денег, поставляя нам упрощенный материал, зная об этой особенности работы организма. Этот материал начинает формировать мировоззрение людей.

Во-вторых, снижение когнитивных способностей. Также люди передают разные механизмы практики принятия решений. Например, если раньше человек сам выбирал маршрут, то теперь это делает навигатор. Если раньше нужно было узнать информацию, то изучались источники, сейчас же человек сразу обращается к википедии и т.д.

В исследовании Адриана Уордабыла отслежено, как обычное присутствие собственного смартфона снижает когнитивные способности [4]. Студентов разделили на три группы и поручили выполнять одни и те же задания на мышление и креативность. У первой группы телефон оставался за пределами кабинета, где проходил опыт. У второй группы телефон оставался в кармане, либо в сумке. Студенты третьей группы держали телефоны на столе. Результаты показали, что объем рабочей памяти снижался и подвижный интеллект хуже справлялся с поставленными задачами, даже если телефон просто лежал перед студентом.

Отсутствие концентрации. Следующая проблема – это постоянные прерывания на сообщения и уведомления другого рода. Для полноценной концентрации на задаче необходимо 23 минуты. Согласно исследованиям, средний пользователь телефона в среднем 76 раз в день (каждые 15 минут) обращается к устройству. Учитывая, что для концентрации нам требуется 23 минуты, очевидно, что большая часть общества не может сконцентрироваться на задании и, по сути, работает автоматически [1].

Цифровая аутизация. Если в 1987 году среднее время общения лицом к лицу составляло 6 часов, то к 2007 году снизилось до двух, а потребление визуального материала составило 6 с лишним часов. В доцифровую эру общение с другими людьми было необходимо, т.к. они были источником знаний и ресурсов.

Признаки цифрового аутизма:

- постоянное желание проверять социальные сети, даже когда рядом друзья и семья;
- безразличие к чувствам других людей, непонимание чужих эмоций;

- жизнь бедна на события и эмоции;
- проще общаться в мессенджерах, чем вживую.

Депрессия и синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Также у людей, склонных к постоянному нахождению в сети растет риск депрессивных расстройств, т.е. чувства собственной никчемности, бессмысленности существования, отсутствия мотивации. Синдром дефицита внимания и гиперактивности тоже растет с увеличением использования гаджетов. Ученые нашли испытуемых, которые до этого не использовали смартфоны и проверили их характеристики СДВГ [1]. После чего заставили их пользоваться им на протяжении трех месяцев. В результате этого опыта у людей увеличилось социальная настороженность, выросла склонность к агрессии и враждебности.

Следующая проблема – это отсутствие креативности. Потеря способности формирования образа будущего. Анализ по классическому тесту креативности мышления Элиса Торренса показал, что в 2008 году 85% детей получили более низкие баллы, чем в среднем дети в 1984 году [5]. Современному обществу все сложнее и сложнее проявлять способность видеть наперед, представлять себе, что будет происходить дальше, рассматривать разные варианты развития ситуации, вследствие чего можно увидеть падение производительности труда людей.

Возникновение новых стрессовых факторов для сотрудников. Рост популярности гаджетов приводит к новым стрессовым условиям для обычных рабочих. Например:

- информационная перегрузка;
- богатство выбора и неопределенность;
- киберугрозы, постоянный риск проникновения в личные данные человека;
- потеря приватности, постоянное видеонаблюдение

Решение проблем, которые предоставляют современные технологии:

во-первых, это конечно цифровая гигиена:

- отключение звука на смартфоне;
- не носить с собой телефон по квартире;
- слежение за своим экранным временем;
- не пользоваться смартфоном за час до сна и час после пробуждения.

во-вторых, увеличить физическое взаимодействие:

- чтение бумажных книг, создание заметок, выделение маркерами, отметка закладками;
- ведение рукописных дневников;

- при необходимости общаться онлайн, созваниваться по видеосвязи (хоть как-то компенсировать недостаток невербальной информации).

Так как мир в 2019-2022 годах столкнулся с пандемией COVID-19, человечество было вынуждено все сильнее отделяться от естественной природы и больше использовать современные устройства, что привело к приумножению отрицательного влияния. Поэтому в условиях пандемии важно отделять рабочую зону от дома:

- соблюдение режима сна, работы;
- планирование рабочих задач;
- не работать в постели/ на кухне;
- делать перерывы;
- обязательная физическая активность.

Итак, современные технологии оказывают как положительное, так и негативное влияние. Ученые видят преимущественно отрицательные стороны современных технологий, общество же убеждено в обратном.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ларкина А. Отчет «Лаборатории Касперского». [Электронный ресурс] //SecureListbyKaspersky: дети в интернете// Режим доступа: <https://securelist.ru/children-report-2020/97018/>
2. Интернет-зависимость // Интересные факты: наука [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://interesnyefakty.org/internet-zavisimost/>
3. Черкашин Д., Исследование: зависимость от смартфона схожа с реальной наркоманией. [Электронный ресурс] // iGuides.ru: новости, статьи, видео и обсуждение// Режим доступа:https://www.iguides.ru/main/gadgets/issledovanie_zavisimost_ot_smartfona_skhozha_s_realnoy_narkomaniey/
4. Исследование: зависимость от смартфона гораздо серьезнее, чем кажется [Электронный ресурс] // Идеономика // Режим доступа: <https://ideanomics.ru/articles/10219>
5. Сайт Голубевой Марины: человек в мире творчества // Диагностика креативности. Тест Торренса. [Электронный ресурс]// Режим доступа: <https://www.sites.google.com/site/celovekvmiretvorcestva/glavnaa-1/home/tvorcestvo-kak-obekt-psihologii/tvorceskoe-myslenie/diagnostika-kreativnosti-test-torrensa>
6. Курпатов А.В. Четвертая мировая война. – СПб., 2019. – 34 с.
7. Курпатов А.В. Чертоги разума. Убий в себе идиота / А. В. Курпатов – СПб., 2018. – 263 с.

УДК 614

Д.Д. Батырова, А.Х. Гайсина
**АНАЛИЗ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ И ФИЗИЧЕСКОМУ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В статье раскрывается и анализируется отношение студентов разных специальностей и факультетов к здоровью и ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, студенты, заинтересованность в здоровье, приоритеты.

D.D. Batyrova, A.H. Gysina
**ANALYSIS OF THE VALUE ATTITUDE OF STUDENTS OF DIFFERENT
SPECIALTIES TO THEIR HEALTH AND PHYSICAL IMPROVEMENT**

Bashkortostan State Medical University, Ufa

The article reveals and analyzes the attitude of students of different specialties and faculties to health and maintaining a healthy lifestyle.

Key words: Healthy lifestyle, students, interest in health, priorities.

Актуальность

Отношение человека к своему собственному здоровью, здоровому образу жизни в целом тесно связано с ценностными ориентирами личности, то есть с тем, какое мировоззрение и жизненные ориентиры имеет определённый человек, какое значение для него имеет забота о своем физическом состоянии в ряду других ценностей.

Цель работы

Определить и проанализировать отношение и заинтересованность студентов разных факультетов и специальностей к своему здоровью и поддержанию здорового образа жизни.

Материалы и методы

У 30 студентов 1-3-х курсов (17-22 лет), будущих врачей (n=10), учителей (n=10) и журналистов (n=10), изучали уровень заинтересованность в поддержании здоровья, осведомлённость о необходимости ведения здорового образа жизни. Для того, чтобы проанализировать ценностное отношение к здоровью студентам разных специальностей было предложено распределить по значимости в электронной и письменной форме следующие параметры:

Материальный доход;

Развлечение и отдых;

Карьера и профессиональный рост;

Здоровье и ЗОЖ.

Результаты и обсуждение

Для изучения и объективной оценки, все анкеты, которые были заполнены студентами разных специальностей и факультетов, представим в виде круговой диаграммы:



Рис.1 Распределение приоритетов студентов-медиков.

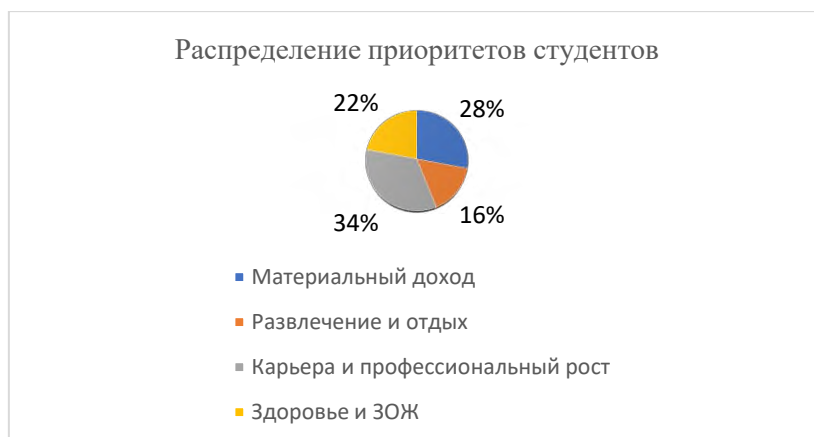


Рис.2 Распределение приоритетов студентов-журналистов.



Рис.3 Распределение приоритетов студентов-учителей.

Таким образом, согласно данным круговых диаграмм, мы видим такую закономерность: студенты-медики уделяют своему здоровью приоритетное внимание, студенты-журналисты и студенты-учителя не считают здоровье и ведение здорового образа жизни основным приоритетом: у студентов-учителей первенствующую цель заняли сразу два параметра: материальный доход и здоровье, а студенты-журналисты основным приоритетом считают карьерный рост, затем материальный доход, здоровье и ЗОЖ для них занимает лишь третье место.

Данную закономерность можно объяснить следующими факторами:

- 1) Обучение в медицинском ВУЗе даёт представление о важности здоровья и необходимости сохранения его путём ведения здорового образа жизни;
- 2) Большая загруженность студентов-медиков заставляет их чаще посещать медицинские учреждения по причине обострившихся хронических заболеваний на фоне стресса;
- 3) Осведомлённость студентов-медиков о заболеваниях, причинах их возникновения и патогенезе также даёт понимание того, что лучше не допустить возникновения заболевания, а лучшая профилактика – поддержание здоровья путём ведения здорового образа жизни;
- 4) Высокие требования к занятиям физической культуры в медицинских ВУЗах также дают представление об основных упражнениях и правильности их выполнения, что также оказывает положительное влияние на мотивацию студента повторять упражнения или определённую тренировку в домашних условиях.

Заключение

В результате проведённого исследования была доказана роль необходимости занятий физической культурой, а также просвещения населения (в особенности детского возраста и молодёжи) для сохранения здоровья, улучшения качества и увеличения продолжительности жизни человека. Состояние здоровья и благополучие, в свою очередь, характеризуют качество жизни человека, а в комплексе с успехами в профессиональной деятельности могут снижать цену адаптации и уменьшают риски развития заболеваний. Развитие устойчивых потребностей в активности достаточно сложно, и вряд ли оно закончится в ближайшем будущем. Однако всё вышеперечисленное позволяет повысить социальный статус личности и определяет возможности человека сделать свой выбор в социальной, политической и экономической сферах жизни общества, что в свою очередь будет выступать как характеристика благосостояния страны. Таким образом, особые усилия на сегодняшний день должны быть направлены на процесс формирования потребностей в здоровье и ведении

здорового образа жизни у молодого поколения, которое в будущем станет передавать тенденцию уже своим детям. Если не начать действовать уже сегодня, то в недалёком будущем станет наблюдаться истощения генофонда, что впоследствии приведёт к нарушению территориальной и национальной целостности Российской Федерации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бартдинова Г.А., Гайсина А.Х. Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации. 2016. С. 11-16;
2. Бартдинова Г.А., Крючкова С.А., Гайсина А.Х. Особенности отношения к предстоящим соревнованиям студентов медицинских ВУЗов. 2017. №55-4. С. 347-353;
3. Гранкин Н.А., Кузнецова З.М. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017; 12(3): 58-67;
4. Нагимова Е.С., Фахрутдинов И.Р., Гайсина А.Х. Особенности проявлений и механизмы вхождения человека в гордыню в современном мире. 2017. №54-4. С.194-200.

УДК 616-08

Э.Ф. Бердигулова, И.И. Гумеров

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА РАЗВИТИЯ РАКА
МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ У БОЛЬНЫХ С ER+ ОПУХОЛЯМИ**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Было проведено множество исследований, изучающих влияние физической активности на риск развития рака молочной железы. Мы провели поиск литературы с использованием базы данных PubMed, используя следующие условия поиска: “физическая активность ИЛИ физические упражнения” и “рак молочной железы”. Были включены статьи на английском языке с периода 1994 по 2021 год. Кроме того, мы искали статьи о различных механизмах, просматривая списки ссылок из списка литературы. Существуют убедительные доказательства того, что физическая активность снижает риск развития рака молочной железы, а также риск рецидива и смерти, связанной с раком молочной железы. Они снижаются у физически активных женщин по сравнению с неактивными женщинами. Это снижение риска достигается с помощью различных биологических механизмов.

Ключевые слова: рак молочной железы, количество часов физической активности, интенсивность физической активности, эстроген-положительная опухоль молочной железы

E.F. Berdigulova, I.I. Gumerov

**THE EFFECT OF PHYSICAL EDUCATION ON THE DEVELOPMENT OF BREAST
CANCER IN PATIENTS WITH ER+ TUMORS**

Bashkortostan State Medical University, Ufa

There have been many studies examining the effect of physical activity on the risk of developing breast cancer. We searched the literature using the PubMed database using the following search terms: “physical activity OR exercise” and “breast cancer”. Articles in English from the period 1994 to 2021 were included. In addition, we searched for articles on various mechanisms by looking at lists of references from the literature list. There is strong evidence that physical activity reduces the risk of developing breast cancer, as well as the risk of recurrence and death associated with breast cancer. These are reduced in physically active women compared with inactive women. This risk reduction is achieved through various biological mechanisms.

Key words: breast cancer, number of hours of physical activity, intensity of physical activity, estrogen-positive breast tumor

Рак молочной железы является наиболее распространенным злокачественным новообразованием, поражающий 1 из каждых 8 женщин, и является вторым по распространенности причиной смертности от рака у женщин. Рак молочной железы связан с множеством факторов риска, которые обычно делятся на немодифицируемые, такие как наследственный фактор BRCA1/2, и модифицируемые, такие как отсутствие физической активности. Около 25% случаев рака во всем мире вызваны избыточным весом и малоподвижным образом жизни. Международное агентство по исследованию рака подсчитало, что в Европейском союзе ежегодно можно избежать 13 000 случаев рака молочной железы, поддерживая нормальную массу тела и уровень физической активности.

Цель исследования

Провести анализ отечественной и зарубежной литературы для оценки состояния проблемы до октября 2021 года.

Материалы и методы

Электронный поиск: Medline, PubMed, GoogleScholar, ClinicalTrials, theCochrane до октября 2021.

Результаты и обсуждения

Мы провели поиск литературы с использованием базы данных PubMed, используя следующие условия поиска: “физическая активность ИЛИ физические упражнения” и “рак молочной железы”. Были включены статьи на английском языке с периода 1994 по 2021 год. Кроме того, мы искали статьи о различных механизмах, просматривая списки ссылок из списка литературы.

Было проведено множество исследований, изучающих влияние физической активности на риск развития рака молочной железы. Метаанализ 31перспективных исследований позволяет сделать вывод о том, что совокупный относительный риск с 95% доверительным интервалом рака молочной железы был 0.88 (0.85–0.91) [3].

Фриденрайх и Каст [8] представляют результаты 62 исследований "случай-контроль" и когортных исследований, посвященных связи физической активности и рака молочной железы. В 47 исследованиях средний процент снижения риска развития рака молочной железы составило 25-30%. Исследование The Nurses' Health Study [7] показало, что занятия физической активностью более 7 часов в неделю на 20% снижает риск развития рака молочной железы по сравнению с женщинами, которые сообщали об 1 часе физической активности в неделю.

Американское онкологическое общество рекомендует заниматься физической активностью не менее 30 минут в день, а предпочтительно 45–60 минут не менее 5 дней в неделю, в дополнении в повседневной деятельности.

К сожалению, две трети пациентов не достигают этого рекомендуемого объема физических упражнений.[11]

Также Американским онкологическим обществом был проведен метаанализ, включающий 12 108 женщин с инвазивным раком молочной железы, в ходе исследования пришли к выводу, что физическая активность до диагностики значительно снизила смертность от всех причин на 18% [14]. У женщин с опухолями, положительными к рецептору эстрогена (ER+), было показано, что физическая активность снижает смертность

от конкретных заболеваний на 64% соответственно. С другой с другой стороны, никакой пользы не было показано среди женщин с ER-негативным заболеванием. Обратная связь между физической активностью и смертностью, особенно среди пациентов с ER-положительным заболеванием, потенциально объясняется благотворным влиянием физических упражнений на уровень эстрогена.

Другие крупные исследования обнаружили аналогичные эффекты. Физическая активность более 21-часов в неделю связана со снижением риска рецидива рака молочной железы и лучшей выживаемостью. Они были связаны с тенденцией "доза-реакция". Риск рецидива рака молочной железы может быть снижен на 50% среди больных раком молочной железы с опухолями ER2/PR2. Эти огромные преимущества в основном наблюдаются у женщин с ER-положительными опухолями [9; 11-13;15].

Holmes установил, что 5-летняя выживаемость женщин, которые занимались 9 или более часов в неделю, составляла 97%, а при менее чем 3 часах в неделю 5-летняя выживаемость составляла 93%. 10-летняя выживаемость составила 92% и 86% соответственно. Снижение риска составило 4% в 5 лет и 6% в 10 лет для женщин, которые занимались физической активностью 9 или более часов в неделю по сравнению с женщинами, которые занимались менее 3 часов в неделю [9]. Все эти результаты показали, что физическая активность является относительно удобным, легким и доступным модификатором риска, который может изменить исход рака молочной железы у миллионов женщин. Это снижение риска достигается с помощью различных биологических механизмов. с участием половых и метаболических гормонов, адипокинов, факторов иммунной системы и окислительного стресса. Вышеупомянутые преимущества могут быть намного лучше, чем у большинства доступных в настоящее время инвазивных вмешательств. Вышеупомянутые преимущества могут быть намного лучше, чем у большинства доступных в настоящее время инвазивных вмешательств [14].

Заключение

Существуют убедительные доказательства того, что физическая активность снижает риск развития рака молочной железы, а также риск рецидива и смерти, связанной с раком молочной железы. Они снижаются у физически активных женщин по сравнению с неактивными женщинами. Это снижение риска достигается с помощью различных биологических механизмов.

ЛИТЕРАТУРА

1. de Boer M. C. et al. The mechanisms and effects of physical activity on breast cancer // *Clinical breast cancer*. – 2017. – Т. 17. – №. 4. – С. 272-278.
2. Graf C., Wessely N. Physical activity in the prevention and therapy of breast cancer // *Breast Care*. – 2010. – Т. 5. – №. 6. – С. 389-394.
3. Chen X. et al. Physical activity and risk of breast cancer: a meta-analysis of 38 cohort studies in 45 study reports // *Value in Health*. – 2019. – Т. 22. – №. 1. – С. 104-128.
4. Lope V. et al. Physical activity and breast cancer risk by pathological subtype // *Gynecologic oncology*. – 2017. – Т. 144. – №. 3. – С. 577-585.
5. Spei M. E. et al. Physical activity in breast cancer survivors: A systematic review and meta-analysis on overall and breast cancer survival // *The Breast*. – 2019. – Т. 44. – С. 144-152.
6. Hong B. S., Lee K. P. A systematic review of the biological mechanisms linking physical activity and breast cancer // *Physical activity and nutrition*. – 2020. – Т. 24. – №. 3. – С. 25.
7. DeSantis C, Siegel R, Bandi P, Jemal A. Breast cancer statistics, 2011. *CA Cancer J Clin* 2011 November;61(6):409-18.
8. Friedenreich CM. Physical activity and breast cancer: review of the epidemiologic evidence and biologic mechanisms. *Recent Results Cancer Res* 2011; 188:125-39. doi: 10.1007/978-3-642-10858-7_11.:125-39.
9. Wu Y, Zhang D, Kang S. Physical activity and risk of breast cancer: a meta-analysis of prospective studies. *Breast Cancer Res Treat* 2013 February;137(3):869-82.
10. Wolf I, Rubinek T. Diabetes Mellitus and Breast Cancer. In: Masur K., Thévenod F., Zänker K.S., editors. *Frontiers in Diabetes*. 19 ed. Karger; 2008. p. 97-113.
11. Key TJ, Appleby PN, Reeves GK, Roddam A, Dorgan JF, Longcope C et al. Body mass index, serum sex hormones, and breast cancer risk in postmenopausal women. *J Natl Cancer Inst* 2003 August; 95(16):1218-26.
12. McTiernan A. Mechanisms linking physical activity with cancer. *Nat Rev Cancer* 2008 March;8(3):205-11.
13. Colditz GA, Hankinson SE. The Nurses' Health Study: lifestyle and health among women. *Nat Rev Cancer* 2005 May;5(5):388-96.
14. Friedenreich CM, Cust AE. Physical activity and breast cancer risk: impact of timing, type and dose of activity and population subgroup effects. *BrJ Sports Med* 2008 August;42(8):636-47.
15. Holmes MD, Chen WY, Feskanich D, Kroenke CH, Colditz GA. Physical activity and survival after breast cancer diagnosis. *JAMA* 2005 May 25;293(20):2479-86.
16. Wu Y, Zhang D, Kang S. Physical activity and risk of breast cancer: a meta-analysis of prospective studies. *Breast Cancer Res Treat* 2013 February;137(3):869-82.
17. Graf C, Wessely N. Physical Activity in the Prevention and Therapy of Breast Cancer. *BreastCare (Basel)* 2010;5(6):389-94.

УДК 30

М.Б. Берчатова-Емелина, А.Р. Хайруллин
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.
ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

M.B. Berchatova-Emelina, A.R. Hairullin
FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS.
FSBEI HE Ufa State Oil Technical University, Ufa

Цель работы

Наглядно продемонстрировать студентам насколько важно поддержание физической активности тела.

Материалы и методы

Литературные источники были найдены в книгах по теме, а также другие статьи в Google Scholar, Medline, которые подтверждают результаты поиска.

Введение

Здоровье – наиважнейший элемент полноценного функционирования человека. Наличие хорошего здоровья помогает человеку реализовывать нравственно-духовный, физический и интеллектуальный потенциал; преодолевать трудности, становясь сильнее и обретая опыт. Именно поэтому его необходимо поддерживать в хорошем состоянии занимаясь спортом, следя за питанием и полноценным сном. Крепкое здоровье – залог полноценной жизни.

В настоящее время повысился интерес к здоровому образу жизни студентов, что отражает озабоченность общества здоровьем специалистов, выпускаемых университетами, степенью заболеваемости в процессе подготовки, понижением дееспособности, именно поэтому актуальность моей статьи высока.

Медицина в наши дни безусловно сильна, однако, следует помнить, что она не всесильна. Некоторые болезни, следствием которых является нездоровый образ жизни, не подвергаются полному лечению, либо же занимают долгое время. Поэтому важно предотвращать их, чтобы не страдать в будущем.

Цель написания – наглядно продемонстрировать значимость физической культуры в жизни студентов.

Факторы, оказывающие воздействия на здоровье человека. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

- генетика - 20%;
- экология - 20%;

- медицинское обеспечение – 7.5%;
- образ жизни – 52.5%.

Отсюда видно, насколько большую часть в формировании здоровья играет образ жизни, в целом доля подвластных элементов здоровья составляет более 90%. Даже предрасположенности к заболеваниям имеют тесную взаимосвязь с образом жизни: узнав к каким болезням имеется расположенность можно снизить риск его появления, индивидуально разобравшись и придерживаясь правил.

Последствия снижения физической активности. Снижение физических нагрузок влечет за собой целый ряд негативных последствий: изменится внешний вид, тело станет не таким подтянутым. Ухудшится выносливость, как следствие неспособность сдачи нормативов, требуемых к студентам. Нарушается работа мышечного аппарата и внутренних органов. Снижается уровень кислорода в крови, как следствие ухудшается циркуляция крови и насыщение мозга кислородом. С недостатком физической активности у людей возникают функциональные расстройства; апатия, невозможность концентрации на занятиях, ухудшается качество сна, замечается ухудшение координации, потеря аппетита и плохое настроение.

Важно понимать значимость гормонального фона, непосредственно влияющего на общее самочувствие студентов. Основные гормоны, вырабатываемые при физических нагрузках, являются: эстрогены (контролирующие задержку воды в организме), адреналин, соматотропный гормон, эндорфины, адреналин, глюкагон. Одним из важнейших является сохранность тестостерона, гормона мужчин, непосредственно влияющего на половую жизнь, настроение, уверенность в себе, помогающий мыслить более ясно.

Характеристика структуры здорового образа жизни

Структура здорового образа состоит из элементарных способов жизнедеятельности, соответствующие особенностям людей, условиям жизни и направленный на правильное формирование, укрепление и сохранение здоровья.

- Разумное соотношение труда и отдыха. Соблюдая режим организм подстраивается под него, создавая рамки для работы и сна, что в конечном итоге ведет к улучшению качества сна и увеличению работоспособности.
- Сон – наиважнейший элемент, пренебрегать которым нельзя. Полноценный отдых необходим для восстановления энергии организма. К тому же во сне обрабатывается поступившая информация за день, которая при последующих повторениях легко запомнится. Важно обеспечить и хорошее качество сна, следуя таким базовым советам как: за час до сна

не использовать телефон, проветрить спальню, обеспечить оптимальную температуру в районе 15.5-19.5 градусов по Цельсию, устранить звуки и не переедать перед сном. Для студентов сон как никогда важен, именно им они пренебрегают, заучивая огромные объемы информации перед экзаменами, практика показывает, насколько этот метод плох, ведь зачастую не спавшие перед экзаменами студенты не справляются и имеют меньший результат по сравнению с остальными.

- Устранение вредных привычек – рекомендуется избавиться от злоупотребления спиртными напитками и курением. Студенты, полноценно становясь взрослыми людьми, порой не понимают последствия распития и курения ввиду незнания их воздействия на организм. Однако последствия их очень сильно ухудшают здоровье студентов. Неизбежным является зависимость, ухудшение сердечно-сосудистой системы, помутнение разума, повышение агрессивности, негативное воздействие на печень, поджелудочную железу, пищевод и сильнее всего на мозг. У злоупотребляющих алкоголем гипертрофируется мозг и снижается объем серого вещества в среднем на 7-8%. Курение в свою очередь сужает кровеносные сосуды мозга, затрудняя поступление крови, в результате чего наступает кислородное голодание и последующее отмирание клеток.

- Правильное питание очень важно, постоянное поддержание хорошего рациона снижает риски развития пищеварительных расстройств, нормализуется баланс и синтез гормонов. Поддержка дневного количества белков, жиров, углеводов и суточной нормы выпитой воды обеспечит хорошее состояние кожи, возможность для набора мышечной массы и общего хорошего состояния.

- Занятия физическими нагрузками составляет неотъемлемую часть здорового образа жизни. Систематические занятия поддерживают мышцы в тонусе, улучшаются физические способности двигательных навыков, понижается развитие возрастных изменений. Физические нагрузки также положительно влияют на состояние мозга, ведь учащается сердцебиение, тем самым оснащая мозг большим количеством крови. А учащенное или глубокое дыхание снабжает кислородом кровь.

- Закаливание улучшает иммунитет и терморегуляцию. Также хорошо тонизирует кожу, придаёт заряд бодрости и запускает обменные процессы. При включении закаливания в свою жизнь важно не переусердствовать с температурой воды, рекомендуется постепенно понижать её, дабы не навредить своему организму.

Заключение

Здоровье - нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровье напрямую зависит от образа жизни. Важно уделять состоянию здоровья большое внимание и с трепетом относиться к нему во все годы жизни. Понятие ЗОЖ очень обширно и многогранно отражается на жизни человека. Отсутствие вредных привычек, закаливание, физические упражнения, сон, правильное питание напрямую влияют на увеличение качества жизни, что в свою очередь может изменить мировоззрение и положительно отразиться на нашем окружении.

ЛИТЕРАТУРА

1. И.А. Письменский, Ю. Н. Аллянов Физическая культура. Учебник Юрайт. 2015.- 494.
2. Матвеев Л.П. Основы теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с
3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник / Л.П.
5. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Учебное пособие. Под общ. Ред. Д.Н. Давиденко- СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001-348с.

УДК 796

М.Б. Берчатова-Емелина, М.М. Аль-Тайеб
**ВОЗВРАЩЕНИЕ В СПОРТ ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ ПОСЛЕ ТРАВМЫ ПЕРЕДНЕЙ
КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ**

ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

Введение – Футбол является одним из видов спорта, который требует высокой физической активности по сравнению с другими видами спорта, в результате чего крестообразные связки в колене наиболее подвержены разрыву. Цель исследования – проанализировать параметры, которые влияют на возвращение к спортивной деятельности после разрыва ПКС у футболистов, а также проанализировать литературы посвященных возвращению футболистов после реконструкции передней крестообразной связки. Методика и организация исследования – Литературные источники были найдены в книгах по теме, а также другие статьи в Google Scholar, Medline, которые подтверждают результаты поиска. Отбор лиц с передними крестообразными связками основывался на сроках их возвращения, какими они стали после реконструкции связок, а также на количестве спортсменов, вернувшихся в футбол на уровне до травмы или близком к нему. Результаты исследования и их обсуждения – анализ данных литературных источников показал, что после разрыва передней крестообразной связки можно вернуться к физическим нагрузкам, как раньше, или намного лучше, и этот возраст играет важную роль в определении скорости восстановления после операции. Выводы – Разрыв крестообразной связки не означает конец карьеры футболиста, как некоторые могут подумать, и футболисты и тренеры должны соблюдать осторожность и остерегаться возможных проблем на тренировках и в больших матчах, требующих больших усилий.

Ключевые слова: возвращение в спорт, травма, передней крестообразной связки, футбол.

М.В. Berchatova-Emelina, M.M. Al-Tayeb
**RETURNING TO SPORT FOR FOOTBALL PLAYERS AFTER ANTERIOR CRUCIATE
LIGAMENT INJURY**

FSBEI HE Ufa State Oil Technical University, Ufa

Introduction - Football is one of the sports that requires a lot of physical activity compared to other sports, as a result of which the cruciate ligaments in the knee are the most prone to tear. The purpose of the study is to analyze the parameters that affect the return to sports activities after ACL rupture in football players, as well as to analyze the literature on the return of football players after reconstruction of the anterior cruciate ligament. Methodology and organization of the study - Literature sources were found in books on the topic, as well as other articles in Google Scholar, Medline, which confirm the search results. The selection of individuals with anterior cruciate ligaments was based on the timing of their return, as they became after the reconstruction of the ligaments, as well as the number of athletes who returned to football at or near the pre-injury level. The results of the study and their discussion - an analysis of data from the literature showed that after a rupture of the anterior cruciate ligament, you can return to physical activity as before, or much better, and this age plays an important role in determining the speed of recovery after surgery. Conclusions - An ACL tear does not mean the end of a footballer's career as some might think, and footballers and coaches need to be careful about potential problems in training and in big games that require a lot of effort.

Key words: return to sports, injury, anterior cruciate ligament, football.

Разрыв передней крестообразной связки (ПКС) составляет 20.5% травм колена и 3% от общего числа всех повреждений в футболе. [1] Не все травмированные возвращались к игре в футбол после операции на крестообразной связке, поэтому было проведено исследование основных возможных причин этого, которое представлено в этой статье.

Цель работы

Проанализировать параметры, которые влияют на возвращение к спортивной деятельности после разрыва ПКС у футболистов.

Материалы и методы

Литературные источники были найдены в книгах по теме, а также другие статьи в Google Scholar, Medline, которые подтверждают результаты поиска. Отбор лиц с передними крестообразными связками основывался на сроках их возвращения, какими они стали после реконструкции связок, а также на количестве спортсменов, вернувшихся в футбол на уровне до травмы или близком к нему.

Результаты и обсуждение

При анализе данных было установлено, что количество разрывов крестообразных связок (передней) увеличивается с каждым годом, и это показывает график 1 (сделан на основании данных работы [2]).

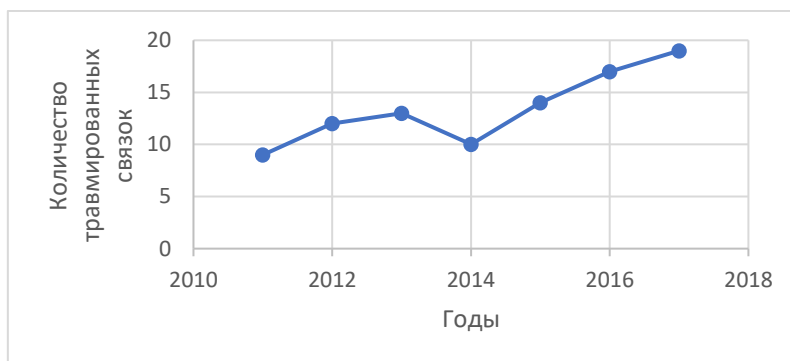


Рис. прирост количество травмированных связок у футболистов в годах.

Путем анализа установлено, что примерно 90% наблюдаемых получили удовлетворительные результаты после операции, так как восстановили нормальную или полу нормальную функцию коленного сустава. Однако лишь немногие из них участвовали в соревновательных видах спорта, что свидетельствует о роли психологического фактора. Для численной иллюстрации количества людей, вернувшихся в спорт после травмы, группа спортсменов наблюдалась в течение 42-месячного периода в таблице. [3]

Таблица

Наблюдение спортсменов вернувшихся после первичной реконструкцию ПКС

Участников, чел	Время наблюдения за спортсменами, мес	Вернулись к какой-либо физической активности, %	Вернулись к спортивному уровню до травмы, %	Вернулись к активному участию в спортивных соревнованиях, %
5770	42	82	63	44

Большой процент футболистов вернулся в занятия спортом в уровне до травмы или близкий к нему (46-68%). Спортсмены, которые улучшили свои показатели после разрыва ПКС, были значительно моложе (мужчины, $22,2 \pm 3,0$ года; женщины, $18,7 \pm 2,2$ года; $P < .0001$) во время получения травмы, чем те, у кого ухудшились показатели после разрыва ПКС (мужчины, $25,3 \pm 3$). 4,2 года; женщины - $22,4 \pm 4,0$ года). При этом все спортсмены, у которых были разрывы ПКС, продолжили свою профессиональную спортивную карьеру после травмы. [4]

Еще одной важной причиной, влияющей на возврат крестообразной связки, является повторное восстановление крестообразной связки, а это приводит к снижению показателей возвращения в спорт. Это было выяснено при исследовании группы спортсменов, прошедших процесс наращивания крестообразной связки во второй раз, так как исследование показало, что менее половины людей вернулись к своему нормальному уровню игры в футбол. Конечно, время выздоровления этой группы больных на 43% больше, чем у тех, кто перенес операцию впервые. Страх повторной травмы был наиболее частой причиной отказа вернуться в спорт после второй реконструкции. [5]

Заключение и вывод

Разрыв крестообразной связки не означает конец карьеры футболиста, как некоторые могут подумать, и футболисты и тренеры должны соблюдать осторожность и остерегаться возможных проблем на тренировках и в больших матчах, требующих больших усилий. Процесс восстановления пострадавших после операции не является срочным и может потребовать большого времени в зависимости от ряда факторов, в том числе: возраста, степени травмы, поведения больного после операции по наращиванию крестообразной связки и операцию впервые было сделано или нет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Валеев, Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм ОДА: учеб. пособие / Н.М. Валеев. – М.: Физическая культура, 2009. – 292 с.
2. Ardern, C. Return to sport following anterior cruciate ligament reconstruction surgery: a systematic review and meta-analysis of the state of play / C. Ardern, K. Webster, N. Taylor // British Journal of Sports Medicine. – 2011. – No. 45 – P. 596–606.
3. Sports Participation 2 Years After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction in Athletes Who Had Not Returned to Sport at 1 Year: A Prospective Follow-up of Physical Function and Psychological Factors in 122 Athletes / C.L. Ardern, N.F. Taylor, J.A. Feller, T.S. Whitehead, K.E. Webster // The American Journal of Sports Medicine. – 2015. – No. 43 (4). – P. 848–856.
4. Return to the Preinjury Level of Competitive Sport After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction Surgery: Two-thirds of Patients Have Not Returned by 12 Months After Surgery / C.L. Ardern, K.E. Webster, N.F. Taylor, J.A. Feller // The American Journal of Sports Medicine. – 2011. – No. 39 – .(3) P. 538–543.
5. Low Rates of Return to Preinjury Sport After Bilateral Anterior Cruciate Ligament Reconstruction / K.E. Webster, J.A. Feller, A.J. Kimp, T.S. Whitehead // The American Journal of Sports Medicine. – 2019. – No. 47 (2). – P. 334–338.

УДК 614

Е.А. Богомолова, Р.Р. Гафурова, А.А. Габделхакова
**ВОЗМОЖНОСТИ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С
БРОНХОЛЁГОЧНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ, ВЫЗВАННОЙ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ
ИНФЕКЦИЕЙ (COVID-19)**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа, Россия

Пандемия новой коронавирусной инфекции коснулась всех слоёв населения. В условиях столь распространённого заболевания, отличающегося целым спектром вызываемых осложнений и последствий, роль медицинской реабилитации является крайне важной.

Ключевые слова: ковид, реабилитация, кумысолечение, бронхолёгочная патология.

E. A. Bogomolova, R. R. Gafurova, A. A. Gabdelkhakova
**OPPORTUNITIES FOR MEDICAL REHABILITATION OF CHILDREN WITH
BRONCHOPULMONARY PATHOLOGY CAUSED BY THE NEW CORONAVIRUS
INFECTION (COVID-19)**

Bashkir State Medical University, Ufa, Russia

The novel coronavirus pandemic has affected all segments of the population. In the conditions of such a widespread disease, which is distinguished by a whole range of complications and consequences caused, the role of medical rehabilitation is extremely important.

Key words: covid, rehabilitation, koumiss treatment, bronchopulmonary pathology.

Coronavirus disease (COVID-19) представляет собой острое инфекционное заболевание, вызванное штаммами коронавируса SARS CoV -2, проявления которой связаны с формированием ряда заболеваний от лёгкого течения острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ) до тяжёлых форм острого респираторного синдрома. Дети, в той же степени, что и взрослые восприимчивы к новой коронавирусной инфекции, однако клинические проявления заболевания в их случае имеют ряд особенностей и преимущественно протекают с симптомами респираторного и гастроинтестинального синдрома, тяжесть которых усугубляется наличием коморбидной и мультиморбидной патологии. Несмотря на тот факт, что частота распространённости тяжёлых и крайне тяжёлых форм COVID-19 у детей незначительна, но зачастую независимо от тяжести процесса у пациентов, перенесших COVID-19 всегда остается высоким риск формирования осложнений и неблагоприятных исходов заболевания, что требует своевременного проведения медико-социальной реабилитации, цель которой направлена на восстановление жизнедеятельности организма пациента и/или компенсация его функциональных возможностей утраченных и нарушенных в результате COVID-19.

Цель исследования

Изучить возможные методы и технологии эффективной медицинской реабилитации детей, перенесших COVID-19 в том числе в зависимости от ведущего клинического синдрома.

Материалы и методы

При написании данного тезиса авторы акцентировали внимание на актуальной медицинской литературы, данных научных конференций и последних медицинских рекомендаций Минздрава РФ.

Результаты и их обсуждение

Согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2019 г. № 878н «Об утверждении Порядка организации медицинской реабилитации детей», медицинская реабилитация детей, перенесших COVID-19, должна проводиться после завершения острого/подострого периода заболевания в стационарных условиях реабилитационных центров или отделениях медицинской реабилитации (структурных подразделениях санаторно-курортных организаций). Медицинская реабилитация детей с патологией бронхолегочной системы ассоциированной с COVID-19 имеет комплексный подход и направлена на восстановление или компенсацию утраченной функции внешнего дыхания (респираторная реабилитация), нивелирование проявлений психологических изменений (психологическая реабилитация) и нутритивную поддержку (оптимизацию нутритивного статуса). Принципы основаны на возможностях использования ранней и непрерывной реабилитации с применением рационального сочетания синдромно-патогенетического подхода с нозологическим, что позволяет персонализировать подбор реабилитации для конкретного пациента. Программа медицинской реабилитации направлена на реализацию таких задач, как: тренировка компенсаторных возможностей респираторной системы, профилактику фиброзирование легочной ткани, улучшение показателей качества жизни, снижению количества обострений патологии органов дыхания. Выбор метода реабилитации детям с заболеваниями бронхолегочной системы ассоциированной с COVID-19 основан на проявлениях ведущего клинического синдрома (бронхообструктивный синдром (БОС), синдром мукоцилиарной дисфункции, синдром мукостаза, синдром респираторной мышечной дисфункции). Медицинская реабилитация детей основана на применении физических её методов, занятий лечебной физической культуры (ЛФК) и др., включает в себя использование ингаляционной терапии с муколитическими и бронхолитическими лекарственными препаратами, галотерапии при наличии клинической симптоматики БОС;

осцилляторной модуляции дыхания, интрапульмональной перкуссионной вентиляции, высокочастотной осцилляции грудной клетки при синдроме мукацилиарной дисфункции; ЛФК в сочетании с ингаляционной терапией и без нее с целью коррекции респираторной мышечной дисфункции; методики активного цикла дыхания (дыхания с форсированным выдохом - «huffing» и контролируемым кашлем), аутогенного дренажа, мануальной перкуссии и вибрации, постурального дренажа и перкуссии при синдроме мукостаза. Отличительной чертой реабилитационной медицины Башкортостана является исторически сложившийся упор на многочисленные природные лечебные факторы, среди которых необходимо выделить бальнеологические методы, применение минеральных вод, кумысотерапия, многочисленные парогазотермальные источники и многочисленные растительные средства.

Заключение

Медицинская реабилитация детей с бронхолегочной патологией, вызванной новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) является неотъемлемой частью оказания медицинской помощи и направлена на обеспечение максимального качества жизни и предупреждение инвалидизации, должна проводиться своевременно по назначению и под строгим контролем квалифицированного медицинского персонала с учетом синдромо-патогенетического и нозологического подхода.

ЛИТЕРАТУРА

1. Nicholas J. Beeching, Tom E. Fletcher, Robert Fowler. Complications: [арх. 18.04.2020] // Coronavirus disease 2019 (COVID-19). — BMJ Best Practice.
2. Основные принципы реабилитации при пневмонии, вызванной коронавирусной инфекцией / Дюсупова А.А., Жунусов Е.Т., Беяева Т.М., Юрковская О.А., Фаизова Р.И., Терехова Т.И., Хисметова А.М., Зготова Н.С. // Семей: НАО «Медицинский университет Семей», 2020. – 46 с.
3. Реабилитация при новой коронавирусной инфекции (COVID 19). // Временные методические рекомендации. Версия 21.05.2020. - М., 2020. – 105 с.
4. Санаторная реабилитация пациентов, перенесших новую коронавирусную инфекцию COVID 19 с применением кумысолечения и углекислых ванн / Л. Т. Гильмутдинова, И. Р. Фархшатов, А. Р. Гильмутдинов [и др.] // Курортная медицина. – 2021. – № 3. – С. 67-72. – DOI 10.51871/2304-0343_2021_3.

УДК 615.825.1

Р.Р. Буранбаев, Х.С. Вильданов

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА СПОРТ

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В данной статье рассматривается зависимость спорта от нововведённых технологий, их влияние на большой спорт и жизнь человека в целом. Анализируются основные факторы, воздействующие на результаты и достижения соревнований, обусловленные современными технологиями в области спорта.

Ключевые слова: спорт, технология, рекорд.

R.R. Buranbayev, H.S. Vildanov

INFLUENCE OF MODERN TECHNOLOGIES ON SPORT

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article examines the dependence of sports on the newly introduced technologies, their impact on big sport and human life in general. The main factors influencing the results and achievements of competitions, conditioned by modern technologies in the field of sports, are analyzed.

Key words: sport, technology, record.

С давних времён спорт вызывает удивление и восхищение людей. Физические возможности до сих пор поражают человечество. Многие считают, что современные рекорды далеко не предел человеческого тела. С развитием современных технологий мы убеждаемся в этом всё сильнее и сильнее. В наше время спортсмены ставят рекорды, очень сильно отличающиеся от предыдущих, за счёт современных приспособлений, помогающих им в этом.

На сегодняшний день «свежими» технологиями в спорте является не только ТВ, без остановки улучшающее показ состязаний. Активно развиваются и компьютерные программы, помогающие спортсменам и тренерам более эффективно организовывать тренировки, отрабатывать технику. Появлению новых технологий в спорте содействуют несколько причин: установление новых рекордов и необходимость эти рекорды и результаты контролировать. Примером может послужить большой теннис. В 1980-х годах в этом виде спорта стали массово использовать усовершенствованные ракетки, изготовленные из графита, а струны стали схожи с тонкой, но очень прочной проволокой. Такие ракетки являлись намного легче прежних, что способствовало быстрому росту скоростей на корте. После изменений изготовления ракеток, скорость полета мяча существенно выросла. При подаче мяч мог набирать скорость 200км\ч. Настоящий рекорд составляет 251км\ч, поставленный Иво Карловичем на Кубке Дэвиса, проходящий под эгидой ITF [5].

Как профессиональные, так и обычные спортсмены, не обладающие золотыми медалями на высоких соревнованиях и выступлениях, могут легко заметить изменения в своих результатах при использовании передовых технологий и их возможностей, из-за ряда причин:

во-первых, новое оборудование и инвентарь значительно облегчают занятие спортом и делают его более комфортным. Примером послужит лёгкая атлетика. Скорость и удобность бега во многом зависит от обуви спортсмена, не важно, профессионально вы занимаетесь бегом или делаете это для своего удовольствия. Бега в кроссовках старого поколения, спортсмен не почувствуете такого комфорта и наслаждения от бега, как в новых, усовершенствованных моделях обуви;

во-вторых, передовые технологии помогают отслеживать чёткое соблюдение правил спортсменами. За пример возьмём самый популярный вид спорта – футбол. Система видео помощи арбитрам (VAR)–введённая в 2018 году технология, позволяющая судье на поле принимать решения в неоднозначных игровых и не только ситуациях, за счёт видеоповтора. Данная технология увеличивает количество установленных пенальти во всех лигах, где она применяется;

Таблица

Количество пенальти в главных лигах Европы до VAR и после его введения

Чемпионаты	До VAR	cVAR
АПЛ	103 в 380 матчах (27%)	92 в 380 матчах (24%)
РПЛ	71 (30%)	100 в 240 (42%)
Ла Лига	129 (34%)	148 в 380 (39%)
Серия А	121 (32%)	187 в 380 (49%)
Бундеслига	93 (30%)	72 в 306 (23%)
Лига 1	126 (33%)	87 в 279 (31%)

в-третьих, возможно самая главная причина, из-за которой спортсмен заметит улучшение своих достижений, это рост его уверенности в себе, за счёт использования современных технологий. В пример возьмём тот же футбол. Во время пандемии COVID-19 на трибуны вход болельщикам был запрещён, из-за этого у футболистов начала падать результативность.

Современные технологии позволили смягчить этот спад, разработав иллюзию присутствия болельщиков на трибунах, за счёт использования картонных копий зрителей.

Всё вокруг нас меняется с приходом новых технологий. В стороне не остался и спорт, который кардинально поменялся в ходе появления технологий XX века. Распространёнными технологиями стали:

1. Первый раз фотофиниш был официально задействован в Стокгольме в 1912 году на Олимпийских играх. На данный момент времени он является одним из необходимых приспособлений на соревнованиях с массовым финишем, таких как лёгкая атлетика, велоспорт и мотоспорт, а также «Формула 1». Самый первый раз, когда была использована данная технология, были «Конные скачки», тогда смогли выяснить, какая лошадь первая пересекла финишную черту, благодаря фотокамере, это произошло в 1890 году. К началу XXI века фотофиниш стал цифровым.

2. Искусственное освещение. До прихода электричества в обиход человека все спортивные турниры на стадионах, и не только, проводились днём. Свет от использовавшихся в те времена газовых фонарей не обеспечивал достаточного поля действия для больших размеров мест проведения соревнований.

Глобальное оборудование стадионов наступило только после первой половины XX века, благодаря развитию телевидения: телетрансляции с матчей быстро повысили спрос к искусственному освещению. Первое задействование данной технологии состоялось в 1878 году в Англии на матче по футболу.

3. Тренажёры. Не взирая на то, что в начале своего существования тренажеры применялись в качестве медицинских оборудований, для восстановления людей после травм, они крепко связаны с историей спорта. На данный момент как новички, так и профессионалы занимаются на них для сохранения хорошей формы своего тела. Существуют специализированные тренажёры, на которых улучшают своё мастерство спортсмены по горным лыжам и автогонкам. Не так давно «вышли в свет» тренажёры, в использовании которых не требуется физическая нагрузка, они самостоятельно оказывают влияние на различные группы мышц [1].

4. Умная капа против смерти. С 1890 по 2011 год от травм из жизни ушло около 1865 боксеров, чаще всего, а именно в 80% случаев смерти спортсменов случались после нокаута или технического нокаута [2]. Чтобы таких ситуаций не было, врачи создали «Умную капу». Прибор определяет травмы головы в настоящем времени и способствует предотвращению ухудшения здоровья спортсмена. Изобретение команды инженеров и нейрохирургов

определяет направление, угол и силу удара по голове и уведомляет о возможных повреждениях головного мозга. Информация передаётся по Bluetooth на телефон тренерского коллектива [2].

5. Умные гантели. C-RingDumbbells - смарт-гантели, у которых есть возможность подсчитывать число потерянных калорий за время тренировки, с использованием индикаторов разных цветов. Загорание зелёного цвета повествует о желательном продолжении тренировки, индикатор жёлтого цвета означает пик за всё время занятия, а красный цвет – конец тренировки.

6. Аудиоплеер для спорта. Для всех не является секретом, что правильно подобранная музыка увеличивает ваш КПД, при занятии спортом и уменьшает ощущение усталости. Главную роль в этой музыке играет её темп, который задаёт ритм биения вашего сердца. К тому же заниматься спортом приятнее, слушая любимую музыку. Для этих целей был разработан самый первый аудиоплеер, созданный в 1982 году компанией «Sony», который со временем был доработан до маленького устройства, способного влезть в карман [4].

Возможности человеческого тела в спорте безграничны, тем более с использованием новых технологий. Рекорды, установленные спортсменами без использования современных приспособлений, давно остались позади.

Хоккей потерпел изменения, похожие на перемены в большом теннисе. Усовершенствованные клюшки дают спортсмену возможность бросать шайбу со скоростью, достигающей до 200 км/ч. Без изменений не остались и коньки, которые улучшают скорость хоккеистов на льду в два раза.

В 2008 году был изобретён плавательный костюм из гидрофобных материалов, в основе которого заключается эластан-нейлон и полиуретан. Данный костюм сильно увеличивает скорость, с которой спортсмен может плыть. Для данного костюма изготавливают швы с использованием ультразвуковой сварки и внедряют панели сжатия, что делает форму тела более обтекаемой. За счёт использования данной технологии на Олимпиаде 2008 года были побиты 23 мировых рекорда по плаванию. В следствие чего, данный костюм был запрещён для использования на соревнованиях [3].

Подводя итоги, можно сделать вывод, что технологии, безусловно, связаны со спортом, в следствие чего оказывают огромное влияние на ход его истории.

ЛИТЕРАТУРА

1. Технические новинки, изменившие спорт [Электронный ресурс] –URL: https://expert.ru/russian_reporter/2011/21/10-tehnicheskikh-novinok-izmenivshih-sport/.

2. Как технологии меняют спорт [Электронный ресурс] –URL: <https://intersvyaz.media/sportai>.
3. Яркие примеры влияния научного прогресса на большой спорт[Электронный ресурс] – URL:<https://mixsport.pro/blog/9-arkih-primerov-vliania-naucnogo-progressa-na-bolsoj-sport>.
4. Современные инновационные технологии спорта [Электронный ресурс] – URL:<https://viafuture.ru/katalog-idej/novye-tehnologii-v-sporte>.
5. Самые быстрые подачи в теннисе [Электронный ресурс] – URL:<https://m.sports.ru/tribuna/blogs/talaptennis/2666385.html>.

УДК 614

Л.Э. Бурангулова, А.Р. Сагадиева, Л.Р. Фазлутдинова
**СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В МЕДИЦИНСКОМ
ВУЗЕ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВЕРХНИХ
ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ И ИХ РЕАБИЛИТАЦИЯ**

Башкирский государственный медицинский университет, г.Уфа

Учеба в медицинском вузе требует больших усилий от студента, если к этому добавить не правильный образ жизни, получаем что у студентов снижается адаптационные силы организма. Это в свою очередь ведет к риску болезни. Преследовалась цель, сделать систематизацию занятий физической культурой, для профилактики и реабилитаций заболеваний верхних дыхательных путей. В исследовании принимали участие три группы студентов. Правильная систематизация занятий позволила снизить и профилактировать заболевания верхних дыхательных путей.

Ключевые слова: Физическая культура, заболевания верхних дыхательных путей, адаптационные силы.

L.E. Burangulova, A.R. Sagadieva, L.R. Fazlutdinova
**SYSTEMATIZATION OF PHYSICAL CULTURE CLASSES IN A MEDICAL
UNIVERSITY USED IN THE PREVENTION OF DISEASES OF THE UPPER
RESPERATORY TRACT AND THEIR REHABILITATION**

Bashkir state medical University, Ufa

Studying at a medical university requires a lot of effort from a student, if you add to this the wrong way of life, we get that students' adaptive forces of the body decrease. This in turn leads to the risk of illness. The goal was to systematize physical education classes for the prevention and rehabilitation of upper respiratory tract diseases. Three groups of students took part in the study. Proper systematization of classes allowed to reduce and prevent diseases of the upper respiratory tract.

Key words: Physical culture, diseases of the upper respiratory tract, adaptive forces.

Прохождение обучения в медицинском вузе представляет собой высокие требования к студентам. Во время прохождения обучения студенты испытывают большие нагрузки по учебе и в связи с этим студентам сложно адаптироваться к новым условиям [2]. Это в первую очередь касается студентов младших курсов. Если добавить к этому гиподинамию, неправильное питание, психоэмоциональное напряжение то мы получаем студентов, которые испытывают ухудшение здоровья как физического, так и функционального и в связи с этим у таких студентов будет уменьшаться адаптационные силы организма [4]. А снижение адаптационной возможности организма будет приводить к риску заболеваний. Наиболее часто встречающиеся заболевания, это ринит, ринофарингит, фарингит, риносинусит и синусит, тонзиллит что относиться к заболеваниям верхних отделов дыхательных путей. Важным фактором формирования адаптационных механизмов, является двигательная активность [7]. Имеющиеся сложности — это то, что в ВУЗах общие средства физической

подготовки не позволяет у таких студентов увеличить адаптационные силы организма [2,4,5].

Цель работы

Сделать систематизацию занятий физической культурой, для профилактики и реабилитаций заболеваний верхних дыхательных путей.

Материалы и методы

Было взято 3 группы студентов, лечебного факультета в возрасте 18-20 лет. В каждой группе были представители и женского и мужского пола в соотношении 4:1. В первой группе были 20 человек, во второй 23 и в третьей 22. В начале года все прошли медосмотр, и к моменту исследования все были в состоянии полного физического здоровья. Группы были разделены по следующему признаку: первая группа контрольная, в их системе физической подготовки применялись стандартные схемы физических нагрузок для студентов медицинского ВУЗа. Для второй и третьей группы студентов применялись по мимо стандартных схем также дыхательные упражнения и терренкур, отличие составляло то, что их частота была разной у двух групп [1,3,6]. Вторая группа выполняла дыхательные упражнения раз в два занятия (в объёме 1/5 от времени занятия), и раз в месяц в половину занятия практиковали терренкур [1]. Третья группа каждое занятие проводила дыхательные упражнения на каждом занятии (в объёме 1/5 от времени занятия) и два раза в месяц практиковали терренкур также в течении половины занятия [1,3,6]. Наблюдение проводили в течении 6 месяцев. За этот период отслеживали состояние студентов по следующим показателям: отсутствие студента на занятии по болезни, уровень адаптации к умственным нагрузкам, скорость восстановления после респираторных болезней. Результаты исследования сравнивали с контрольной группой. Результаты обработаны статистически с использованием программы Statistica 10.0.1011.0. значимость различий между группами сравнивали по критерию Манна-Уитни. Различия считали статистически значимыми при достоверности $P < 0,05$.

Информированное согласие участников на обработку персональных данных получено, исследование одобрено этическим комитетом факультета физической культуры БГМУ, соответствует стандартам Хельсинской декларации Всемирной медицинской ассоциации.

Результаты и обсуждение

За период проведения исследования обращает на себя внимание, что в сезон ОРВИ, студенты второй и третьей группы болели меньше по сравнению с контрольной группой.

В период разгара ОРВИ, на занятие по физической культуре наблюдалась отсутствие студентов, которые предъявляли жалобы схожи с ОРВИ. В итоге в этот период статистические данные показали, что в контрольной группе заболеваемость достигла 35,7%, в то же время заболеваемость в второй и третьей группе составляло 20,3% и 16% соответственно $P < 0,05$. Физические характеристики тех студентов, которые переболели, брались под наблюдение и сравнивались между собой. По статистическим данным было выявлено снижение спортивных показателей у контрольной группы было на 27,8%, тогда как у второй и третьей группы было 19,1% и 11,5% соответственно $P < 0,05$.

Таблица

Результаты спортивных характеристик у представителей групп до и после болезни. Средний показатель группы

	Контрольная группа		Вторая группа		Третья группа	
	было	стало	было	стало	было	стало
Отжимания	32,4	23	31	25,7	31,1	27,1
Бег на 1000м в мин	3,22	4,1	3,14	3,5	3,3	3,45
Скручивания в минуту	38,1	29,4	40,3	33,6	39,2	36,1

Уровень адаптации студентов у учебной деятельности исследовали по опросу групп. Студенты всех групп показали снижение этого показателя во время болезни. Однако после болезни было выявлено, что студенты и второй и третьей группы отмечали более быструю адаптацию по сравнению с контрольной.

Заключение и выводы

Группы, у которых в системе физических занятий было дыхательные упражнения, терренкур, показали более низкий показатель заболеваемости по сравнению с контрольной, а также те, кто все-таки заболел показали лучшие данные по восстановительным характеристикам. Отсюда следует вывод, что правильная систематизация занятий физической культурой способствует профилактике и реабилитации при заболеваниях верхних дыхательных путей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Астраханцев Е.А. Дозированный бег и ритмическая гимнастика в комплексной программе оздоровительных занятий со студентами: Автореф. дис...канд. пед. наук. М., 1991. - 25 с.

2. Бельгов А.Ю. Факторы риска поражения сердечно-сосудистой системы в юношеском возрасте // Здоровье населения Российской Федерации и пути его улучшения: Материалы I научно-практ. конф. М., 1994. - С. 85.
3. Дубровский В.И. Лечебная физкультура (кинезотерапия). - М.: Владос, 2011.
4. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. - Киев, 2014.
5. Никифоров Ю.Б. Физическая культура. - М.: Физкультура и спорт, 2013.
6. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. ин-тов физ-ры. - М.: Академия, 2008.
7. Чедов К.В. Физическая культура. Здоровый образ жизни – Пермь, 2020.

УДК 615.825

Ф.Ф. Вакилов, А.С. Хуснимарданова, Б.Г. Ильясов

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ МАССАЖА. ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ
МАССАЖА ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ ВТОРОЙ СТЕПЕНИ**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Массаж оказывает большое количество благоприятных свойств на организм человека, также его целесообразно применять при различных заболеваниях. В данной статье говорится о его благоприятном воздействии для больных сахарным диабетом второй степени.

Ключевые слова: Массаж. Лечебные свойства массажа. Сахарный диабет второго типа.

F.F. Vakilov, A.S. Khusnimardanova, B.G. Ilyasov

**THE PHYSIOLOGICAL EFFECT OF MASSAGE. POSITIVE EFFECT OF MASSAGE
FOR PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS OF THE SECOND DEGREE**

Bashkir State Medical University, Ufa

Speaking about the effect of massage on the human body, it is worth pointing out that it has a large number of favorable properties, and it is also advisable to use it for people with diabetes mellitus of the second degree.

Key words: Massage. Therapeutic properties of massage. Type 2 diabetes mellitus.

Массаж на сегодняшний день остаётся очень актуальным. Написано большое количество статей про физиологическое действие массажа, о его благоприятных свойствах на организм человека. Сахарный диабет второго типа является одним из самых распространённых заболеваний, на сегодняшний день в России предположительная распространённость этого заболевания составляет 5,7%, а численность больных – 9 миллионов человек. По прогнозам, к 2025 году количество больных сахарным диабетом увеличится вдвое, а к 2030 году, по прогнозам Международной федерации диабета, с этим диагнозом будет 500 миллионов человек. Почти половина больных находится в возрастной категории 40-59 лет.

Цель работы

Изучить влияние массажа на снижение уровня концентрации глюкозы в крови у больных сахарным диабетом 2-го типа.

Материалы и методы исследования

Проведение 10-ти сеансов массажа у больных сахарным диабетом 2-го типа, в возрасте от 45 до 70 лет с одинаковым образом жизни. Измерение среднего показателя концентрации глюкозы крови в течение дня до проведения сеансов массажа и после. В

исследовании участвовало 15 человек, сеанс массажа длился 1 час, который включал в себя массаж спины и рук.

Результаты и обсуждение

Во время массажа массируемая мышца поглощает глюкозу из крови, в результате чего уровень глюкозы крови снижается, что оказывает благоприятное воздействие для больных сахарным диабетом 2-го типа. Наиболее значительное влияние в поглощении глюкозы из крови играют массивные мышцы спины (широчайшая, трапециевидная, ромбовидная), в меньшей степени мышцы рук (дельтовидная, двуглавая, трёхглавая, и плечевая мышцы). Нервная система одна из первых воспринимает механическое раздражение. Улучшается питание и газообмен нервных волокон, и проводимость нервных импульсов, вследствие этого повышается трофика мышечных тканей и поглощение ими глюкозы [1].

Массаж оказывает положительное воздействие на сосудистую систему. А именно происходит ускорение капиллярного кровотока, увеличение диаметра сосудов всех звеньев микроциркуляторного русла, что улучшает трофику тканей и также способствует поглощению глюкозы. При сахарном диабете характерно накопление кислых продуктов метаболизма, и улучшение кровотока приводит к более быстрой их утилизации из мышечной ткани [1,2,8].

Кроме этого, происходит улучшение насыщения артериальной крови кислородом и усиливается скорость выделения углекислого газа из крови улучшается функция внешнего дыхания, кислотно-щелочное состояние крови [1,4].

В результате массажа в коже и в мышцах появляются биологически активные продукты распада белковых соединений: гистамин, ацетилхолин, серотонин, норадреналин, которые ведут к благоприятным изменениям в органах и тканях, стимулируя адаптивно-трофическую функцию симпатического отдела вегетативной нервной [1,5,6].

Также при массаже мышцы становятся более эластичными, происходит повышение их тонуса, улучшение их сократительной функции, они увеличиваются в объёме и возрастает их сила [1,7].

Результаты подсчёта снижения уровня глюкозы у больных сахарным диабетом 2 типа после массажа представлены в табл. и рис.

Таблица

Результаты подсчёта снижения уровня глюкозы у больных сахарным диабетом 2 типа после проведения 10-ти сеансов массажа

№	Пол	Возраст, полных лет	[С] глюкозы перед сеансами массажа, мкмоль/л	[С] глюкозы после 10-ти сеансов массажа, мкмоль/л
1	М	70	15,1	14
2	М	46	13,6	13,1
3	М	45	13,2	12,3
4	М	56	8,4	8
5	М	67	8,9	8,4
6	М	57	11,8	11
7	М	52	11,4	10,8
8	М	56	8,5	8,1
9	Ж	67	7,9	7,6
10	Ж	62	15,6	14,3
11	Ж	56	8,9	8,3
12	Ж	55	9,3	8,8
13	Ж	67	9	8,6
14	Ж	65	8,8	8,2
15	Ж	54	9,8	9,1

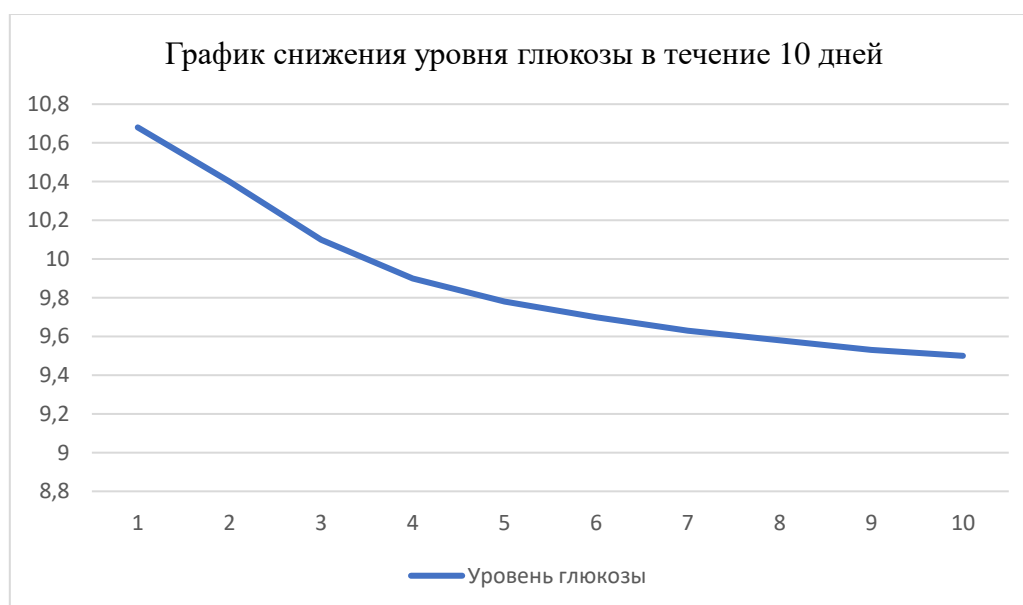


Рис. График снижения уровня глюкозы в течение 10 дней

Заключение

После проведения массажа уровень глюкозы в капиллярной крови в среднем снизился на 1,18 ммоль/л (перед сеансами массажа среднее значение уровня глюкозы составляло - 10,68 ммоль/л, после проведения - 9,5 ммоль/л), что подтвердило вышеописанную гипотезу, а именно то, что массаж может быть использован как один из методов лечения сахарного диабета второго типа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бирюков А.А. Русская система классического спортивного массажа и его отличия от лечебного массажа// Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2017. № 3 (141). С. 47-51.
2. Жабуря, М.О. Сравнительная характеристика ручного антицеллюлитного массажа и его сочетания с баночным массажем / А.С. Шостаковская // StudNet. 2021. Т. 4. № 7. С. 89
3. Зорина, А.С. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма / И.С. Москаленко, Ю.И. Логинов // Символ науки: международный научный журнал. 2017. Т. 3. № 4. С. 136-140.
4. Ибриева, К.Х. Массаж. Виды массажа, Влияние массажа на Функциональное состояние организма / М.А. Баташева // Сборник материалов XLII Международной научно-практической конференции. 2018. С. 219-220.
5. Коновалова, А.И. Виды и особенности спортивного массажа, его отличия от лечебного массажа// Наука XXI века: актуальные направления развития. 2019. № 2-2. С. 128-130.
6. Корюхин, М.А. Массаж. Виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма / Д.Е. Фещенко, И.С. Москаленко // Символ науки: международный научный журнал. 2017. № 5. С. 186-187.
7. Машичев, А.С. Спортивный массаж / А.Д. Гладченков // Новая наука: Опыт, традиции, инновации. 2016. № 12-3 (119). С. 31-33.
8. Пономарев, В.А. Лечебный массаж с использованием диагностических фасциально-мышечных болевых зон / В.П. Каламыцев // Вестник физиотерапии и курортологии. 2018. Т. 24. № 2. С. 116.

УДК 615.825.4

К.И. Валитова, С.Р. Валитова, Э.Г. Усманов

МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19: ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа.

Коронавирусная инфекция захватила весь мир. Ежедневно в больницы поступают пациенты с коронавирусом. Примерно, 5-15% из них будут нуждаться в медицинской реабилитации после перенесённой пневмонии и острого респираторного дистресс синдрома. [1]. Перед реабилитологами встают следующие задачи: 1) организация медицинской реабилитации на доклиническом этапе, чтобы избежать осложнений (сахарный диабет, бронхиальная астма, гипертония), 2) организация медицинской реабилитации пациентов после перенесения Covid-19, направленная на восстановительное лечение и вторичную профилактику заболеваний, увеличение функциональных резервов, компенсацию нарушенных функций и возвращение дееспособности.

Ключевые слова: коронавирусная инфекция, пневмония, физическая и реабилитационная медицина, гидрореабилитация, профилактика осложнений.

K.I. Valitova, S.R. Valitova, E.G. Usmanov

MEDICAL REHABILITATION OF PATIENTS AFTER CORONAVIRUS INFECTION COVID-19: NEW CHALLENGES FOR PHYSICAL MEDICINE

Department of Physical Culture Bashkir State Medical University, Ufa

The coronavirus infection has taken over the whole world. Daily in the hospital in patients with coronavirus. Approximately 5-15% of them need medical care after suffering from pneumonia and acute respiratory distress syndrome. [1]. Rehabilitologists are faced with the following tasks: 1) organizing medical treatment of a preclinical phenomenon in order to avoid complications (diabetes mellitus, bronchial asthma, hypertension), 2) organizing medical treatment for patients after Covid-19, aimed at restorative treatment and prevention of secondary diseases, increasing functional reserves, compensation for impaired functions and the return of capacity.

Key words: coronavirus infection, pneumonia, distribution and rehabilitation medicine, medical hidrerehabilitation, prevention of complications.

Мероприятия по медицинской реабилитации пациентов с коронавирусной инфекцией представляются чрезвычайно важными, и их реализация входят в число приоритетных задач на государственном уровне по словам В.В.Путина. В частности, граждане должны вовремя и бесплатно получать комплекс процедур, выписанных их лечащим врачом. Нагрузка на медицину по-прежнему высока, поэтому появилась необходимость внедрения и масштабирования лучших реабилитационных практик и наработок. Одна из главных целей реабилитации — это применение нелекарственных технологий, которые не имеют побочного эффекта по сравнению с медикаментозными. Постепенное увеличение физических нагрузок включает в себя восстановление после ковида. На все группы мышц, индивидуально подбираются упражнения. Регулярное выполнение, которых способствует увеличению мышечной силы, активизации работы головного мозга, разрабатыванию легких, повышению активности и выносливости.

Введение

Пандемия COVID-19 вызвана распространением коронавируса SARS-CoV-2. Вспышка заболеваемости вирусом впервые была зафиксирована в Ухане, Китай. В настоящее время смертность находится на уровне от 3 до 5% (по последним данным до 9%), тогда как при гриппе она составляет около 0.1% [4]. 60% людей перенесших ковид, нуждаются в последующих мероприятиях по восстановлению здоровья [2,3]. Постковидный синдром — это патологическое состояние, сопровождающееся различными симптомами. Данная инфекция способна оказывать негативное влияние на весь организм. При этом страдают все системы и органы, такие как легкие, сердечно-сосудистая система, нервная система. Постковидный синдром является сигналом для начала реабилитации, где необходимо учесть индивидуальные особенности пациента и составить программу по восстановлению здоровья и улучшения общего состояния. Для службы реабилитации этот вирус является новой проблемой и требует изменения формата работы, необходимость новых подходов и техник. Восстановление иммунной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем.

Клинические особенности коронавирусной инфекции.

Коронавирусная инфекция — это группа заболеваний, вызываемых различными штаммами коронавирусов. Инкубационный период составляет от 2 до 14 суток, в среднем 5–7 суток. Для COVID-19 характерно наличие клинических симптомов острой респираторной вирусной инфекции [5,6].

- Повышение температуры тела;
- Сухой кашель;
- Пневмония без дыхательной недостаточности;
- Пневмония с ОДН;
- Сепсис;
- Септический (инфекционно-токсический) шок;
- Тромбозы;
- Тромбоэмболии;
- Одышка;
- Слабость, сонливость, утомляемость;
- Спутанность сознания;
- Бледность кожи.

Основная цель медицинской реабилитации.

Цель реабилитации: наиболее полное восстановление, утраченных возможностей организма или частичное восстановление, компенсация утраченной функции, замедление прогрессирования заболевания. Физическая реабилитация является составной частью медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, системой мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышающих функциональное состояние организма. Также улучшение физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека. Используя средства и методы физической культуры, элементы спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов.

Медицинская реабилитация в условиях стационара.

В стационар госпитализируются больные со средним, среднетяжелым и тяжелым течением болезни, нуждающиеся в постковидной реабилитации. К сожалению, коронавирусная инфекция пагубно влияет не только на функционирование систем, но и на психологическое здоровья человека. Столкнувшись, с данной проблемой, реаниматологи должны начать лечебный процесс учитывая и эти особенности. Также необходимо стремиться к уменьшению зоны и степени поражения легких, вторичной инфекции, полнокровия легких, слабости дыхательной мускулатуры.

Медицинская реабилитация в условиях стационара направлена на снижение выраженности симптомов и восстановлению работы всех органов и систем. Наиболее эффективная реабилитация достигается путем раннего применения лечебной физкультуры [1].

По данным специалистов, пациентам с тяжелой вирусной пневмонией, рекомендуется проводить следующие методы физической медицины, сразу после нормализации состояния [7]. На первые сутки происходит стабилизация общего состояния пациента. А после полного улучшения состояния рекомендуется проведение лимфодренажного массажа, начиная с нижних конечностей, затем постепенно поднимаясь вверх до грудной клетки. Проведение вибрационного массажа грудной клетки и области диафрагмы приводит к улучшению альвеолярного газообмена, дренирования бронхиального дерева, активации лимфатического дренажа, а также увеличения резервов дыхательной мускулатуры, что значительно разрабатывает легочную ткань. Также эти упражнения действуют на мускулатуру грудной клетки, способствуя укреплению мышечного корсета.

С 3-4 -х суток проводят постуральный дренаж в положении Симса, также вибрационный массаж верхних конечностей и спины. Начиная с 4-5 -х суток под контролем медицинского работника проводятся упражнения на сгибания рук, ног, скручивающие движения грудной клетки. Также используется лечение положением, которое заключается в переворачивании со спины на живот и обратно, что активизирует периферическое кровообращение, лимфатический дренаж и мобилизацию грудной клетки. Также рекомендуется применение прикроватных тренажеров (пассивное лечение) для разработки нижних конечностей. Такие дозированные нагрузки улучшают кровоток, лимфоток. При ежедневных тренировках, то есть использовании циклической механотерапии приводит к дренированию бронхов, профилактики тромботических осложнений и снижению отечности интерстиция. Далее в зависимости от тяжести состояния и скорости восстановления, необходимо проводить более активную тренировку на тренажерах в спортивных залах. При этом продолжая пассивное лечение с помощью дренажных положений. Необходимо помнить, что активные нагрузки людям, перенесшим коронавирусную инфекцию, противопоказаны, так как возможны разнообразные сосудистые нарушения или нарушения в работе почек. После улучшения общего состояния рекомендуется совершение прогулок по специально размеченному маршруту, проводимых в присутствии медперсонала. Рекомендуется проводить прогулки в хвойных лесах, что дополнительно сопровождается лечебным эффектом. При этом нужно учитывать показатели частоты сердечных сокращений, артериального давления, насыщения кислородом артериальной крови. Также на данном этапе необходимо обучить пациента дыхательной гимнастике, которую следует выполнять в сочетании с дозированными физическими нагрузками. В результате медицинской реабилитации в стационаре у пациентов снижается риск развития возможных осложнений.

Медицинская реабилитация пациентов в амбулаторных условиях.

Амбулаторная реабилитация является альтернативой стационарной реабилитации и по мере возможности находится вблизи места проживания. Из преимуществ данной реабилитации можно выделить: улучшение психологического состояния, так как пациент находится часть времени в амбулатории, а оставшееся время в привычных условиях и может повторить упражнения самостоятельно, руководствуясь полученными знаниями. Немало важным преимуществом является то, что для пациента реабилитация проходит без денежных затрат. Прогулки на свежем воздухе, физические упражнения должны выполняться регулярно, а не от случая к случаю. Польза физических упражнений связана с работой мускулатуры. При каждом мышечном сокращении в легких происходят процессы, которые

активизируют дыхательные функции. Также рекомендуется проводить лимфодренажный массаж, так как в комплексе с упражнениями это ускоряет процесс реабилитации. Систематические занятия (3-4 раза в неделю) по укреплению здоровья, выполнение физических упражнений, стремление к эмоциональной стабильности, позитивное отношение к процессу реабилитации и вера в полное выздоровление, являются залогом успешного влияния реабилитационных мероприятий. Гидрореабилитация – способ восстановления нарушенных функций организма в условиях водной среды. Представляет собой эффективную и безопасную тренировку для сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, которую можно начать гораздо раньше, чем занятия в зале, так как в воде человек не чувствует веса собственного тела, что позволяет снизить нагрузку на сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат и проработать амплитуду движений, силу, координацию.

Возможности гидрореабилитации: формирование навыков плавания, формирование правильной осанки, общее повышение защитных сил организма, укрепления мышечного корсета, развитие и восстановление двигательных функций опорно-двигательного аппарата. А именно разработка следующих проблем: физическая слабость мышц спины, груди, живота, сниженные функциональные показатели дыхательной системы, болезни сердечно-сосудистой системы, нервозность после коронавирусной инфекции. Для эффективной гидрореабилитации необходима специально выстроенная программа с использованием различных приспособлений. Обязательно лечебное плавание проводится под контролем врача лечебной физкультуры или инструктора по ЛФК, так как для каждого пациента подбирается индивидуальная программа, нагрузки, проверяется эффективность выполнения реабилитации [8].

По рекомендации специалистов необходимо три раза в неделю ходить в бассейн в режиме 45 минут - час тренировки, а длительность, как занятия, так и курса лечебного плавания в целом, будет зависеть от индивидуальных особенностей человека [8]. Гидрореабилитация позволяет уменьшить утомляемость и повысить выносливость организма.

Выводы. Таким образом, на сегодняшний день медицина обладает опытом и запасом немедикаментозных методов, которые могут быть применены в профилактике, медицинской реабилитации, перенесших осложнения COVID-19, что значительно снизит развитие осложнений и инвалидности, а также повысит продолжительность и качество жизни пациентов. При использовании реабилитационной помощи для пациентов с коронавирусной

инфекцией может появиться возможность сокращения сроков госпитализации и разгрузки системы инфекционной и реанимационной помощи. Программа реабилитации должна быть доступна для всех пациентов, которые в этом нуждаются.

Также необходимо отметить важность защиты пациентов и медицинского персонала на всех этапах оказания помощи от инфекций путем использования средств индивидуальной защиты и соблюдения санитарно-эпидемиологического режима.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белкин А.А. Реабилитация в интенсивной терапии. Клинические рекомендации /А.А.Белкина, И.А.Авдюнина, Н.А.Варако, Ю.П.Зинченко, И.А.Вознюк, Н.С.Давыдова, И.Б.Заболотских, Г.Е.Иванова, А.Н.Кондратьев, И.Н.Лейдерман, А.Ю.Лубнин, С.С.Петриков, М.А.Пирадов, Д.Н.Проценко, Л.В.Стаховская, А.Ю.Суворов, Н.А.Супонева, Н.А.Шамалов, А.В.Щеголев. // Вестник восстановительной медицины. 2017; 2 (78): С.139-143.
2. Болотова Е.В. Случай ранней реабилитации пациентки с тяжелой формой пандемического гриппа А /H1N1, осложненного пневмонией и острым респираторным дистресс-синдромом. /Е.В.Болотова, Л.В.Шульженко, И.Ю.Шолин, Б.С.Эзугбая, В.А.Порхано. // Пульмонология. 2016; с108-112.
3. Гусев Е.И. Новая коронавирусная инфекция (COVID-19) и поражение нервной системы: механизмы неврологических расстройств, клинические проявления, организация неврологической помощи. / Е.В.Гусев, М.Ю. Мартынов, А.Н. Бойко, И.А. Вознюк, Н.Ю. Лаш, С.А. Сиверцева, Н.Н. Спирин, Н.А. Шамалов. // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2020, С. 7-16.
4. Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19) Версия 6 (28.04.2020)/ Е.Г.Камкин [и др.] // Временные методические рекомендации (утв. Минздравом России). 2020.С. 1-18.
5. Уянаева А.И. Физиобальнеотерапия в профилактике погодообусловленных обострений у больных с хронической обструктивной болезнью легких. / Н.С.Айрапетова, Н.Г.Бадалов, Ю.Ю.Тупицына, Н.В.Львова, О.В.Нитченко, М.А.Уянаева, И.А.Ксенофонтова. // Журнал вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. 2015; с17-22.
6. Фесюн А.Д. Вызовы и подходы к медицинской реабилитации пациентов, перенесших осложнения Covid-19. / А.Д.Фесюн, А.А.Лобанов, А.П.Рачин, М.Ю.Яковлев, С.В.Андронов, Т.В.Кончугова, И.Р.Гильмутдинова, Г.Н.Барашков, Е.Е.Митрошкина, Е.Н.Богданова, Я.О.Лебедев, А.М.Никитина. // Вестник восстановительной медицины. 2020; с97.
7. Spruit MA. An official American thoracic Society. Singh SJ, Garvey C, ZuWallack R, Nici L, Rochester C [et al]. /European Respiratory Society statement: key concepts and advances in pulmonary rehabilitation. Am J Respir Crit Care Med.// 2013; 188: с.13-64
8. Ачкасов Е.Е.-заведующий кафедрой лечебной физкультуры и спортивной медицины, профессор кафедры госпитальной хирургии № 1 Первого МГМУ им. И.М.Сеченова, д.м.н.

УДК 796.39

О.В. Валиуллина, В.В. Валиуллин, Е.А. Доценко

**ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ
ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

В статье изложено и обосновано использование игрового метода, как одного из основных при обучении плаванию в краткосрочных программах на примере обучающихся студентов БГАУ.

Ключевые слова: Игровой метод, плавание, физические и морально-волевые качества, методика.

O.V. Valiullina, V.V. Valiullin, E.A. Dotsenko

**ADVISABILITY OF USING THE GAMING TECHNOLOGY TO INCREASE THE
EFFICIENCY OF THE PROCESS OF SWIMMING PREPARATION**

Bashkir state agrarian University, Ufa

The article describes and substantiates the use of the game method, as one of the main ones in teaching swimming in short-term programs, using the example of BSAU students studying.

Key words: Gaming technology, swimming, physical and moral-volitional qualities, methodology.

В настоящее время в системе образования вышших учебных заведений сложилась ситуация, при которой необходимо дальнейшее совершенствование занятий физической культурой, а также методик преподавания её с целью повышения мотивации студентов.[4].

В Башкирском государственном аграрном университете, при наличии двух плавательных бассейнов, одним из самых распространённых видов физической культуры и спорта среди студентов и преподавателей является плавание. С целью охвата наибольшего количества студентов, курс занятий плаванием был включен в программы дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорта» с 1 по 3 курсы в количестве 12 часов на каждом [1].

Основными задачами этих курсов были определены, прежде всего, обучение различным спортивным и прикладным способам плавания, а также освоение элементарных навыков оказания помощи в воде. В процессе плавательной подготовки обучающихся преподавателями используются современные методики обучения навыку плавания, а также комплексного совершенствования движений при первоначальном разучивании движений и дальнейшего совершенствования техники плавания.

Целью нашей работы было внедрение игрового метода при обучении технике плавания студентов, так как этот метод отлично зарекомендовал себя при освоении с водой и обучении детей. В связи с тем, что игровой метод создает благоприятные предпосылки для

формирования и развития двигательных способностей и физических качеств, он широко используется преподавателями и тренерами в основном в детском возрасте, но его использование целесообразно и при обучении молодежи [2, 3].

На начальном этапе обучения, включающем в себя одно академическое занятие, игры в воде, в основном, были направлены на решение проблем по преодолению страха и освоению различных движений обучения плаванию. В дальнейшем из большого количества игр в воде, нами были выбраны те, которые способствуют обучению элементам техники спортивного и прикладного плавания.

При выборе игр мы отталкивались от педагогических задач обучения, количества участников, пола и уровня плавательной подготовленности, а также от условий проведения занятия. А также руководствовались тем, чтобы они содействовали следующим критериям:

- повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- совершенствованию физических и морально-волевых качеств;
- развитию инициативности, быстроты ориентировки;
- выработке умения взаимодействовать в коллективе.

Небольшая глубина бассейна (140 см) позволила использовать различный спектр игр от бессюжетных и сюжетных подвижных игр (на преодоление сопротивления воды, ныряние, прыжки в воду, скольжение) до спортивных командных (водное поло по упрощённым правилам).

Было проведено исследование, целью которого являлось определение эффективности применения игрового метода в процессе плавательной подготовки студентов на различных этапах обучения и совершенствования техники плавания на 1-3 курсах.

Были сформированы контрольные и экспериментальные группы обучающихся. В контрольных группах проводились занятия, по разработанной традиционной методике обучения и совершенствования плавания, а в контрольных группах, кроме заданий согласно вышеуказанной методике, были включены подвижные и спортивные игры в воде, соответствующие поставленным задачам. Продолжительность и объем курса по плаванию были одинаковы.

По итогам нашего эксперимента было выявлено, что в экспериментальной группе процент освоения предложенного учебного материала с использованием целенаправленных игр был на 15 % выше, чем в контрольной группе. Это подтвердило нашу гипотезу о том, что использование игрового метода при освоении начальных навыков плавания способствует повышению качества усвоения учебного материала среди студентов, а также содействует

более быстрому освоению с водой у не умеющих плавать. Кроме того, анкетирование студентов показало, что при использовании игрового метода занятия проходили более интересно, эмоционально и легче мотивировали их на преодоление трудностей при обучении.

По результатам эксперимента мы пришли к выводу, что использование игрового метода содействует проявлению самостоятельности, формированию волевых усилий и преодолению страха перед водой, умению управлять собой в принятии решений. Четко и понятно озвученные правила игры заставляют выполнять соответствующие требования, что, в свою очередь, воспитывает сознательную дисциплину, приучает к ответственности за свои действия, поступки.

Также были определены основные методические рекомендации при проведении игр на разных этапах обучения студентов:

- игры в воде можно проводить не только в конце основной и в заключительной частях занятия, но и в начале основной части;
- продолжительность игры 5-20 мин, а иногда и более, в зависимости от содержания игры, поставленных задач и в какой части занятия они проводятся;
- включать только те упражнения и движения, которые доступны всей группе;
- регулировать физическую и эмоциональную нагрузку занимающихся во время занятий в воде;
- следить за поведением играющих, предотвращая все нежелательные проявления, такие как грубость, нетоварищеское поведение, нарушение правил игры;
- если возникает необходимость сделать замечание кому-либо из играющих, игру следует остановить;
- после окончания игры надо сообщить ее результаты, поощрить тех, кто проявил смелость и решительность, взаимную помощь и умение действовать в интересах команды

По итогам эксперимента было принято решение, что в условиях небольшого количества занятий в краткосрочных программах плавания более широко внедрять игровой метод при начальном обучении, а также в прикладном плавании. Кроме того, игровой метод особенно рекомендуется для той категории обучающихся, которые имеют водобоязнь, а также с низкими уровнями физической и функциональной подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адова, О.Л. Самостоятельные занятия физической культурой как критерий сформированности компетенций / О.Л. Адова, Н.Ф. Семерханова // Инновационная наука:

прошлое, настоящее, будущее. Сборник статей Международной научно-практической конференции в 2-х частях. Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. – 2016. – С. 105-107.

2. Валиуллина, О.В. Использование игрового метода в воде для развития двигательных способностей обучающихся /О.В. Валиуллина, В.В. Валиуллин //Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России: Материалы Национальной научно-практической конференции. 2019. С. 235-239.

3. Доценко, Е.А. Средства физического воспитания в восстановлении работоспособности студентов /Е.А. Доценко, О.В. Валиуллина//Повышение качества преподавания физической культуры в вузах в условиях модернизации российского образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Отв. за вып.: А.А. Рябов, О.В. Валиуллина. Уфа, 2008. С. 50-53.

4. Валиуллин В.В. История развития спорта в Башкирском государственном аграрном университете / Валиуллина О.В., Хасанов А.Н. // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Министерство сельского хозяйства Российской Федерации; Некоммерческая организация «Ассоциация образовательных учреждений АПК и рыболовства»; ФГБОУ ВО Башкирский государственный аграрный университет. 2015. С. 95-101.

УДК 796.39

Д.А. Ветошкина, З.Г. Сулейманова
**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕСА
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В статье представлен сравнительный анализ учащихся, среди которых было проведено занятие по способу Пилатес. В исследовании принимали участие 100 студентов, средний возраст которых составил 20 лет, которым было предложено проделать упражнения Пилатес и пройти опрашивание до и после занятия. Участники проходили занятия в очном и дистанционном формате. Итоги этого исследования показали, что общее состояние здоровья у студентов, прошедших занятие по методике Пилатеса улучшилось и они хотели бы систематически выполнять данные упражнения. Объясняя этот вывод, можно утверждать, что методика Пилатес имеет положительный эффект и способствует улучшению здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, методика Пилатес, студенты, здоровье.

D.A. Vetoshkina, Z.G. Suleymanova
THE USE OF PILATES EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS
Bashkir State Medical University, Ufa

The article presents a comparative analysis of students, among whom a Pilates class was conducted. The study involved 100 students, whose average age was 20 years, who were asked to do Pilates exercises and take a questionnaire before and after the class. Participants took classes in full-time and distance format. The results of this study showed that the overall health of students who have taken a Pilates class has improved and they would like to perform these exercises regularly. Explaining this conclusion, it can be argued that the Pilates technique has a positive effect and contributes to improving health.

Key words: physical culture, Pilate's technique, students, health.

Физическая культура – необходимая часть существования человека. Она занимает важное место в обучении, работе людей. Занятия физическими упражнениями оказывают полноценное воздействие на работоспособность членов общества, практически поэтому познания и умения в области физической культуры обязаны закладываться в образовательных учреждениях. Внушительный вклад в дело физического воспитания и обучения физической культуре вносят университеты. Составной частью схемы воспитания физической культуре представляется положение знаний по проведению занятий физическими упражнениями со студентами, тренировочная деятельность коих за последние годы модифицировалась настолько, что их адаптивно-компенсаторные системы не совладают со всеми нагрузками.

Учитывая прежде сказанное, вопросы сбережения и поддержания здоровья учащихся представляются очень животрепещущими в нынешнее время. В связи с этим ныне чисто

значительно развитие конфигураций и возможностей работы по физическому воспитанию студентов.

Занятие физической культуре на базе единого для всех учащихся эталона содержания образования приводит к тому, что большинство из них не приобретают на занятиях по физической культуре тех знаний, умений и навыков, которые им хотелось бы получить. Это является одной из основных факторов понижения удовлетворенности студентов занятиями физической культурой.

С целью усовершенствования процесса физического обучения в университете необходимо максимальное вовлечение учащихся, в том числе приуроченных к специальной медицинской группе к физкультурно-оздоровительным занятиям, основанным на наиболее знаменитых вариантах моторной деятельности, в частности с применением всевозможных фитнес-программ.

Одной из разновидностей фитнес-тренировки приходится Пилатес, кой востребован в настоящее время. Пилатесом могут заниматься люди абсолютно разного возраста и пола, а кроме того, с различной степенью физической подготовки. Технология Пилатес отменно помогает формированию выносливости, силы, координации, улучшает ловкость и умение двигаться красиво. Комплексы упражнений Пилатеса вводят в работу большое количество больших и маленьких мышечных групп одновременно, призывая точной техники выполнения, что играет первоочерёдную роль в формировании правильной осанки и привлекательной фигуры.

Используя технологию Пилатеса, возможно завлечь огромное число учащихся к посещению занятий физической культурой.

Учитывая ранее сказанное, введение в учебное дело по физическому обучению учащихся специальной медицинской группы техники Пилатес будет способствовать росту у них мотивации к занятиям, возвысит эмоциональный фон, облегчая изучение техники исполнения упражнений, обеспечивая изменение физической подготовленности и содействуя огромной отдаче и интенсификации тренировочного процесса.

Предоставленные выше основания обусловили выбор темы: «Использование упражнений системы Пилатес как мотивирующего момента к занятиям физической культурой учащихся специальной медицинской группы университета».

Цель исследования

Доказать влияние упражнений Пилатес на создание физических качеств и увеличить мотивацию к занятиям физической культурой.

Для достижения выделенной установки изучения ожидало разрешить последующие задачи:

1. Изучить воздействие упражнений системы Пилатес как мотивирующего обстоятельства к занятиям физической культурой у студентов специальной медицинской группы.

2. Обследовать воздействие упражнений системы Пилатес на модифицирование характеристик физического развития, физической подготовленности и функциональной подготовленности.

3. Подготовить комплекс упражнений системы Пилатес для индивидуальных занятий учащихся специальной медицинской группы.

Материалы и методы

Метод исследования был причинно-сравнительным. Всего мною было исследовано 100 студентов, обучающихся в Башкирском Государственном Медицинском Университете, которые были разделены на две группы: 1 – студенты, относящиеся к общей группе здоровья по физической культуре (n=50); 2 – студенты, относящиеся к специальной медицинской группе здоровья по физической культуре. Значительных различий в среднем возрасте, и в состоянии здоровья до и после занятия между двумя группами не наблюдалось. Для оценки общего состояния здоровья студентов до и после занятия было проведено анкетирование. Опросник включал в себя ряд следующих вопросов:

До занятия:

1. К какой группе самочувствия Вы относитесь для занятий по физической культуре (общая или специальная медицинская)?
2. Как Вы себя чувствуете до занятия?
3. Если Вы относитесь к специальной медицинской группе, то по какой причине?

После занятия:

1. Как Вы себя чувствуете после занятия (есть ли жалобы)?
2. Если нет жалоб, ощутили изменения?
3. Хотели бы Вы проводить занятия в таком формате?

Заключение и выводы

Подводя итоги, хотелось бы заявить о том, что физическая культура безгранично важный спектр в жизни студентов. Однако с введением новых технологий занятий можно заинтересовать студентов заниматься физической культурой иначе. Упражнения Пилатеса — это древняя методика, но она постепенно обновляется. Студенты будут увлечены занятием.

Самое главное они захотят продолжить делать упражнения дома. Это позволит укрепить здоровье и поддерживать его в тонусе. Ведь это основная задача занятий физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алперс, Э.Пилатес / Э.Алперс; пер. с англ. О.А.Караковой.- М.: АСТ Астрель, 2007.-272 с.
2. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости / М.Дж. Алтер.-Киев: Олимпийская литература 2001.-421с.
3. Буркова, О. В. Влияние системы пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л. Д. Буркова; ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». – М.: Радуга, 2008. – 27 с.
4. Буркова, О. В. Пилатес – фитнес высшего класса / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – М.: Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. – 208 с.
5. Исаковиц, Р. Анатомия пилатеса / Р. Исаковиц, К. Клиппингер; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2012. – 240 с.
6. Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2012. – 160 с.
7. Остин, Д. Пилатес для вас / Д. Остин; пер. с англ. В. И. Гродель. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2006. – 320 с.
8. Робинсон, Л. Пилатес – управление телом: Уникальное пособие по пилатесу для фитнеса и здоровья: официальный учебник / Л. Робинсон, Х. Фишер, Ж. Нокс; пер. с англ. П. А. Самсонова. – Минск: Попурри, 2005. – 272 с.
9. Сайлер, Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса / Б. Сайлер. – М.: АСТ Астрель, 2004. – 177 с.
10. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.

УДК 615.825.1

Г.И. Гайсина, Х.С. Вильданов

**КУЛЬТ ТЕЛА В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЭСТЕТИКУ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В статье изучена история зарождения олимпийских игр, обоснована актуальность данного исследования в современности и выявлена связь между Олимпийскими играми в Древней Греции и культом тела в современном мире.

Ключевые слова: культ тела, спорт, совершенство, Олимпийские игры, здоровье, реклама.

G.I. Gaisina, H.S. Vildanov

**THE CULT OF THE BODY IN ANCIENT GREECE AND ITS INFLUENCE ON THE
AESTHETICS OF PHYSICAL CULTURE IN MODERN SOCIETY**

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

The article examines the history of the origin of the Olympic Games, substantiates the relevance of this research in modern times and reveals the connection between the Olympic Games in Ancient Greece and the cult of the body in the modern world.

Key words: body cult, sport, perfection, Olympic Games, health, advertising.

Общество нуждается в здоровых и работоспособных людях, это касается всех времен, во все времена люди уважали и даже любили тех, кто имел красивое, здоровое тело. Испокон веков существует культ здорового тела, занятие спортом было не только модно, но и почётно. Поэтому люди всегда стремились к физическому совершенству, тысячелетиями у всех народов мира складывалось представление об идеальном теле. Это можно заметить, читая разные былины, эпосы разных народов мира или обычные русские народные сказки, где перед нами встают величественные богатыри с массивным телом. Все, скорее всего, понимали, что желаемое тело, которое им внушалось, можно было получить упорно трудясь, занимаясь спортом. Наверняка, для поддержки физической формы сначала люди просто работали в сложных работах, как говорится, в поте лица, выполняя различные физические трудные работы, так как спорт возник не сразу, но со временем физическая форма поддерживалась, кроме того, и спортивными тренировками.

История спорта очень захватывающая, она богата красивыми событиями, эпизодами и удивительными фактами. С давних времён человек начал придумывать игры, которые позже переросли в соревнования. Появилось понятие «спорт». Но тот спорт, который нам более знаком по-настоящему начал процветать в Древней Греции, где впервые были проведены Олимпийские игры. В современном мире спорт занимает ключевую роль в

воспитании будущего поколения. Он всегда был для человечества хорошим выбором, содействующий спокойной, здоровой жизни.

В 2014 году РФ получила право проведения XXII зимних Олимпийских игр – это крупнейшие международные соревнования. Олимпийские игры зародились в Древней Греции как часть религиозного культа и проводились с 776 г. до н.э. по 394 г.н.э. История Олимпийских игр насчитывает 293 олимпиады [1]. Есть много работ, посвященных идеализации тела, поклонению культу тела, например, в статье Л.А. Барминой, рассмотрены стратегии по привлечению в спорт обычных людей. Как известно, не все люди в мире стремятся к идеальному телу. Но можно влиять на мировоззрение людей разными способами. «В здоровом теле здоровый дух» — это выражение можно отнести к одной из главных идей античной философии. Философия античности изучала некоторые культурные основы, которые стали образующими современной европейской философии.

Вообще, по философии античного мира, человек кроме обладания каких-то идеальных физических параметров, должен ещё и иметь духовную связь со своим внутренним миром, гармонию тела с духом, только тогда человек не будет испытывать некий кризис. Довести свое тело до совершенства и не находить себе места, не справляться со своими эмоциями, то этот случай говорит о том, что его не совсем можно считать красивым. Идеально прекрасный человек – умиротворенный, красивый душой и телом [2].

Особым моментом в данном вопросе стоит вопрос пропорций. Ученые много изучали тело человека и создали свои каноны. Например, это отсутствие «острых» углов в теле, только округлые и плавные переходы. Идеальное лицо, гармоничные части тела. В древности люди не боялись оголяться до определённых пределов, для них это не считалось чем-то плохим. Даже когда молодые парни приходили готовиться к соревнованиям, по прибытии в гимнасию и палестру они полностью раздевались. Будущие игроки должны были пользоваться только маслом и мелким песком вместо одежды. Как ни странно, но девушки были намного скромнее парней в этом плане. Их даже скульпторы старались изображать более закрыто, прикрыто. Античный гуманизм на первое место ставил внешние задатки, чем внутренний мир человека. Есть тому причины: считалось, что если у юноши красивое рельефное тело, то он много работает, у него есть цель, а значит у него раскрыты духовные возможности. Если подробнее изучить источники, можно увидеть греческие эталоны красоты. Хотя и в разное время было разное представления о красивом телосложении, но пропорциональность различных частей тела, а также красивая кожа ценилась всегда.

Красота по-гречески – это понятие приведено не только в наглядном изображении в кусках посуды или в статуях, но и есть определенные значения. Для девушек идеальный рост составлял 1,64 метра, обхват груди – 86 см, для талии отводили целых 69 см, а бедрам позволялось роскошествовать на все 93 см. Для древних греков была важна также осанка. Невозможно представить красивого человека сутулого. Одним словом, красота сводилась к симметрии [2].

Если говорить об уровне значимости этой проблемы, то проблема телесности является одной из самых важных вопросов в философии. Нужно учитывать многие факты, возможные исключения человеческого сознания при изучении этой проблемы, ведь оно дефрагментированно, то есть разделено на некоторые различные части, которых не всегда можно соединить в одно целое. Можно сказать, различные художники экспериментируют с человеческим телом, меняя его на свой вкус, возможно телесность для каждого имеет свое значение. По Б.Г. Акчурина телесность: «Это есть совершенствование форм и функций организма, практическая реализация активности человека в соответствии с запросами, возможностями, моральными и нравственными ценностями общества» [3]. Как уже отмечалось, при формировании общественных норм, культурных традиций, в отношении к «оболочке» человека, и формируется материальность самого человека.

Атлетика и физическая культура имеют глубочайшие исторические корни, и речь идет о различных спортивных формах. Они практиковались древними цивилизациями, особенно греками, а также другими народами, часто как часть их религиозных ритуалов. А также речь идет о самих древних греках, которые создавали образы идеализированных тел людей и божеств. Античность, пожалуй, является камертоном для человека и всего мира по сей день.

Культ тела был распространен еще в Древней Греции. В античности, в древней Греции, считалось прекрасным тело, имеющее натренированный вид, с ясными, атлетическими очертаниями или рельефами, который образуются группой мышц, сильное тело с выдающимися мускулами и великолепной физиономией, как у греческого бога. Конечно же, не всё население Древней Греции соответствовало принятым образцам красоты. Но многие добивались нужных этих норм, работая и занимаясь долгие месяцы и даже годы спортом [2]. В эти времена вести здоровый образ жизни было важно даже на уровне политики.

Спорт, в том виде, в котором он предстал в наше время, имеют большую историю, уходящую в античные времена. В IV-III тысячелетиях до н. э. были обнаружены «следы спорта». Следует отметить, что это были прежде всего ритуальные соревнования, посвященные различным богам. Например, в честь покровителя Вавилона, бога Мардука.

Также в Индии и в Персии начали практиковать различные виды спорта, а именно в Индии, появились новые виды спорта, такие как, шахматы, конное поло и хоккей (на траве). Эти виды спорта возникли намного раньше, чем Олимпийские игры, но наивысшего расцвета физическая культура и спорт достигли в Древней Греции, где состоялись первые Олимпийские игры [4]. Все началось на полуострове Пелопоннесе, в Греции, примерно, 3 000 лет назад. Несмотря на то, что Олимпийские игры были частью религиозного культа, основным элементом считается спортивные состязания. Другими словами, фундаментальная характеристика древнего олимпизма, а также современного олимпизма, заключается в том, что это религия. Древний атлет «почитал богов». Если сравнить, поступая таким же образом, современный профессиональный спортсмен чтит свою страну, свою расу и свой флаг.

Из этого можно сказать, что фитнес не такое уж современное понятие, учитывая, что даже во времена античности культ тела был «трендом». С Олимпа до наших дней культ тела был спорным вопросом для тех, кто защищает чрезвычайно мускулистое тело, и тех, кто беспокоится о контрпродуктивных причинах некоторых косметических процедур. Олимпийские игры, появившиеся в древней Греции, актуализируют в сегодняшнее время идеал человека древности – личность, соответствующую термину «калокагатия» (в переводе с греч. – прекрасный и добрый), то есть личность, наделенную добротой. Первостепенным в классической калокагатии является представление о целостности нравственного совершенства и физической красоты, гармонии внутреннего и внешнего, души и тела, к чему, на наш взгляд, следует стремиться современному человеку, чтобы стать гармонично развитой личностью [5]. Спустя многие годы такое мнение или восприятие того, что нас окружает, как и раньше остается, как если бы это был первый день, когда спортивное тело стало причиной культа общества. Число людей, занимающихся спортом регулярно, не столь велико как, в прошлом. Многие современные люди не столь активны, но есть некоторые личности, которые одержимы внешностью, фигурой, красивым телом. Хотя и в меньшей степени, но сегодня культ тела и стремление к этой божественной идеальности все еще существует.

Тела мужчин и женщин должны заключать в себе вечную красоту и гармоничное равновесие между его частями. В греческой мифологии преимущество отдавали совершенству, вечности и самому телу, это играло важную роль в обществе. Рассматривая спорт как фундаментальную часть саморазвития каждого гражданина, греки считали культ тела обязанностью и социальной ценностью, которая раньше давала людям высокий уровень значимости, праведности и восхищения. Именно этот факт в конечном итоге заставил

простой фактор гармонии выйти за пределы спортивной арены, поэтому греки в конечном итоге стали поклоняться красоте идеального силуэта.

К сожалению, с популярностью определенных практик та же властная потребность в физическом превосходстве привела к бесчисленным контрпродуктивным последствиям для благосостояния людей. В современном обществе одержимость совершенствованием тела привела к эпидемии новых изменений и увеличению спроса на косметические способы, связанные с иллюзорным стремлением к физическому совершенству.

Культ тела, навязываемый средствами массовой информации и рекламы, демонстрирует фигуры, которых трудно достичь, хотя бы, потому что, генетика тоже является немаловажным фактором, при формировании внешности человека и которые кажутся олицетворением успеха, счастья и здоровья, но, если посмотреть правде в глаза, представляют собой социально-культурное давление, которое оказывает сильное влияние на население. И чтобы получить одобрение других, многие продолжают борьбу за этот прототип.

Всем известно, что физическая активность напрямую влияет на здоровье человека. Сегодня можно встретить обилие реклам и пиар-контентов всяких тренажёрных, гимнастических залов, фитнес-клубов, фитнес-центров. В настоящее время в мире наблюдается подъём числа людей, регулярно занимающихся спортом, но стоит отметить, многие люди адекватно относятся к своему телу, к себе в целом. Они знают меру, используют представления об идеальном теле лишь как ориентир на пути к физическому совершенству. Понимание того, что занятия спортом регулярно в конечном итоге приведут к продолжительной работоспособности, у таких людей есть.

Всё, что процветало до нас в древних временах, связанное со спортом, осталось до наших дней. Эстетика тела Олимпийских чемпионов сейчас, как считают спортсмены, помогает им вдохновляться. Все эти статуи с изображениями «идеальных» людей служат неким примером для подражания, ориентиром в поиске себе для начинающих спортсменов, для обычных людей, следящие за своим здоровьем. Культ тела в современном мире однозначно связано с культом тела в древней Греции. После этих игр прошло много лет, сегодня мы можем видеть огромную индустрию спорта. Нужно сказать, что в этом непосредственное участие принимала древняя Греция и Олимпийские состязания тех веков.

И всё-таки Олимпийское движение каждые два года на летних и зимних Играх объединяет. С каждой новой Олимпиадой общее количество атлетов только увеличивается, с каждой игрой бьются мировые рекорды, а новые виды спорта стремительно

популяризируются. Если глобально смотреть, то не только профессиональные спортсмены важны на теме спорта, но и обычные люди, которые следят за своим здоровьем, занимаются спортом для себя. Также нельзя сказать, что только Олимпийские игры положили начало всему спорту во всём мире, но и отрицать, что не в Древней Греции был положен фундамент большому спорту нельзя.

Из разных примеров можно заключить, что зародившееся ещё в древности культ тела, остался до сих пор. Подытоживая скажем, что стремление к красивому телу – это не новое понятие, современный фитнес тоже не новое. Люди с давних времен хотели выглядеть как, в прямом смысле этого слова, боги. Это связано со спортом, с Олимпийскими играми неразрывно. А значит идея здорового тела появилась давно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Габуня А.Э., Иванова Ю.В. Олимпийское движение: прошлое, настоящее, будущее – URL: <https://medconfer.com/node/3693>
2. Леонов Н. Понятие о красоте в Древней Греции – URL: <https://gidvgreece.com/vsyo-o-greczii/eto-interesno/ponyatie-o-krasote-v-drevnej-grecii.html>
3. Акчурин Б.Г. Культ тела и физическое совершенство в религиозных представлениях "Энциклопедия для детей" Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. - М.: Аванта, 2001.
4. Иванова Ю. Актуализация идеала «гармонического человека в античности» в современном олимпийском движении – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualizatsiya-ideala-garmonicheskogo-cheloveka-antichnosti-v-sovremennom-olimpiyskom-dvizhenii/viewer>
5. Маршалко Р. О. спорт, ты — мир: история Олимпийских игр с древних времён и до наших дней – URL: <https://dtf.ru/life/789605-o-sport-ty-mir-istoriya-olimpiyskih-igr-s-drevnih-vremen-i-do-nashih-dney>

УДК 615.825.1

Ю.Ш. Гатиатуллин, Х.С. Вильданов

ПРОБЛЕМА РОСТА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В данной статье рассмотрены историческое развитие рака, его распространение, рост и причины заболеваемости, профилактика и способы снижения вероятности смертности от злокачественных опухолей.

Ключевые слова: клетка, организм, рак, здоровье, опухоль, заболевания.

Yu.Sh. Gatiatullin, H.S. Vildanov

THE PROBLEM OF THE GROWTH OF ONCOLOGICAL DISEASES

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article discusses the historical development of cancer, its spread, growth and causes of morbidity, prevention and ways to reduce the likelihood of mortality from malignant tumors.

Key words: cell, organism, cancer, health, tumor, diseases.

Данные Минздрава гласят: в России ежегодно выявляется порядка 625 тысяч случаев заболеваний раком, а это число растет с каждым днем все больше и больше. Более 1700 россиян ежедневно узнают свой диагноз. Среди них есть как взрослые, так и дети. Но для ученых рак – это не просто страшная и неизлечимая болезнь. Для них это возможность исследовать происхождение жизни [2].

Рак является ускоренным ростом клетки. При недостатке места и питания, раковая клетка начинает быстро делиться. Этот процесс происходит следующим образом: клетки игнорируют сигналы организма и продолжают пролиферацию, что значит, растут и размножаются без остановки. Как заметил Иверсен в 1965 году «в процессе канцерогенеза снижается чувствительность клеток к действию Кейлонов и, возможно, нарушается их транспорт из клеток в межклеточную среду» [4]. Раковые клетки отличаются по форме от здоровых клеток. Они нестабильно выполняют свою функцию и быстро размножаются по организму. Опухоли, или новообразования – это патологические разрастания тканей, которые могут стать злокачественными. Отрасль медицины, изучающая методы диагностики и лечения глобальной проблемы, рака – онкология.

Почти каждый год в мире умирает большое количество людей. С древних времен люди сталкиваются со злокачественными опухолями. Еще до Гиппократы были упоминания о раке. 5000 лет – это возраст самых древних записей, описывающих опухоли. 8 случаев рака молочной железы были найдены в египетских записях 3000 летнего возраста. Ученые также обнаружили злокачественные опухоли у мумий. Среди останков древних перуанцев было

много принадлежавших к больным раком. Ученые также выяснили: от рака люди страдали еще до того, как, строго говоря, стали людьми. Так, во время раскопок в Южной Африке группа археологов обнаружила на левой ноге гоминида следы опухоли, мешавшей ему ходить [7].

На данный момент онкологические заболевания могут возникать не только у людей, но и у животных. В 2003 году ученые из Медицинского колледжа Университета Северо-Восточного Огайо провели множество анализов исследовали более 10 000 костей динозавров, хранящихся в музее. Были протестированы кости стегозавров, трицератопсов, тираннозавров и других видов, и в 29 случаях был диагностирован рак. Интересно, что все эти 29 костей принадлежал гадрозаврам, являющимся представителями семейства утконосых динозавров [7]. Есть вероятность, что их рацион включал пищу, содержащую канцерогены, а также по строениям их костной ткани исследователи предположили, что гадрозавры могут быть теплокровными животными, что также способствует повышению риска развития болезни. Из этого можно сделать вывод, что как болезнь рак намного старше человечества.

Сегодня ученые считают, что рак – результат эволюции клеток в организме. Как и в случае эволюции в масштабе вида, клетки в организме делятся, накапливая мутации. «Положительные» мутации помогают клеткам лучше адаптироваться и повышают их шансы на размножение, оставляя «потомство» [4]. Клетки способны научиться «путешествовать», причем выживая в других тканях – именно так образуются метастазы. Многие виды рака пошли еще дальше и приобрели способность трансмигрировать, т.е. передаваться от одного организма к другому.

В последнее время во всем мире наблюдается устойчивый рост новых случаев раковых образований. Исследования показывают, что следующие причины:

- увеличение продолжительности жизни населения;
- экологические факторы (загрязненный воздух, вода и мусорные острова);
- малоподвижный образ жизни, связанный с развитием технологий;
- обилие пищи с разными канцерогенами, добавками и гормонами;
- радиоизлучение;
- УФ – излучение [3].

От раковых заболеваний никто не застрахован. Для профилактики онкологических заболеваний существуют рекомендации, определенные медицинскими работниками:

1. Курение повышает шанс развития онкологических заболеваний в 10 – 20 раз. Табак – содержит в себе много веществ канцерогенного характера. Именно он способен поражать

почти все органы. Поэтому стоит задуматься о том, чтобы бросить курение – если оно в списках ваших вредных привычек, или не начинать вовсе;

2. Поддержание здорового веса тоже немало важно. Доказано, что люди, имеющие лишний вес, чаще заболевают раком. У полных людей инсулин вырабатывается больше и приводит к опухолям, например, толстой кишки, простаты и т.д.;

3. Физическая активность – лучшая профилактика. Т-лимфоциты замедляют рост злокачественного образования;

4. Умеренный загар. Солнце полезно для человеческого организма лишь в небольшом количестве. Слишком долгое пребывание под лучами солнца не только оставит на вашей коже ожоги, но и обеспечит проблемы с ней, вплоть до раковых образований;

5. Отказ от употребления алкогольных напитков. Несмотря на то, что иногда хочется выпить на праздниках, либо из-за напряженного дня, не стоит злоупотреблять этим «удовольствием», либо вовсе не пить.

6. Своевременное решение экологических проблем. Если перестать загрязнять окружающую среду, то уже на несколько процентов снизится риск заболеваемости [1].

С каждым годом наш мир развивается все больше и больше. Население растет, и в целях сэкономить, производители добавляют в свои продукты множество ненатуральных и небезопасных продуктов. Речь идет не только о еде, но и о средствах для ухода за телом, об одежде и детских игрушках. Также, в некоторых странах большой проблемой является несоблюдение гигиенических норм из-за социального неблагополучия. В результате действия всех этих факторов в человеческом организме происходит много изменений, приводящих к раку.

Паллиативная помощь – «Симптоматическая терапия»– служащая для профилактики противоопухолевых заболеваний, не приводящая к излечению. Этот метод является наиболее финансово доступным. Он основан на облегчении страдания людей больных раком. Ведь именно в последние месяцы, недели и дни пациенты чувствуют адскую боль, которую может представить далеко не каждый. Она не только физическая, но и моральная, ведь пациент осознает, что его конец близко. Эта боль распространяется в определенной мере и на родственников больного, которые страдают от того, что не могут помочь. Основное в паллиативной помощи – обезболивающее действие. Лечащий врач пациента выписывает наркотические средства ему в адекватной мере, которые притупляют боли. Онкологические больные, нуждающиеся в медицинском уходе, последние свои дни проводят в хосписах. «Это паллиативное медицинское учреждение для постоянного или дневного пребывания»

людей с терминальными заболеваниями, которые находятся между жизнью и смертью. Там они находятся чаще последние 6 месяцев своей жизни [4]. В нашей стране в последнее время стали обращать больше внимания на то, что количество хосписов не совпадает с числом больных. И в последние годы в РФ приоритетным становится развитие паллиативной помощи больным онкологией.

Обнаружение рака – задача не из простых, потому что нет выбора тестов для выявления всех его видов на ранних стадиях. На данный момент эффективному скринингу поддаются лишь 5 видов опухолей: рак молочной железы, толстой и прямой кишки, шейки и матки, рак предстательной железы и рак легкого [4].

Каждый год количество больных, страдающих раковыми заболеваниями, увеличивается. Врачи рекомендуют бороться со злокачественными опухолями с помощью современных методов лечения:

- лучевая терапия;
- гормональная терапия;
- иммунотерапия;
- таргетная терапия [3].

Таким образом, люди до настоящего времени не нашли способа избавиться от онкологических заболеваний, от которых никто не защищен окончательно. Хотя и чуть больше половины больных раком справляются с этой болезнью, остается и другая часть тех, кто желает жить и продолжать заниматься любимым делом, путешествовать, создавать что-то новое, давать жизнь. Возможно, где-то в далеком будущем наши потомки смогут создать лекарство с помощью собственного разума, которое будет справляться с раком с полной вероятностью, без потерь. Это даст людям, потерявшим надежду, шанс на жизнь.

В заключении можно сделать вывод, что проблема роста заболеваемости у населения зависит от многих факторов. Но самым главным остается тот факт, что человек в процессе эволюционного роста взял в руки орудия труда и продолжил развитие, результатом которого является увеличение продолжительности жизни. В современном мире люди находятся в группе риска из-за наличия вредных для организма веществ.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.Алексеев Б.Я. Профилактика онкологических заболеваний / [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://nmicr.ru/meditsina/profilaktika-onkologicheskikh-zabolevaniy/>
2. Горбачев В.С. Раз клетка, два клетка: как рак стал двигателем эволюции, а эволюция привела к раку/ [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.vokrugsveta.ru/article/337781/>

3. Каприн А.Д. Основные причины роста раковых заболеваний / [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.rbc.ru/rbcfreenews/5e37d32f9a794773d34a87e1>
4. Роианов Ю.А. Кейлоны – Большая Медицинская Энциклопедия / [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://бмэ.орг/index.php/КЕЙЛОНЫ>
5. Тюляндин С.А., Жуков Н.В. – М. Правда о российской онкологии: проблемы и возможные решения / под редакцией: Тюляндин С. А., Жуков Н. В. – М. Общероссийская общественная организация / Российское общество клинической онкологии – 2018. – 28 с.
6. Шуравина О.Т. Основные причины резкого роста числа онкологических заболеваний. – ГБУЗ «Районная больница с. Долгодеревенское» / [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://crbsosn74.ru/allnews/osnovnye-prichiny-rezkogo-rosta-chisla-onkologicheskikh-zabolevanii>
7. Якушина К.А. Рак: от древности до наших дней / [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://apteka.ru/blog/articles/pro-zdorov%60e/rak-v-drevnosti5f322c5407642248c30fb5e3/>

УДК 796.038

Л.Р. Гафарова, Н.Х. Исмагилова, Г.А. Бартдинова
РОЛЬ ТРЕНЕРА В ВОСПИТАНИИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ
Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Всем известный факт: спортсмен добивается своих целей и задач во многом благодаря упорству, желанию и, конечно же, правильной тактике. Развитие волевых качеств – обязательное условие в спортивном учебно-тренировочном процессе. Настойчивость, самообладание, решительность, смелость, инициативность – эти волевые качества важны в каждом виде спорта. Но как же их усовершенствовать? И может ли неспортивный человек развивать в себе волевые качества и нужен ли ему тренер для этого?

Ключевые слова: воля, спорт, самовоспитание, успех, целеустремленность, настойчивость.

Gafarova L. R. Ismagilova N. H.
**THE ROLE OF THE COACH IN THE DEVELOPMENT
OF VOLITIONAL QUALITIES**
Bashkir state medical University (Ufa, Russia)

A well-known fact: an athlete achieves his goals and objectives largely due to perseverance, desire and, of course, the right tactics. The development of strong-willed qualities is a must in the sports educational process. Persistence, self-control, determination, courage, initiative - these volitional qualities are important in every sport. But how do they develop them? And can an unsportsmanlike person develop strong-willed qualities in himself and does he need a coach for this?

Key words: will, sport, self-education, success, determination, perseverance.

Один из основополагающих принципов достижения успеха в спорте – это развитие волевых качеств. Актуальность этой темы в том, что воля является важным ключом в развитии личности, а именно – в развитии самостоятельности и ответственности. Она способна увеличить уровень эффективности спортивной деятельности. Но не стоит забывать, что человек, имеющий сильные волевые качества, с легкостью преодолевает жизненные трудности, проявляет упорство и самообладание в поиске решений задач.

- Объект и предмет исследования: разные возрастные группы населения.
- Цель исследовательской работы: определение уровня волевых качеств у спортивного и неспортивного человека и влияние этих качеств на периодичность физических тренировок.

В самом начале нашего пути, когда мы только-только начинаем заниматься какой-либо деятельностью, очень сложно соблюдать надлежащий режим, ведь это всегда требует значительной работы над собой. Смена привычной жизни и распорядка дня требует больших волевых усилий. Не каждый человек может успешно справиться с этой задачей. Во многом благодаря тренерам спортсмены имеют такие высокие достижения, так как они, зная все

механизмы развития волевых качеств, применяя методы психологических воздействий, создают соответствующие установки.

«Самовоспитание, в любых его проявлениях, было бы неверно рассматривать как сугубо автономный процесс. Направляющая роль в нем принадлежит педагогу. Хотя степень его участия в данном процессе может быть различна» – утверждает А.С. Макаренко.

Развитие волевых качеств идет посредством преодоления разных по уровню трудности задач. Преодолев начальный уровень, переходят к среднему, от среднего к продвинутому, совершенствуя свои навыки.

Исследование разделено на 4 части 1 часть – тестовая: с помощью теста определяем исходный уровень физической подготовки участника и развитие его волевых качеств. 2 часть – в течение 4 дней каждый участник занимается физической культурой или спортом самостоятельно, при этом, им будет предоставлен список упражнений, которые можно использовать для своей тренировки. Никакого контроля со стороны нет. Эта часть покажет: сможет ли участник самостоятельно начать заниматься спортом. 3 часть – следующие 4 дня каждый участник должен предоставить отчет, в котором будут: время, потраченное на тренировку, количество выполненных заданий, а также характеристика упражнений, количество которых увеличивается с каждым днем. 4 часть – последние 4 дня каждый участник занимается самостоятельно, имея определенный набор упражнений для занятия спортом. Через 2 дня после прохождения данного эксперимента будет проведен тест, который выявит:

1. Смогли ли участники дальше продолжать заниматься под самоконтролем?
2. Достаточно ли отведенного времени на развитие волевых качеств у неспортивного человека
3. На каком из этапов эксперимента была получена наибольшая эффективность?

Таблица

Сводная таблица, содержащая результаты участников, проходившие эксперимент

Участник	Спортивные достижения	До эксперимента	Пропуск в 2ом этапе	Пропуск в 4ом этапе	После	Сила воли
Лиана	Нет	Редко	1 день	2 дня	Нет	Слабая
Назгуль	нет	Редко	Нет	2 дня	Да	Средний
Феня	Есть	Часто	1	2 дня	Да	Средний
Ильзида	Есть	Часто	Нет	нет	Да	средняя
Света	Нет	Часто	1 день	1 день	Да	средняя
Дания	Да	Часто	Нет	нет	Да	сильная
Карина	Нет	Часто	2 дня	3 дня	Нет	слабая

Продолжение таблицы						
Даша	Нет	Часто	Нет	нет	Да	средняя
Альбина	Да	Часто	Нет	нет	Да	сильная
Альмира	Нет	Редко	1 день	1 день	Да	слабая
Алина	Да	Редко	Нет	2 дня	Да	средняя
Айгузель	Нет	Нет	Нет	Нет	Да	средний
Алия М.	Нет	Редко	Нет	2 дня	Да	средний
Альмира	Нет	Нет	2 день	3 дня	Нет	слабая
Камиль	Да	Редко	1 день	нет	Да	средняя
Алия	Да	Часто	Нет	1 день	Да	средняя

Итак, проанализировав результаты участников, по опросу можно сделать следующие выводы: участники, которые имели достижение в спорте (7).

- без пропусков прошли 3 участника (2 из них занимались регулярно с тренерами, 1 участник; – не занимался с личным тренером);
- был пропуск 1 или 2: 4 участника.

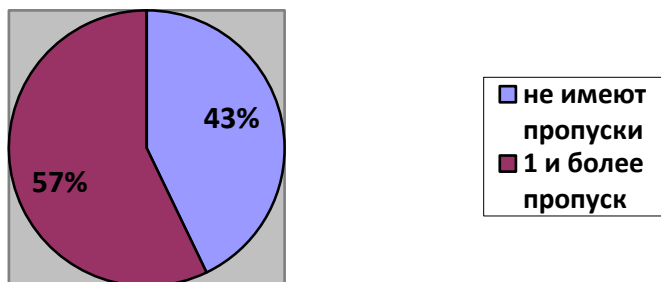


Рис. 1 Процентное соотношение результатов у участников, имеющих спортивных достижений.

Выделяется еще одна участница, которая не имела спортивных достижений, но прошла эксперимент без пропуска. Позже выяснилось, что она занимается с персональным тренером. Это доказывает, что высокую силу воли имеют те участники, которые уже занимались с тренерами и продолжают заниматься.

У всех остальных участников, которые не имели достижения в спорте, есть пропуски. Это подтверждает нашу мысль о том, что огромную роль в формировании волевых качеств играет преподаватель, тренер.

Те участники, которые не имеют спортивных достижений (9):

- 2 из них прошли эксперимент без пропусков;
- остальные 7 участников имели 2 и более пропусков.

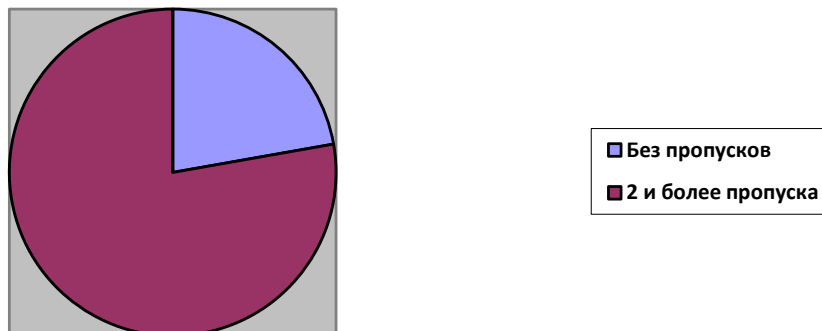


Рис. 2 Процентное соотношение результатов у участников, не имеющих спортивных достижений.

Это составляет 77,8%, а значит, больше половины участников не смогли развить свои волевые качества, что еще раз доказывает сложность этого процесса, требующего для его формирования длительного времени и настроения.

Необходимо отметить двоих участников, также не имевших спортивные достижения и прошедших эксперимент без пропусков. Они проявили высокий уровень волевых качеств, тем самым доказав, что самосознание и самоконтроль – верный путь к успеху.

Если проанализировать данные о продолжении занятия после эксперимента, то 81,25% ответили положительно. Значит, оценка реальных возможностей и действительности заставил задуматься каждого о своих волевых качествах, и запустился процесс самовоспитания.

Если сравнивать по данным теста эффективность занятий во 2, 3, 4 части эксперимента, то предоставляем следующие данные:

- Наименьшую эффективность имели на 4 этапе (под самоконтролем);
- Наибольшую эффективность на 2 и 3 этапе.

Учитывая данную информацию, делаем вывод, что многое зависит от психологического настроения. На втором этапе – все были заряжены интересным, новым экспериментом, поэтому каждый старался выполнять все задания. На третьем этапе приходилось больше заставлять себя, так как надо отчитываться. А на четвертом этапе не было никакого контроля, заставлять себя крайне тяжело, что и объясняет данные результаты.

Заключение: в нашей статье мы выяснили, насколько важна роль тренера в воспитании волевых качеств у спортсмена. Воля имеет огромное значение. Также в ходе эксперимента выяснилось, что не только тренер, но и сам спортсмен должен уметь проявлять

упорство, ставить цель и выполнить его. И тогда даже изначально неспортивный человек сможет достичь немалых результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Макаренко В.Г. Воспитательная работа в сфере физической культуры: учебно-методическое пособие / В.Г. Макаренко, Г.П. Коняхина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019 – 75 с.
2. Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009 — 368 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
3. Рубахин Е.Е.: Развитие волевых качеств у спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки / Рубахин Е.Е./ Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения - 2011 г № 18 стр. 30-34
4. Грызунова, А. Н. Особенности волевых качеств и эмоциональной устойчивости спортсменов-тяжелоатлетов / А. Н. Грызунова, А. Ш. Гусейнов. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 23 (313). — С. 549-551. — URL: <https://moluch.ru/archive/313/71261/> (дата обращения: 20.04.2022).

УДК 615.825.1

Р.Р. Гибадуллина, Х.С. Вильданов

**ОТНОШЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К РАЗВИТИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
СПОРТА В РОССИИ И ОЛИМПИЙСКИЙ РЕЗЕРВ**

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В статье рассмотрен процесс развития и популяризации профессионального спорта в России, выявлены факторы, противодействующие этому, проведен анализ отношения молодежи к физическому развитию.

Ключевые слова: спорт, молодежь, физическое воспитание, личность.

R.R. Gibadullina, H.S. Vildanov

**THE ATTITUDE OF YOUNG PEOPLE TO THE DEVELOPMENT OF
PROFESSIONAL SPORTS IN RUSSIA AND THE OLYMPIC RESERVE**

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

The article examines the process of development and popularization of professional sports in Russia, identifies factors that counteract this, analyzes the attitude of young people to physical development.

Key words: sport, youth, physical education, personality

В условиях, когда весь мир одновременно перешел на дистанционный формат жизни, предполагающий чуть ли не полную автономность человека или семьи в пределах квартиры, остро встал вопрос гиподинамии населения. Так как появилась возможность решать все вопросы, получать или оказывать услуги, работать, учиться, не выходя из квартиры, отпала необходимость двигаться: куда-то бежать, подниматься и спускаться по лестницам, спешить к отъезжающему автобусу. А нахождение на самоизоляции лишило людей таких радостей, как обычная прогулка по улице на свежем воздухе. Однако сейчас, когда ограничения постепенно снимаются, можно заметить потребность населения в активном образе жизни. В том числе свидетельством этому являются заполненные тренажерные залы, фитнес-центры. Поддержание себя в хорошей форме актуально в нашей стране. Есть, конечно, среди посетителей зала доля «псевдоспортсменов», приходящих сюда ради пары фото в инстаграм, но речь не об этом. Однако тренажерные залы – это элемент массового спорта. Популяризация его в нашей стране началась относительно недавно. После распада СССР и его достижений, в не лучшие для нашей страны 90-е годы, которые еще долго отдавались эхом, была утеряна значительная часть спортивной инфраструктуры, тренерского состава, упал уровень высшего спортивного образования, а самое главное – угасла популярность спорта среди молодого поколения. Вся та работа, которая была проделана в СССР в направлении пропаганды спорта, сошла на нет. Молодежь по распространившейся тогда

западной моде стала больше интересоваться наркотики, клубы, алкоголь и прочие средства „хорошо“ провести время. Значительную роль сыграла и криминальная ситуация в стране, пустившая под откос судьбы многих из того поколения. На фоне этого можно было проследить деградацию молодежи: падение уровня образованности, ухудшение состояния здоровья и иммунитета, неконтролируемое распространение заболеваний, передающихся половым путем, отсутствие каких-либо здравых амбиций и планов на жизнь. Все это продолжалось примерно до 2005 года, пока страна не вернулась в более и менее нормальное русло развития, и не стало понятно, что поколение и не одно, потеряны. Некоторые, кто был рожден в 90-е, просто напросто не дожили до этого момента. Все это подтолкнуло государство к разработке мер по продвижению спорта среди молодежи. Спорт должен был стать выгодной альтернативой развязному гедонистическому образу жизни.

Нужно было сделать так, чтобы он ассоциировался с успешным преуспевающим человеком. В 2006 году была принята Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» [8], затем «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» [5] явилась непосредственным продолжением. В рамках этих программ на все последующие годы в федеральный бюджет отдельным пунктом закладывались траты на развитие спортивной инфраструктуры, спортшкол, спортивных площадок и проведение соревнований по различным видам спорта. Помимо федерального, программы получили финансирование из региональных бюджетов. Примечательно, что постепенно в эту сферу начали активно инвестировать и коммерческие организации, не только спонсируя различные мероприятия, но и непосредственно открывая многочисленные спорт- и фитнес-залы.

На данный момент актуальной является новая Федеральная целевая программа, принятая постановлением Правительства Российской Федерации от 30 сентября 2021г. N 1661, которая предусматривает определенные налоговые вычеты за занятия спортом для физических лиц и налоговые каникулы, субсидии для юридических лиц, инвестирующих в развитие спорта [4]. Эта мера не сильно связана с молодежью, а скорее нацелена на более возрастную категорию – все это показывает серьезный настрой Правительства в направлении популяризации здорового образа жизни. В действительности можно наблюдать, что молодежь, как показывает статистика, стала позитивнее относиться к физическому развитию. Но темп роста вовлеченности вовсе не пропорционален прикладываемым усилиям и средствам. Не хватает мотивации, нет цельной идеологии на государственном уровне.

Ведется пропаганда, но все это как-то локально, разрозненно и порой не вятно. Иногда это делается просто для галочки, потому что есть план и надо его выполнять.

Популяризация физической культуры затронула большие города, но в районных центрах, деревнях и поселках все не столь оптимистично. Там по большей части слышны лишь отголоски всего происходящего, но нет конкретных действий. А ведь и там достаточно одаренных и талантливых детей, подростков, которые могли бы проявить себя, будь у них хоть какая-то возможность. И остается подросткам увлекаться вместо спорта спиртными напитками.

Весьма актуальная проблема в сельских поселениях. Ни о каком равенстве возможностей после этого и речи быть не может. Все это отбивает накорню желание идти в профессиональный спорт и развиваться. Нет тех социальных лифтов, которые бы могли помочь с этим. Помимо этого, развлекательные учреждения никуда не делись, с каждым годом они предлагают все больше нового и интересного. И пресловутые наркотики, как бы с ними не боролись, так и остаются весьма доступными. Однако не для всех доступными остаются тренажерные залы. Для многих регулярные занятия в таких местах невозможны по причине финансовых сложностей. И проводя параллели с СССР: тогда хорошая физическая форма была поводом выделиться в компании, а достижениями в спорте можно было с гордостью похвастаться. Сейчас же у молодежи другие приоритеты, сумма на банковской карте – вот повод для гордости. И нельзя ее в этом винить, все это логично для поколения, выросшего в рыночной экономике, в обществе потребления.

Но как бы там ни было процесс запущен, и он дает свои плоды, пусть скромные, но дает. Спорт еще не стал одним из основных видов человеческой деятельности в нашей стране, культура его не так высока, а историческая культура спорта утеряна, с ней осталась лишь тонкая связь поколения, которое ее застало и прочувствовало на себе. Но к народу постепенно приходит осознание значимости этого рода деятельности для создания здоровой и разносторонне развитой нации. Появляются и активно развиваются секции по занятиям различными видами спорта, куда детей приводят в раннем возрасте и многие из них потом продолжают спортивную карьеру, уходя в большой спорт. Зачастую это не бесплатно, но это доступно, даже для семей с уровнем достатка чуть ниже среднего. Статистика также показывает положительную динамику в этом направлении: так рост объема рынка фитнес-услуг наглядно представлен на диаграмме по результатам исследования портала РБК [7].

Рост объема рынка обусловлен стабильным и высоким спросом, в период с 2010 по 2016 денежный оборот вырос более чем в три раза, лишь немного сбавив темпы после кризиса 2014 г.

Видна положительная статистика в процентном отношении граждан, занимающихся спортом на регулярной основе. В 2017 году удалось достичь паритета между числом граждан, занимающихся физической культурой и теми, кто пока пассивен к спорту. С 2017 года и по текущий момент наблюдается преобладание активных граждан, и небольшой, но стабильный рост их численности.

Прямым доказательством успешности проводимой политики в отношении спорта является участие нашей страны в международных Олимпийских играх, где мы стабильно держимся в списке как минимум лидеров, если не победителей. Последние Летние игры в Токио 2021 г. показали нам множество молодых талантов, уверенных и целеустремленных, принесших в копилку нашей страны не одну медаль. Некоторые из них выступали в первый раз, но смогли подвинуть признанных лидеров из других стран. Все это свидетельствует о том, что весь тот профессиональная инфраструктура спорта, база бесценных знаний и опыта приходит в порядок и начинает работать должным образом и давать плоды. Все это результаты проводимой правительством политики и начавшегося перелома в сознании и мировоззрении молодого поколения, которое выбирает быть лучшими и быть первыми, а не тратить свою жизнь впустую, медленно убивая себя.

Подводя итоги, можно сказать, что спорт является важным инструментом социализации формирующейся личности, помогая быть более уверенным в себе и открытым миру, он способствует развитию коммуникабельности, умению работать в команде, формируя гармонично развивающуюся личность. А пользоваться этим инструментом или нет – личное дело каждого.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аппаев Р.Х. Развитие спорта среди молодежи в России. –Караеавек: университет им. У.Д. Алиева, 2012 г.
2. Никонова А.В. Заинтересованность молодежи в спорте. – Казань: Казанский федеральный университет, 2016 г.
3. Международный педагогический портал. Спорт в жизни молодежи (<https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/sport-v-jizni-molodeji/>)
4. Министерство спорта Российской Федерации. Федеральные целевые программы 2021 (<https://minsport.gov.ru/press-centre/news/36725/>)
5. Министерство спорта Российской Федерации. Федеральная целевая программа 2016-2020 (<https://minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26361/>)

6. Новостной портал КК. Федеральные программы в цифрах и фактах (<https://krizis-kopilka.ru/archives/52337>)
7. РБК. Рынок фитнес-услуг России (<https://marketing.rbc.ru/research/37091/>)
8. Цифровая законодательная база Гарант. Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. №7 (<https://base.garant.ru/189071/>)

УДК 615.825.1

С.А. Грибов, Х.С. Вильданов

РАСХОДЫ БЮДЖЕТА НА ФИЗКУЛЬТУРУ И СПОРТ В РОССИИ

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В данной статье рассмотрены вклад государства в спорт и физическую культуру и расходы россиян в сферу здорового образа жизни и фитнеса. Анализированы необходимые условия формирования культуры населения, направленной на сохранение физического и духовного здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, питание, спорт, бюджет, финансирование, Россия, бюджет.

S. A. Gribov, H. S. Vildanov

BUDGET EXPENDITURES ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN RUSSIA

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article examines the contribution of the state to sports and physical culture and the expenses of Russians in the field of healthy lifestyle and fitness. The necessary conditions for the formation of a culture of the population aimed at preserving physical and spiritual health are analyzed.

Key words: physical education, nutrition, sports, budget, financing, Russia, budget.

Физическая культура и спорт являются одной из важных отраслей социальной сферы, которая поддерживается государством и финансируется из бюджетной системы Российской Федерации. Физическая активность имеет многочисленные преимущества для физического здоровья общества, а также их психического благополучия – повышения самооценки и эмоционального благополучия, снижения тревоги и депрессии.

В России существует широкая сеть государственных и муниципальных организаций физической культуры и спорта, которые могут быть как коммерческими, так и некоммерческими, созданными в различных организационно-правовых формах. Спортивные организации, желающие привлечь финансирование, должны учитывать свои варианты при принятии решения о том, какие механизмы финансирования наиболее подходят. Финансирование физической культуры и спорта через бюджетную систему Российской Федерации по официальным данным Федерального казначейства России, опубликованным на их сайте, растет, в 2018 году – более 262,2 млн. в 2020 году – 331,5 млн рублей, то есть наблюдается увеличение расходов на 126,4%. В то же время расходы бюджета Российской Федерации увеличились за этот период только на 109,5% [1].

Таким образом, можно отметить, что расходы на физкультуру и спорт растут более значительно, чем все общие расходы. Это хорошая тенденция для этого социального сектора.

Если рассматривать долю расходов на физическую культуру и спорт в консолидированном бюджете Российской Федерации, то в 2018 году она составила 0,83%, в 2020 году - 0,97%, то есть также наблюдается тенденция небольшого роста [2].

Учитывая важность развития физической культуры и спорта, его влияние на здоровье и экономику всех стран, этому вопросу уделяется большое внимание как в Российской Федерации, так и в других странах.

На диаграмме, которая приведена ниже, рассмотрены средние расходы россиян в разных категориях здоровья в год. Средний россиянин, находящийся в данном рейтинге на 8-м месте в Европе по тратам на здоровье и фитнес, вкладывает приблизительно 11671 руб. в месяц на фитнес и здоровье.

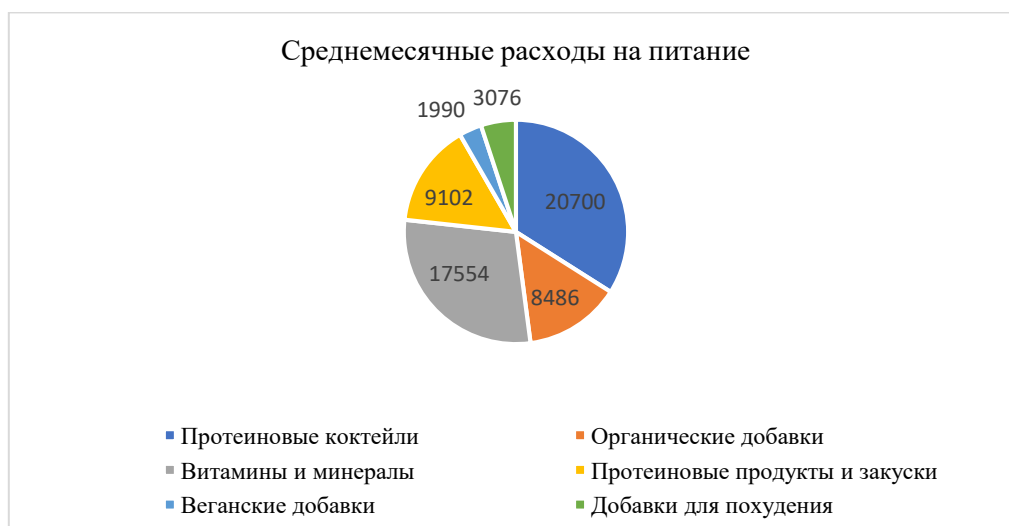


Рис. 1. Среднемесячные расходы на питание.

Большой процент денег россияне отдают на добавки (44% от общего числа расходов), одежду для тренировок (22%) и абонемент в спортзал (21%). Значительная доля затрат на добавки требуется на коктейли, сделанные из протеина (34%), кроме того, на витамины и минералы (29%). Любопытно, что в соответствии с сведениями изучения данной темы, Россия является страной, которая расходует в целом на витамины и минералы (17554 руб. в год). Менее употребляются добавки веганские (около 3%) [2].



Рис. 2. Среднемесячные расходы на здоровье и фитнес.

В России лица старше 55 летоблают наиболее высокими затратами–каждый год данное поколение расходует в среднем170902 руб. на средства сохранения здоровья и поддержку своей формы, что является на 70% выше, чем расходуют люди в возрасте выше шестидесяти.

Логично, что в основном молодое поколение (в возрасте20 лет) расходует большое количество денег на одежду для спорта – в среднем3117 руб. в месяц, что в 3,5 раза превосходит расходы старшего поколения.

Таблица

Среднемесячные расходы опрошенных россиян в категории здоровье и фитнес

Рей-тинг	Место проживания	Общие расходы	Абонимент в спортзал	Тренер	План питания	Одежда в зал	Добавки
1	Иркутская область	14397	3050	1100	1450	2350	6447
2	Москва	13948	3096	1386	709	2864	5893
3	Краснодарский край	13246	2669	1295	742	2558	5982
4	Хабаровский край	12925	3120	840	800	2840	5324
5	Татарстан	12713	2867	1467	400	3200	4779
6	Санкт-Петербург	12406	3040	934	462	2813	5156
7	Воронежская область	12121	2760	1320	879	3360	4680
8	Приморский край	12101	2432	1611	663	2495	4901
9	Удмуртская	11977	300	1500	900	3001	3576
10	Нижегородская	11905	2120	1680	1040	2200	4864

Вышеприведенная таблица показывает затраты опрошенных россиян за месяц. Сведения предоставлены в итоге опроса респондентов из России, которые показывают и место проживания.



Рис. 3. Среднемесячные расходы в разных категориях здоровья и фитнеса

В приведенной выше диаграмме представлены затраты в разных категориях здоровья и фитнеса. Данные сведения получили при опросе, в котором участвовали и мужчины, и женщины. В соответствии с опросом, женщины, беспокоящиеся о собственном состоянии и поддерживающие свою фигуру, расходуют на это больше на 27%, чем мужчины. На формирование плана питания женщины также расходуют больше – на 48%, на одежду для тренировок – на 20%, на добавки – на 17% больше, чем мужчины. [5]

Физическая культура и спорт – важная социальная сфера, которая свидетельствует о здоровье и благополучии граждан любой страны. В России система государственного финансирования спорта реализуется через широкую сеть бюджетных и автономных учреждений, а также унитарных предприятий за счет бюджетов бюджетной системы Российской Федерации. Необходимость увеличения этих расходов очевидна, но основное внимание должно уделяться не только высокопроизводительным видам спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Киреева И.Р. Оценка эффективности расходов региона на физическую культуру и спорт: опыт России. Экономические и правовые вопросы. 2013, 2, с.127-138.
2. Киреева И.Р. К вопросу об эффективности и результативности бюджетного финансирования физической культуры и спорта. Экономические науки. 2013,2(99), с.144-146.
3. Курочкин В.В. Финансирование физической культуры и спорта в России. Интерактивная наука. 2016.№ 10. С.137-140 [10]

4. Зиганшина Л.А. Спортивные клубы и экономические аспекты их взаимоотношений с муниципалитетами и спортивными федерациями. Материалы 17-ой Международной конференции по современным тенденциям в исследованиях государственного сектора, 2013 год.
5. Пинская М.Р. Концептуальные подходы к оценке экономической эффективности затрат на физическую культуру и спорт. Бюллетень ИЕАУ. 2018.
6. Сабитова Н.М. К вопросу об эффективности бюджета. Вестник Казанского государственного финансово-экономического института. 2005.

УДК 615.825.1

Д.И. Дар, Х.С. Вильданов

ПРОБЛЕМА ЭВТАНАЗИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В статье раскрыта проблема эвтаназии, ее цели, предпосылки, популярность в нынешнее время, рассмотрены виды эвтаназии и мнение религии на счет этой процедуры.

Ключевые слова: эвтаназия, жизнь, смерть, самоубийство, человек.

D. I. Dar, H. S. Vildanov

THE PROBLEM OF EUTHANASIA IN MODERN SOCIETY

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

The article reveals the problem of euthanasia, its goals, prerequisites, popularity at the present time, considers the types of euthanasia and the opinion of religion about this procedure.

Key words: euthanasia, life, death, suicide, man.

На сегодняшний день первыми, кто легализовал добровольную смерть у себя в стране это Нидерланды. В 1984 году Верховный суд страны признал добровольную эвтаназию приемлемой. Эвтаназия в Нидерландах стала полностью легальной 1 апреля 2002 года [1].

Термин «эвтаназия» образован от имени древнегреческого бога смерти Танатоса и был предложен в XVII столетии британским философом Ф. Бэконом для обозначения легкой, неболезненной смерти. Главной целью эвтаназии является устранение мучений от непереносимой боли. Существуют два основных вида эвтаназии: пассивная эвтаназия, когда врач не участвует в поддержании жизни умирающего больного, и активная эвтаназия – введение умирающему медицинских препаратов либо другие действия, которые влекут за собой быструю и безболезненную смерть.

Опрос, проведенный ВЦИОМ, позволяет посмотреть на статистику и увидеть: многие россияне знают о том, что такое эвтаназия, а именно 51%. 37% не знают об этой процедуре. Остальные 8% дали неправильный ответ на вопрос. Россиянам больше по душе эвтаназия, сделанная людям на основании заключения врачей с тяжелой не излечимой болезнью. 50% россиян желают, чтобы таким людям выдали разрешение в проведении процедуры. Среди молодежи (18-24 года) эта доля составляет 64%, а среди жителей крупных городов (500-900 тыс.) – 58% [2]. Также они провели опрос за и против разрешения эвтаназии, который показан на диаграмме №1 в процентах:

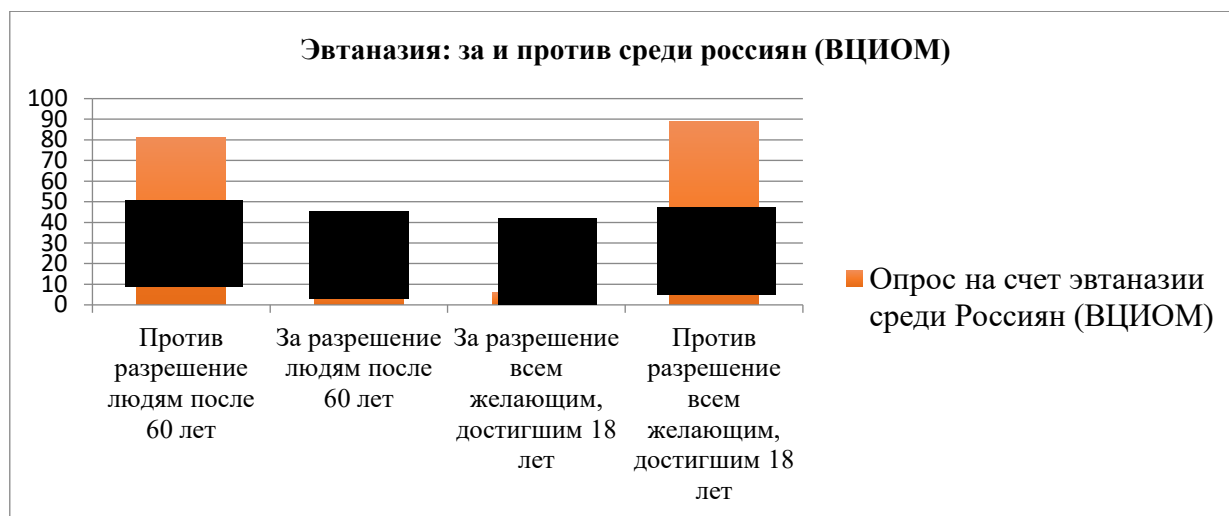


Рис 1. Эвтаназия: за и против среди россиян

Во многих странах эвтаназия находится под запретоми Россия в их числе. Несмотря на это, отказ от реанимации у нас возможен – при терминальных стадиях неизлечимых болезней или в случаях, когда больной заранее сам подписал распоряжение на этот счет [3]. Но это совершенно разные вещи по сравнению с активной эвтаназией, потому что никто не может по своей воле решить, когда у больного остановится сердце.

По российской статистике граждане РФ в большей степени против эвтаназии, потому что считают умышленное убийство человека неприемлемым. Хотя есть и небольшой процент, который считает эту процедуру необходимостью, видя в ней благие намерения. Дискуссии по этому поводу остро стоят в современном обществе. Возможно, многие скажут, что это совершенно гуманно, но другие посчитают аморальным это деяние. Споры возникают среди медиков, юристов, психологов и в особенности верующих. Большинство людей на нашей планете придерживаются определенной религии и по их заветам эта процедура считается запретной, т.к. ее приравнивают к суициду. Что общего между суицидом и эвтаназией? Самое главное это нежелание жить и добровольный уход из жизни. Самоубийство осуждается в обществе, поэтому люди нашли морально оправданную альтернативу, когда мучения уже нестерпимы и шансов на выздоровления нет. «Общество загоняет себя в ловушку правовых противоречий: если мы отказываемся от смертной казни, признавая неприкосновенность жизни, то почему считаются допустимыми аборт и эвтаназия, ведь и там, и там уничтожается человеческая жизнь?» - сказал Патриарх Московский и всея Руси Кирилл[4]. Из религии только индуисты допускают возможность суицида больным в терминальной стадии, воспринимая такую смерть как духовное очищение [5].

Следует отметить, что главной причиной эвтаназии является неизлечимая болезнь человека, от которой он испытывает боль, страдает и, возможно, испытывает чувство вины перед близкими, становится обузой для них. Безвыходность из этой ситуации вызывает у человека максимальное эмоциональное потрясение, и он пытается найти хоть какое-то решение. В странах, где запрещена эвтаназия, этим обреченным людям медики, по сути, продлевают мучения, поддерживая их жизнь определенными медикаментами. Такой человек уже не живет, он просто существует, постепенно умирая. Близким людям становится тяжело смотреть на те страдания, которые испытывает больной и уже, боясь в этом сознаться, молятся и просят у бога дать быструю и безболезненную смерть для этого человека. А вот в странах, где разрешена эвтаназия, врачи помогают совершить эту безболезненную смерть. По мнению российских врачей, статистику, по которой предоставила компания «Медицинские информационные решения», более приемлемым считают оба варианта эвтаназии, как пассивную, так и активную. За этот вариант проголосовало 67% врачей. Далее мнения врачей разделились. За пассивный подход – 9% врачей, за активный подход – 4% врачей [6].

Далее они предоставили выбор врачам для более подходящего определения «эвтаназии» с их субъективной точки зрения. Большая часть (42%) врачей считает, что речь должна идти о праве человека на смерть без мучений. 30% посчитало эвтаназию реализацией права человека распоряжаться своей жизнью. 9% назвали ее убийством из сострадания. Другие 10% посчитали эвтаназию суицидом. Остальные 9% респондентов назвали эвтаназию обычным убийством, ничем не отличающимся от криминального [6].

Также врачам задали вопрос, являются ли они сторонниками эвтаназии. «Да» - ответили 58%. «Нет» - ответили 42% врачей. Они считают, что нужно лечить пациента до последнего вздоха. Среди опрошенных за ответ «Да» выделили 3 главных аргумента. Основные аргументы, почему нужно вводить эвтаназию, предоставлены на диаграмме №2 в процентах:

Несмотря на запрет добровольного ухода из жизни, ученые и врачи в мире уже нашли применение эвтаназии, которое везде легализовано. Они применяют эту процедуру на животных, которые тяжело больны или просто умирают от старости. И чтобы питомец не страдал, хозяева совершают это отчаянное решение, позволяя животному спокойно закончить свое существование в этом мире. В случае с животными человек не видит проблему в эвтаназии. Люди применяют её, потому что говорить питомцы не умеют и свои пожелания высказать не могут. Поэтому за них все решают их владельцы. Но с людьми все

по-другому, потому что для человека это осознанный выбор, собственное желание больного избавиться от мук, озвученное в здравом состоянии. Или же желание его близких, если больной не в состоянии принимать каких-то решений.



Рис. 2. Основной аргумент, почему нужно вводить эвтаназию

Человек имеет полное право как на жизнь, так и на смерть и можно пренебречь на мораль и нравственность окружающих. Жизнь принадлежит лично ему, и он сам вправе ею распоряжаться. Если он решил принять смерть, когда надежды на другой исход нет, то он делает это, прежде всего, для себя, а не исходя из того, как на это отреагирует общество. Когда переступить порог между жизнью и смертью, человек должен решить самостоятельно.

Но все-таки, что страшнее для человека мучения или смерть? Очевидно, страшнее мучения, которые к тому же не будут прекращаться. Для таких людей с тяжелой судьбой из стран, в которых запрещена эвтаназия, альтернативой будет паллиативная помощь, которая нацелена на снятие боли и поддержание жизнедеятельности организма с помощью специальных препаратов.

Таким образом, у каждого человека своя точка зрения и мнение на счет эвтаназии, поэтому люди до сих пор не пришли к единому решению. Но стоит отметить, что для эвтаназии смерть человека морально оправдана, ведь нет возможности вернуть больному былую жизнь без мук. Оправдана она в большем проценте да, чем нет, ведь жизнь – это благо, но только когда удовольствие преобладает над страданиями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Эвтаназия: вот как начиналась история «добровольной смерти»// <https://interesnoznat.com>.
2. Эвтаназия: за и против. Сайт Всероссийского центра изучения общественного мнения «ВЦИОМ»// <https://wciom.ru/>.
3. Эвтаназия: что это и почему ее запретили? Интернет-газета newslab// <https://newslab.ru>
4. Патриарх Кирилл сравнил эвтаназию и аборт со смертной казнью. ТАСС// <https://tass.ru/>.
5. Эвтаназия что это, в каких странах разрешена. Vertclinic// <https://vertclinic.ru>.
6. Отношение российских врачей к проблеме эвтаназии. Медицинские информационные решения//<https://medsolutions.ru/>.

УДК 796.015.52: 37.037

Е.А. Доценко, В.В. Валиуллин

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ К СТАТИЧЕСКИМ МЫШЕЧНЫМ УСИЛИЯМ У ЮНОШЕЙ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

В статье рассмотрены вопросы влияния выносливости к статическим мышечным усилиям у юношей в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: статическая выносливость, спорт, здоровье, спортивная тренировка, физическая воспитание.

E.A. Dotsenko., V.V. Valiullin

DEVELOPMENT OF ENDURANCE TO STATIC MUSCLE EFFORTS IN YOUNG PEOPLE IN THE PROCESS OF SPORT TRAINING

Bashkir state agrarian University, Ufa

The article deals with the issues of the influence of endurance to static muscle efforts in young men in the process of physical education.

Key words: static endurance; sport; health; physical education; physical education.

Существуют две теории о природе утомления при статических напряжениях: гуморально-локалистическая и центрально-нервная. Гуморально-локалистическая теория признает, что главной причиной утомления при статических напряжениях являются продукты обмена, образующиеся при статической работе, а точкой приложения их вредного действия — работающие мышцы [3]. Согласно этой теории основной природой утомления признаются периферические моменты. Центрально-нервная теория не отрицает влияния различных механизмов местного порядка на наступление утомления, но отмечает наибольшую утомляемость коркового звена двигательного анализатора и его ведущую роль в утомлении.

Целью исследований

Явилось изучение выносливости к статическим мышечным усилиям у юношей в процессе физического воспитания.

Объектом исследований были избраны юноши 16-17 лет. Педагогический эксперимент был проведен в 2 этапа. Исследуемые были разделены на три группы. На первом этапе эксперимента была поставлена задача проверить возможность тренировки статической выносливости у юношей 16—17 лет и определить эффективные средства для развития статической выносливости.

В процессе спортивной тренировки спортсменами в качестве специальных средств развития статической выносливости использовались статические напряжения, составляющие 50% максимальной силы мышц и выполняемые относительно длительное время.

За время эксперимента во всех трех группах произошел значительный прирост силы и статической выносливости. Несмотря на различия в абсолютных показателях прироста, у испытуемых удалось отметить общий характер изменения данных показателей в ходе тренировочного процесса. С первых же тренировок наблюдался значительный рост силы, который особенно быстро происходил у испытуемых с относительно низким исходным уровнем данного показателя.

Таблица

Изменения показателей силы

Статистическая выносливость		Прирост силы кисти			Выносливость при статической позе		
Первая серия опытов		Вторая серия опытов	Среднее значение		Среднее значение		
До	После	Изменение	Опытные классы	Контрольные классы	1 группа	2 группа	3 группа
3 мин	11 мин	+ 50-300%	5,9 кг	4,4 кг	в 2,27	в 1,81	в 1,97

Определенное значение для увеличения статической выносливости имеет длительность специальной тренировки [1]. Проведенные в течение 4-8 месяцев несколько серий тренировок в статических усилиях, показало, что в одной из серий опытов у испытуемых время удержания статической пробы (удерживался на прямых руках у бедер груз, равный половине собственного веса) увеличилось с 3 до 11 мин, одновременно сила кисти выросла на 8 кг. Во второй серии у двух легкоатлетов, тренировавшихся в течение четырех месяцев по удержанию на плечах груза, равного половине собственного веса (по 15 мин), время удержания груза увеличилось на 50—300%, а сила кисти в среднем на 20 кг.

Самым высоким был прирост статической выносливости кисти в 1-й группе, где применялись упражнения в сопротивлении в различных комбинациях и классическая борьба в партере (последняя применялась почти на каждом занятии).

Менее всего возросла выносливость кисти в 2-й группе, где бег и прыжки составляли 50% всех упражнений. В качестве дополнительной характеристики первичных и итоговых данных была проведена обработка выносливости кисти и разгибателей туловища по отношению к исходному уровню силы.

В показателях прироста между группами «1» и «2» имеют место достоверные различия, между «1» и «3» отмечена первая степень достоверности различий ($t = 2,8$).

В приросте выносливости разгибателей туловища достоверные различия имеют место между группами «1» и «2» и «1» и «3».

Прирост силы кисти в группах «1» (68 мм рт. ст.) и «3» был примерно одинаковым (71,8 мм рт. ст.), в группе «2» — несколько выше (78,7 мм рт. ст.). Данные были недостоверны вследствие большого диапазона колебаний индивидуальных показателей прироста.

Измерение выносливости при статической позе (до отказа удерживался груз, равный 50% собственного веса тела) показало, что и при этом наибольший прирост выносливости произошел в группе «1» (время удержания веса увеличилось в среднем по группе «1» в 2,27 раза, в группе «3» — в 1,97 раза и в группе «2» — в 1,81 раза).

С увеличением числа тренировок происходило постепенное уменьшение исходных показателей пульса и тремора, а также сокращалась разница между показателями пульса и тремора, отмеченными до начала тренировки и после ее окончания. Эти данные также свидетельствуют об адаптации организма юношей к статическим нагрузкам в результате специальной тренировки. На первом этапе эксперимента при выполнении статической нагрузки у испытуемых быстро наступало покраснение лица, обильное потоотделение, наблюдалось учащенное дыхание; юноши жаловались на боль в мышцах и суставах и не могли долго удерживать груз. На последних тренировках удалось отметить иную реакцию при удержании груза: полное отсутствие покраснения лица и потоотделения, более спокойное дыхание, полное исчезновение болевых ощущений. Кроме того, несмотря на увеличение времени удержания груза, юноши на последних тренировках легче переносили эту нагрузку, чем на первом этапе при меньшем времени работы.

Таким образом, проведенный эксперимент показал, что путем специальной тренировки можно в течение 30 занятий добиться достоверного прироста статической выносливости и силы.

На втором этапе исследования изучалось влияние статических напряжений на различные функции организма школьников и определялись наиболее эффективные физические упражнения для развития статической выносливости у юношей 16—17 лет на уроках физической культуры.

Анализ результатов промежуточных исследований в естественном педагогическом эксперименте показал, что наблюдался значительный прирост силы сгибателей кисти как в опытных, так и в контрольных классах. В опытных классах IX В и X Г он составил соответственно 5,7 кг и 6,1 кг. В контрольных классах (IX Б и X В) прирост силы кисти был

несколько меньшим (4 и 4,8 кг соответственно), но также достоверным. Достоверных различий в приросте силы между опытными и контрольными классами обнаружено не было.

Сопоставление показало, что в тот период, когда происходил значительный прирост силы, имел место незначительный прирост статической выносливости (или даже уменьшение ее), а в период незначительного увеличения силы или даже ее уменьшения наблюдался большой прирост статической выносливости.

В контрольных классах наблюдалось некоторое уменьшение показателей статической выносливости. Это могло быть вызвано индивидуальными колебаниями в развитии функции на протяжении года, что было отмечено ранее. Значительное увеличение силы и статической выносливости в опытных классах позволяет указать на определенную «универсальность» примененных нами физических упражнений.

Юноши опытных классов значительно лучше выполнили два контрольных упражнения, при которых проявлялась силовая выносливость (отжимание в упоре на брусьях, подтягивание в висе на перекладине). Различия, обнаруженные между опытными и контрольными классами, были достоверными.

Результаты контрольных упражнений по легкой атлетике показали, что по всем видам наблюдался значительный прирост как в опытных, так и в контрольных классах, но прирост результатов в беге на 800 м в опытных классах был достоверно выше, чем в контрольных. Таким образом, имело место благоприятное влияние статических упражнений на развитие выносливости в беге.

Результаты исследования

После 6—10 недель тренировки статическая выносливость возвращалась к исходному уровню (так как прежде возрастала сила) лишь у 50% испытуемых, а далее значительно увеличивалась.

Тренировка статической выносливости сгибателей предплечья и общего сгибателя пальцев кисти в течение 3 месяцев (третья серия опытов) способствовала значительному росту статической выносливости и силы данных групп мышц у всех испытуемых.

Способность выполнять повторные изометрические сокращения в результате 5 недель тренировок в статических усилиях возросла более чем в 10 раз (1058%), а выносливость к динамической работе увеличилась на 41 %.

Выводы

Таким образом, педагогический эксперимент, направленный на развитие статической выносливости, показал, что проведение с юношами 16—17 лет по 3 тренировочных занятия в

неделю позволяет добиться в течение трех месяцев достоверного прироста статической выносливости и силы.

Включение в уроки физической культуры специальных упражнений позволило получить за один учебный год достоверный прирост статической выносливости. Наиболее эффективными средствами для развития статической выносливости являются упражнения в сопротивлении (выполняемые в медленном темпе в парах и группах, с предметами и без предметов, в полсилы и в полную силу), статические упражнения (удержание определенной позы или веса) и смешанные упражнения, в которых при динамической форме работы отдельные группы мышц находятся в статическом напряжении при дополнительном отягощении (например, ходьба по гимнастическому бревну, удерживая на вытянутых в стороны руках груз весом 5 кг).

Проведенный эксперимент показал, что путем специальной тренировки можно в течение 30 занятий добиться достоверного прироста статической выносливости и силы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Валиуллин, В.В. Современные биосоциальные методы физической культуры / В.В. Валиуллин // Современное состояние, традиции и инновационные технологии в развитии АПК. материалы международной научно-практической конференции в рамках XXIX Международной специализированной выставки «Агрокомплекс-2019». — Уфа, 2019. — С. 255—259.
2. Валиуллина О.В. Использование игрового метода в воде для развития двигательных способностей, обучающихся / О.В. Валиуллина, В.В. Валиуллин // Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России: материалы Национальной научно-практической конференции. — Волгоград, 2019. — С. 235—239.
3. Доценко Е.А. Средства, повышающие потенциальные средства спортсмена / Валиуллина О.В. // Достижения науки и техники АПК. 2015. С. 243.

УДК 796.39

Н.М. Загитов, Н.С. Яунаева, А.Н. Хасанов
**ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

Цель данной работы заключалась в выявлении влияния физической культуры и спорта в воспитательном и педагогическом процессе.

Ключевые слова: дисциплина, коллектив

N.M. Zagitov, N.S. Yaunaeva, A.N. Khasanov
**THE SIGNIFICANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT
IN THE EDUCATIONAL PROCESS**

Bashkir State Agrarian University, Ufa

The purpose of this work was to identify the influence of physical culture and sports in the educational and pedagogical process.

Key words: discipline, team

Актуальность работы заключается в формировании новой преподавательской концепции, эффективной в управлении спортивной группой

Цель работы

Доказать эффективность рассматриваемой концепции в формировании личности и характера обучающихся, а также в управлении спортивной группой

Материалы и методы

В рамках данной работы проводился социальный опрос через Google форму. Результаты социального опроса без изменений были приведены в тексте работы.

Результаты и обсуждение

В результате проведенной работы эффективность рассматриваемой концепции была доказана.

Актуальной проблемы в процессе обучения студентов и школьников по дисциплине физическая культура и спорт является вопрос ограничения активности для сохранения продуктивности.

Человеческий организм устроен таким образом, что в процессе физической нагрузки выделяется адреналин, который мешает трезво мыслить. Одновременно с этим появляется проблема коллективизма: группа обучающихся, потеряв трезвость ума "заряжает" друг друга, что может привести к опасным неконтролируемым последствиям.

Главным решением является коллективное повышение дисциплинированности всей группы обучающихся, используя тот же коллективный образ мышления.

Исходя из имеющейся проблемы, стоит вопрос ее разрешения.

Предполагаемое решение проблемы - коллективная дисциплина. В данной концепции весь коллектив несёт ответственность за действия отдельного его представителя в той же мере, что и отдельный представитель коллектива несёт ответственность за действия всего коллектива.

Эта концепция была высказана в шуточном эксперименте, который приписывается в некоторых случаях Бернару Вербену, а в других - Гарри Фредерику.

Краткое изложение якобы эксперимента: В комнате, в которой есть пять обезьян, под потолком висит банан. Под бананом - лестница. Если обезьяна пытается взять банан, то всех обезьян окатывает водой. После пары сеансов холодного душа, заменяют одну мокрую обезьяну на сухую, которая не имела подобного опыта. Как только сухая обезьяна пытается взять банан, мокрые, помня, к чему это приводят, агрессивно ее останавливают. После этого эксперимент повторяют раз за разом, заменяя мокрых обезьян сухими. Новички, не бывшие под холодным душем и даже не зная о таком наказании за попытку достать банан, все равно мешают другим его взять.

Несмотря на то, что этот эксперимент является выдумкой и "местом", его можно назвать рабочей концепцией, которую можно применять в образовательных процессах.

Использование санкционных мер к нарушителям дисциплины в группе не получает должного эффекта.

Нарушитель в группе становится лишь более агрессивным, а в глазах своего окружения он лишь поднимает свой авторитет. Иными словами, сколько не наказывай прогульщика или хулигана, он так и продолжит прогуливать и хулиганить.

Так что же делать? Вывод: коллективные санкции.

Учитывая, что обучающиеся часто пропускают занятия физической культурой и спортом, можно нивелировать этот изъян дополнительными "штрафными" занятиями для всей группы, за провинность пропускающего. Дополнительные физические упражнения каждому участнику группы за то, что один пропускает занятия. Таким образом пропуски станут не личной проблемой нарушителя, а общественной. И уже все общество(в данном случае - спортивная группа) будет заинтересована в решении этой проблемы, накладывая на нарушителя свои санкции. К общественным санкциям можно отнести социальную изоляцию. С пропускающим просто не будут разговаривать. Учитывая, что человек является социальным животным, эта мера воздействия может быть крайне эффективна.

Также эта концепция может быть полезна при обучении. В качестве санкции за плохое выполнения задания. Условно: если студент не поймал мяч, то вся группа отжимается. После пары промахов, все студенты будут максимально выкладываться, чтобы ловить мяч и не получать санкционное воздействие - дополнительные отжимания.

Данная концепция неоднократно показывала свою эффективность в действии.

Опрос студентов, которые проходили подобные курсы, показал, что:

73% студентов перестали опаздывать на следующем же занятии, после введения концепции в действие.

82% опрошиваемых стали выполнять упражнения более эффективно.

68% показали улучшение результатов в выполнении упражнений.

Опрос проводился в Google формах. Версия от 13.05.22

В заключении стоит отметить, что эта концепция крайне эффективна и позволяет не только увеличить уровень дисциплины в коллективе, но ещё и поднять общий уровень концентрации, коллективной ответственности и сплочённости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Развитие личности человека при занятии физической культурой и спортом/ Данилов Д.В. 2017. С. 221.
2. Физическая культура и спорт как структурный элемент личности / Абдрашитов А.Р. 2019. С.113.
3. Личностное развитие и самореализация студентов под влиянием занятий физической культурой и спортом / Н.С. Яунбаева. 2012 С.351.
4. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных реалиях / Н.С. Яунбаева [и др.]. 2020. С.14.
5. Педагогика и физическая культура/ Шакиров А.Р. 2018. С 213.

УДК 615.825.1

А.И. Загретдинова, И.Р.Юсупов

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ,
ПЕРЕНЕСШИХ НОВУЮ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ COVID-19**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Дыхательная гимнастика была разработана уже давно, существует много методик её использования, но именно в период пандемии она снова приобрела актуальность и стала неотъемлемой частью реабилитации как в период заболевания, так и после выздоровления.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика, коронавирусная инфекция, ковид-19, реабилитация, физические упражнения, вакцинация, пандемия

A. I. Zagretdinova, I.R. Yusupov

**RESPIRATORY GYMNASTICS AS A MEANS OF REHABILITATION FOR PATIENTS
SUFFERING NEW CORONAVIRUS INFECTION COVID-19**

Bashkir State Medical University, Ufa

Respiratory gymnastics has been developed a long time ago, therefore, there are many techniques of its use. However, it was during the pandemic that it has gained relevance and become an integral part of rehabilitation both during the period of illness and after recovery.

Key words: breathing gymnastics, coronavirus infection, covid-19, rehabilitation, physical exercise, vaccination, pandemic

На сегодняшний день все больше людей переносят новую коронавирусную инфекцию и после неё ещё долгое время остаются постковидные симптомы, которые мешают вести привычный образ жизни и приносят дискомфорт [2]. В основу реабилитации после Covid-19 входит дыхательная гимнастика, которая помогает восстановить альвеолярный эпителий и предотвратить дальнейшие изменения легочной ткани [3].

Целью нашей работы являлось проведение оценки осведомленности больных, перенесших Covid-19 о методах реабилитации, а в частности дыхательной гимнастики.

Нами было проведено анкетирование 104 больных, перенесших новую коронавирусную инфекцию Covid-19 посредством распространения авторского теста в Google “Форме”. В возрасте до 18 лет – 2, 18 -20 лет – 28, 20-30 лет – 43, 30-40 лет – 7, 40-50 лет – 16, 50-60 лет – 4, 60 и старше лет – 4 пациента. Лица мужского пола составили 43,3 %, а лица женского пола – 56,7 %.

Материалы и методы

В исследовании использовалась авторская анкета, которая включала в себя 11 вопросов, которые включали в себя социально-демографические характеристики (пол, возраст) и характеристики периодов заболевания и выздоровления.

Результаты и обсуждение

Анализ полученных данных среди 104 опрошенных респондентов показали, что большинство на период заболевания были вакцинированы – 74, нет - 30 больных (табл. 1).

Таблица 1

Была ли проведена вакцинация от COVID-19?

Ответ	Проценты (%)	Количество респондентов из 104 опрошенных
Да	71, 2	74
Нет	28, 8	30

Наиболее частыми жалобами являлись: утомляемость – 56,7 %, боль в мышцах – 51%, головная боль – 52 (50 %), высокая температура – 33,7%, потеря обоняния – 30, 8%, сухой кашель – 27,9%, небольшая температура - 26%, потеря вкуса – 25 %, одышка – 18,3%, заложенность грудной клетки – 16, 3%, диарея – 14,4%.

У большинства больных Covid-19 проходил без поражения легких – 73, но были случаи и с поражением: менее 25 % - 11, 25-50 % - 13, 50-75 % - 7 пациентов.

Почти все пациенты получали лечение дома (амбулаторно) – 100 и только 4 больных находились в стационаре. Большинству заболевших не потребовалась кислородная поддержка – 100 больных. Необходима была оксигенотерапия только 4 опрошенным, среди них поддержка была начата с 1 дня заболевания только у 1, остальным начали не сразу – 3.

Период восстановления также был разнообразен, у некоторых было сразу хорошее самочувствие – 29,8 %, большей части потребовалось 2 недели – 51,9 %, меньшее количество больных восстановилось за 2-3 месяца – 15,4 % и всего лишь 2,9 % потребовалось полгода, чтобы восстановиться.

67 пациентов из 104 опрошенных не проходили курс реабилитации, оставшаяся часть 23 больных начали на 2-3 день заболевания; 10 заболевших через неделю; 4 пациентов через месяц.

Больше половины респондентов не выполняли дыхательную гимнастику – 55,8 %, 33,7 % иногда выполняли комплекс упражнений по дыхательной гимнастике, остальные 6,7 % делали несколько раз в неделю и только 3,8% исполняли респираторные тренировки каждый день.

Заключительный вопрос предоставлял возможность больным задуматься о необходимости дыхательной гимнастики в период восстановления и эффективности её для более быстрого возвращения к привычному образу жизни. Таким образом, большая часть

пациентов ответили, что «возможно» - 52,9 %, остальная часть разделась на более уверенные ответы «да» - 24 % и «нет» - 23,1 % (Табл.2).

Таблица 2

Как Вы считаете дыхательная гимнастика помогла Вам быстрее восстановиться?

Ответ	Проценты (%)	Количество респондентов из 104 опрошенных
Да	24	25
Нет	23,1	24
Возможно	52,9	55

Заключение и выводы

Подводя итоги, можно прийти к заключению, что за период пандемии новой коронавирусной инфекции люди оценили значимость вакцинации, где из опрошенных было привито 74 (71,2%) больных. У большинства респондентов заболевание имело схожее течение. Основная масса проходила лечение амбулаторно - 100 (96,2 %) и без кислородной поддержки - 100 (96,2 %). Но подавляющему большинству (73, 70,2 %) понадобилось от 2 недель до полугода на восстановление и при этом они не проходили курс реабилитации - 67 пациентов (64,4 %) и не выполняли дыхательную гимнастику – 55,8 % (58). В результате, 80 из 104 больных увидели значимость респираторных упражнений и согласились, что если бы они начали их выполнять в период заболевания и продолжили бы после выздоровления, то смогли бы вернуться к обычному укладу раньше.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вольский, В.В. Восстановление после заболевания ковид 19 с помощью физических упражнениях или дыхательной гимнастикой. / В.В. Вольский // Наука, образование, инновации: актуальные вопросы и современные аспекты: сборник статей VII Международной научно-практической конференции. В 2 ч., Пенза, 10 мая 2021 года. – Пенза: Наука и Просвещение, 2021. – С. 199-201.
2. Вершинина, Д.Е. Дыхательная гимнастика, как форма реабилитации после перенесенной новой коронавирусной инфекции / Д.Е. Вершинина // Парадигмальные установки естественных и гуманитарных наук: междисциплинарный аспект: Материалы XVI Международной научно-практической конференции. В 3-х частях, Ростов-на-Дону, 30 декабря 2021 года. – Ростов-на-Дону: ООО "Издательство ВВМ", 2021. – С. 32-36.
3. Гусакова, Е.В. Комплексная реабилитация больных после перенесенного COVID-19 / Е. В. Гусакова, Г.А. Ткаченко // Кремлевская медицина. Клинический вестник. – 2021. – № 2. – С. 57-60.

УДК 796.012.234

А.В. Зайкина, И.В. Самсонова

**ФОРМИРОВАНИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА ПРИ ПОМОЩИ УПРАЖНЕНИЙ, РАЗВИВАЮЩИХ ЕЁ**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В статье рассматривается развитие качества гибкости у детей старшего дошкольного возраста, при помощи комплекса упражнений, включенного в занятия по физической культуре. Выполнен сравнительный анализ контрольной и экспериментальной групп по показателю гибкость в начале учебного года и на контрольном срезе.

Ключевые слова: Развитие гибкости, комплекс упражнений, старший дошкольный возраст.

A.V. Zaikina, I.V. Samsonova

**THE FORMATION OF FLEXIBILITY IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN WITH THE
HELP OF EXERCISES THAT DEVELOP IT.**

Bashkir State Medical University, Ufa

The article discusses the development of the quality of flexibility in older preschool children, with the help of a set of exercises included in physical education classes. A comparative analysis of the control and experimental groups on the indicator of flexibility at the beginning of the academic year and on the control, section was performed.

Key words: Development of flexibility, a set of exercises, senior preschool age.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма, одна из основных проблем в современном обществе. Дошкольный возраст - наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6 - 7 лет. В этом возрасте это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте [1]. Упражнения для развития гибкости помогут в развитии эластичности и длины связок, сухожилий. Гибкость влияет на работу всего организма, придает движениям быстроту и изящество. Недостаток гибкости не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и влияет на координацию, осанку так как в формировании правильной осанки основную роль играют позвоночные мышцы, окружающие его.

Цель нашего исследования – развитие качества гибкости у детей старшего дошкольного возраста на занятиях по физической культуре. Задачи: формирование гибкости у детей старшего дошкольного возраста. Определение эффективности применяемого комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости детей.

На базе МАДОУ Детский сад №3 городского округа города Уфы Республики Башкортостан была проведена:

В течение учебного года проведен комплекс упражнений на развитие качества гибкости. Созданы контрольная группа (занятия проводились в обычном режиме) и экспериментальная группа (дополнительно выполняющая комплекс упражнений).

Методика:

Созданы две группы: контрольная (26 человек) и экспериментальная (26 человек). В течение учебного года 2021-2022 с сентября по апрель в экспериментальной группе проводился комплекс упражнений на развитие качества гибкости. Комплекс, состоящий из пяти упражнений, был включен в одно занятие в неделю из трех проводимых. Для закрепления результата в середине зарядки было включено одно упражнение из пяти, каждый день чередуясь. Зарядка проводилась ежедневно. Контрольная группа занималась в обычном режиме.

Собрана информация о измерениях показателя гибкости в начале года (сентябрь) и контрольного среза (апрель), после проведения комплекса упражнений. Измерения проводились согласно линейке гибкости. На основании тестов были составлены диаграммы (рис. 1, рис. 2).

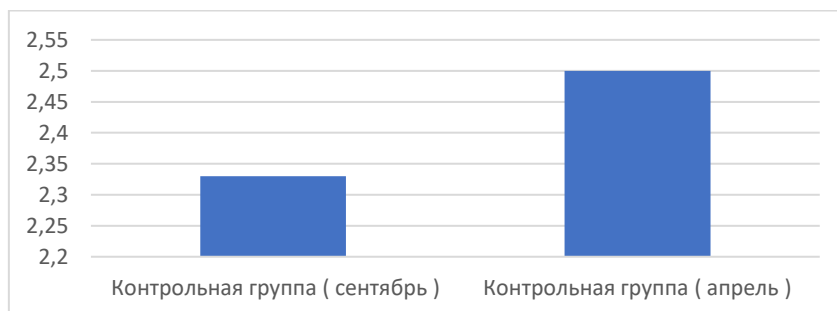


Рис. 1. Результаты по физической культуре. Контрольная группа.

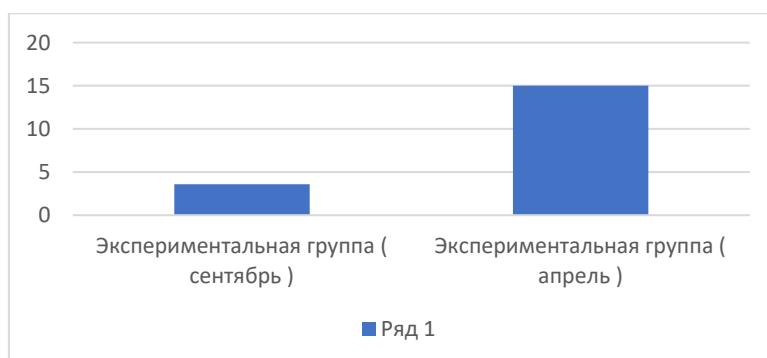


Рис. 2. Результаты по физической культуре. Экспериментальная группа.

В результате, своевременных, целенаправленных, специально организованные занятия по физической культуре у воспитанников повысилось качество гибкость, в группе выполняющей комплекс упражнение в три раз в сравнении с контрольной группой.

Комплекс упражнений можно считать эффективным, потому что в экспериментально группе результаты среза в апреле в 4 раза превосходят результаты в сентябре.

ЛИТЕРАТУРА

1. Романова В.В., Развитие гибкости у детей дошкольного возраста на дополнительных занятиях по гимнастике // Сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции. 2017. С. 140-142.
2. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка 5–7 лет в детском саду. М.: Мозаика синтез, 2000. 256с.
3. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания развития ребёнка. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 113 с.

УДК 615.825.1

Д.И. Зарипов, Х.С. Вильданов
ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В СПОРТЕ

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В данной статье рассматриваются современные проблемы допинга в области спорта. Данная проблема появилась еще в прошлом столетии и в данное время она считается одной из самых глобальных в спорте.

Ключевые слова: допинг, спорт, здоровье.

D.I. Zaripov, H.S. Vildanov
THE PROBLEM OF DOPING IN SPORTS
Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article discusses the current problems of doping in the field of sports. This problem appeared in the last century and at this time it is considered one of the most global in sports.

Key words: doping, sport, health.

В XXI веке слишком высокие требования к спортсменам. Из-за этого атлетам приходится работать выше своих физических возможностей. Данная необходимость появляется у спортсменов из-за высокой подготовленности соперников и условий их вступлений. Данная трудность усиливается в связи с высокой коммерциализацией спорта. Высокая цена победы приводит спортсменов к тому, что им приходится принимать запрещенные спортивные препараты. Медицинские работники утверждают, что принятие данных препаратов часто не регулируется и могут привести к очень ужасным последствиям для здоровья спортсмена и его жизни в целом. В соревнованиях часто можно наблюдать ситуации, когда запрещенные препараты очень злостно и даже иногда смертельно воздействуют на спортсмена. Допинг, который не редко используют не честные спортсмены и их тренеры, при огромных физических нагрузках способен вызывать:

1. Ускорение биения сердца человека и увеличение кровяного давления;
2. Отступление от нормальной теплорегуляции и тепловой удар, который может привести к плохому физическому состоянию, или же к смерти спортсмена;
3. Ухудшение психического состояния спортсмена [6].

Средства для лёгкой переносимости физических нагрузок можно найти в обычной аптеке. Такими препаратами являются:

1. Кардионат. Облегчает работу сердца при кислородном голодании. Главным веществом в составе данного допинга играет мельдоний, из-за которого от соревнований отстранены многие именитые спортсмены, в число которых входят Юлия Ефимова, Мария

Шарапова и ещё около ста атлетов и разных уголков земли. Под запретом «WADA» данное вещество оказалось с 1 января 2016 года. Отнесён мельдоний был к классу гормонов метаболизма, вследствие чего был запрещён не только на самих соревнованиях, но и во время подготовки к ним;

2. Ринофлуимуцил. Помогает организму в разжижении мокроты в слизистой оболочке, также борется с отёками в этой зоне. Одни из компонентов данного допинга есть туаминогептан. В 2009 году это вещество занесли в список запрещенных для использования организацией «WADA». Туаминогептан пополнил список запрещённых стимуляторов, он опасен для сердечно-сосудистой системы человека. Спортсменку из России Светлану Терентееву заподозрили в употреблении данного стимулятора на Олимпиаде в 2010 году, но спортсменка смогла оправдаться, опровергнув своё нарушение болезнью, от которой она лечилась этим препаратом;

3. Фенотропил. Данный препарат значительно улучшает память и концентрацию, он облегчает борьбу с ожирением. Главным составляющим является фонтурацетам, которой является сильным стимулятором. Его запретили в 2000 году, когда «WADA» нашли у него стимулирующий эффект двигательных реакций и улучшение работоспособности. Одна из историй, которая связана с этим допингом связана с российской спортсменкой Пылевой Ольгой. Она завоевала серебро на Олимпийских играх 2006 года в индивидуальной гонке на 15 км, но после сдачи допинг-теста у неё выявили данный стимулятор, из-за чего она лишилась своей медали и была отстранена на 2 года от соревнований [6].

Один из самых громких случаев употребления допинга принадлежит американскому бегуну Тайсону Гэю, у которого были аннулированы многие его результаты, из-за употребления допинга, а именно золото в забеге на 100 и 200 метров на Чемпионате мира в Осаке в 2007 году. После его дисквалификации спортсмен вернулся и начал добиваться огромных успехов без употребления всяческих препаратов, но судьба «сыграла с ним в злую шутку». В финальном для себя забеге на Чемпионате мира в Пекине Гэй поскользнулся в нескольких метрах от финишной черты, и отдал первое место Усейну Болту, после чего решил завершить спортивную карьеру [5].

Употребление этих препаратов противоречит не только моральным нормам спорта. Поэтому нужно всегда бороться с допингом. Не зря Жак Порре утверждал, что допинг является главной угрозой спорта [7]. Борьба с допингом как была самой тяжелой проблемой Олимпийских игр, так и осталась.

Спортсмены на тренировках испытывают большие перегрузки, из-за чего они начинают использовать медицинские препараты. Международные спортивные организации потратили много времени для ликвидации допинга. Борьба с медицинскими препаратами в спорте не приносит нужных результатов, даже несмотря на то, что оборудование для определения допинга стало намного качественнее, а пунктов контроля допинга стало намного больше. Препараты, которые являются несоблюдением антидопинговых правил, занесены в список запрещенных медицинских веществ.

Врачи должны уметь определять допинг в теле спортсмена и знать как тот или иной препарат действует на человека. Некоторые запрещенные вещества, которые являются допингом, оказывают влияние на психическое состояние спортсмена, из-за чего спортсмены часто проявляют агрессию на окружающих его людей [1].

В конце XXвека было создано Всемирное антидопинговое агентство, сокращенное название которого WADA. У них был девиз «Играй честно». Так же они имели специальный документ, который управляет работой антидопинговых служб. После того как произошло создание WADA борьба с допингом была сильно ужесточена. И даже при этом антидопинговым службам не удалось полностью уничтожить факты принятия допинга в спортивных состязаниях. Распространением допинга занимались очень серьезные силы, которых невозможно было побороть на таком уровне, на котором работало агентство WADA. Олимпийские игры за последние годы стали слишком прибыльным делом, поэтому спортсменам удавалась заработать большие деньги. Неудивительно, что все больше и больше спортсменов были согласны рискнуть своим здоровьем и репутацией ради денег [2].

Таблица

Количество выявленных нарушений допинга в разных странах

Страны	Нарушение антидопингового кодекса в 2017 году выявлено
Россия	82 спортсменов
США	103 спортсменов
Италия	171 спортсмена
Франция	128 спортсменов
Бразилия	84 спортсменов

Допингом считается введение в организм спортсменов фармакологических препаратов, которые положительно влияют на выносливость, работу и на спортивный результат в целом. Узнать есть ли в организме человека запрещенное вещество можно узнать через мочу и

кровь. Существует 5 групп на которые делятся допинговые средства: стимуляторы, наркотики, бетаблокаторы, диуретики, анаболические стероиды.

Приходится развивать новые методики и способы выявления применения допинга. Спортсмены в одно время научились выводить запрещенные вещества со своего организма. После этого медики не могли установить факт приема запрещенных веществ по время допинг-контроля. Поэтому теперь спортсменов могут проверить в любое время. Сейчас все спортсмены должны сообщать антидопинговым службам о своем местонахождении. Многие были не довольны новыми правилами. Этот способ является самым качественным способом выявления допинга в наше время. А для выявления исследования допинга нужны лучшие препараты, технологии производства запрещенных веществ с каждым днем растет. На все эти исследования уходят огромные деньги. Проблема допинга не только влияет на сам спорт, но и на экономику [3].

В итоге можно прийти к выводу, что допинг лишь усугубляет положение спортсменов, которые решили прийти к победе не честным путём. Допинг пагубно влияет на организм и репутацию спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Медали из пробирки: кто побеждает в борьбе с допингом. [Электронный ресурс] – URL: <https://tass.ru/spec/doping-v-sporte>
2. Допинг – проблема не только спорта, но и экономики [Электронный ресурс] – URL: <https://www.hse.ru/news/edu/166563049.html>
3. Проблема допинга в современном мире. [Электронный ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-dopinga-v-sovremennom-sporte-1>
4. Самые громкие допинг-скандалы [Электронный ресурс] – URL: <https://sport.rambler.ru/other/32980442-samye-gromkie-doping-skandaly-v-sporte/>
5. Влияние организм спортсмена на допинг [Электронный ресурс] – URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13809>
6. Виды допингов [Электронный ресурс] – URL: <https://matchtv.ru/articles/doping-na-probu-12-lekarstv-iz-apteki-kotorye-zapreshcheny-v-sporte>
Допинг в спорте как социальная проблема [Электронный ресурс] – URL: <https://www.evkoval.org/esse/doping-v-sporte-kak-sotsialnaya-problema--->

УДК 615.825.1

А. И. Зарипова, Х. С. Вильданов

КОРОНАВИРУС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В статье рассматривается влияние эпидемии коронавируса на жизнь человека, на сферы его деятельности. Раскрываются проблемы, связанные с недоработкой государственных систем.

Ключевые слова: Коронавирус, пандемия, эпидемия, ВОЗ, инфекция.

A. I. Zaripova, H. S. Vildanov

CORONAVIRUS AND ITS IMPACT ON HUMAN LIFESTYLE

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

The article examines the impact of the coronavirus epidemic on human life, on the spheres of his activity. The problems associated with the shortcomings of state systems are revealed.

Key words: Coronavirus, pandemic, epidemic, WHO, infection.

31 декабря 2019 года от властей Китайской Народной Республики поступают первые сообщения о вспышке заболевания пневмонией неизвестного происхождения в городе Ухань. Учёные выясняют, что возбудитель заболевания принадлежит к ранее известным типам возбудителя инфекции SARS-CoV, вспышки которого фиксировались 2002-2003 годах. В дальнейшем было принято считать вспышку коронавируса 2019 года, вызванной мутировавшим вирусом SARS-CoV-2, а название инфекции, вызванной данным вирусом, COVID-19.

Правительством Китая были введены жёсткие ограничительные меры для сдерживания эпидемиологической ситуации, но коронавирус вышел из под контроля властей и уже 11 марта 2020 года Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала, что распространение нового коронавируса обрело характер пандемии. На данном моменте заболевание распространилось в 114 странах и затронуло 118 тысяч человек, что не сравнится с ранними вспышками в результате которых заразилось 8273 человека [1].

Коронавирусная инфекция – это группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными типами коронавирусов. В симптомах ярко характеризуется синдром общей инфекционной интоксикации и поражения верхних и нижних дыхательных путей, а при некоторых вариантах вируса, в том числе SARS-CoV-2, развивается тяжёлый острый респираторный синдром с высокой летальностью. Также коронавирус может вызывать тяжелые последствия со стороны внутренних органов организма, например сердца, почек, легких, а так же нервной и кровяноносной систем. Точная симптоматика и статистика

заболевания менялась в течении всего периода пандемии, так как менялись штаммы коронавируса. Классическим является штамм «L» именно он стал началом пандемии в городе Ухань. В настоящее время ВОЗ выделяют 5 наиболее опасных штаммов COVID-19:

- Альфа (Британский штамм) в списке VOC – с 18.12.2020;
- Бета (Южноафриканский штамм) в списке VOC – с 18.12.2020;
- Гамма (Бразильский штамм) в списке VOC – с 11.01.2021;
- Дельта (Индийский штамм) в списке VOC – с 11.05.2021;
- Омикрон (Ботсванский штамм) в списке VOC – с 26.11.2021[2].

VOC–это варианты, вызывающие обеспокоенность, которые относятся к наиболее опасным для человека и являются приоритетными в наблюдении. Альфа. По данным ВОЗ распространяется на 56-70% быстрее штамма L[3]. Имеет схожие симптомы со своим предшественником, но среди заболевших выявилась более низкая статистика потери обоняния и вкуса и потенциально более высокая статистика смертности, в связи с возможностью поражения сердечно-сосудистой системы человека.

Бета. Распространен на территории южно-африканского континента. Чаше, чем «Альфа» вызывает серьезные осложнения.

Гамма. Данный штамм вируса научился преодолевать естественный иммунитет у переболевшего человека. Начал более тяжело протекать у молодёжи и беременных женщин. По данным Роспотребнадзора «Гамма» не широко распространился на территории Российской Федерации, однако по данным американского Центра по контролю и профилактике заболеваний, этот вариант быстро распространился в Соединённых Штатах Америки [4].

Дельта. Считается самым распространенным в мире штаммом. Заражаемость такая же быстрая как у «Альфа», но приводит к более тяжелым последствиям для организма. Среди особых симптомов часто выделяются расстройство желудочно-кишечного тракта, а так же то, что штамм «Дельта» в отличие от своих предшественников стал более опасный для молодого поколения.

Омикрон. «Омикрон» отличается сильной невосприимчивостью к иммунитету (антителам) человека, но гораздо реже вызывает столь опасное поражение нижних дыхательных путей, что отличает его от других штаммов более мягким течением болезни, схожей на грипп.

Анализируя данные всех штаммов COVID-19 эксперты выделили наиболее опасные последствия заболевания для человека. Так как вирус затрагивает сердечно-сосудистую,

нервную и дыхательную системы самыми опасными являются тромбозы крупных артерий и сосудов, которые могут привести к различным неврологическим последствиям или летальному исходу. Так же не стоит забывать про то, что по данным различных медицинских учреждений выявлено значительное увеличение тяжелого прохождения болезни и потенциальной смертности среди людей с хроническими заболеваниями, которые заразились коронавирусом. Общая смертность от коронавируса за 2020 в России составила 162 тысячи человек. Однако по статистике Росстат смертность по сравнению с 2019 годом увеличилась на 340 тысяч человек, что может говорить об сильном влиянии пандемии на людей с сопутствующими хроническими заболеваниями[5]. После «скачка» заболеваемости Омикроном в 2021 году, статистика пошла на спад, и по состоянию на 05.04.2022 г. количество выздоровевших людей вдвое больше количества заболевших, а общее число случаев заражения за всю пандемию во всем мире приближается к цифре в 50 млн человек [6].

Для борьбы с развернувшейся пандемией правительства всех стран совместно с Всемирной организацией здравоохранения ввели необходимые широкомасштабные меры по сокращению уровня передачи COVID-19 от человека к человеку. Данные меры коснулись каждой сферы деятельности человека. А последствия стали именоваться термином «коронакризис».

Влияние пандемии на образование оказалось колоссальным. Оно затронуло все ступени обучения: от дошкольного до высшего, во всех странах мира. В значительной степени нарушился учебный процесс. Все учебные заведения столкнулись с проблемой невозможности организовать полноценное дистанционное обучение, в связи с неподготовленностью педагогического и ученического состава, и возникли сложности с техническим обеспечением учащихся. Однако в последствии, возникли факторы, которые значительно снизили эти проблемы, например, школы стали чаще использовать и развивать онлайн преподавание, а также применять альтернативные методы обучения, которые помогли развивать сферу образования в новом формате, который проходит независимо от эпидемиологической обстановки в стране. Данная ситуация помогла найти те пробелы в системе, которые требуют незамедлительных разбирательств для дальнейшего развития прогрессивного обучения в стране.

COVID-19 внёс свои значительные изменения и на мировую экономику. Многие страны стали вводить карантинные меры в связи с ростом заболеваемости на предприятиях, что становилось временной остановкой производства. Повысился спрос на повседневные

продукты и стали производиться различные спекуляции на товары первой необходимости: лекарства, медицинские маски и антисептические средства. Также карантинные меры в странах, лидирующих по поставкам сырья и продуктов, сказались на остром дефиците, что вследствие отразилось на резком скачке цен. В то же время безработица во многих странах, в том числе и в России, достигла своего максимума, так по данным Росстата её уровень до начала карантинных мер составлял 4,7%, а в пик заболеваемости вырос до 6,4%, тем самым количество безработных в стране увеличилось на 1,3 млн человек [7], работодатели отказывались оплачивать «нерабочие дни», что привело к кризису на рынке труда. Но при этом стал возникать высокий спрос на дистанционную работу, и компании (приложения), которые её обеспечивают, например Zoom и Microsoft. Вдобавок резким скачком в развитии отличились индустрии общественного питания, доставок еды и интернет-магазинов одежды, которые открыли для себя «курьерские доставки», что в какой-то мере спасло их от кризиса.

Уже с марта 2020 года многие страны ограничили или полностью закрыли свои границы на национальном уровне, это привело к краху туристического и авиационного бизнеса, что сильно сказывалось на экономике стран. Стали отменяться или переноситься все международные мероприятия (Евровидение, Олимпиада). Спортивная индустрия также стала «законсервированной», так как все массовые общественные мероприятия были отменены.

Пандемия раскрыла большие проблемы в системе здравоохранения. Обнаружился дефицит больничных коек, медицинского персонала, лекарств в лечебных учреждениях и аппаратов жизнеобеспечения, а также выявилось сильное различие между медициной в центре страны и её регионами. По данным Европейского бюро ВОЗ, на регион приходится 31% общего числа заболевших и 43% общего числа умерших во всем мире [8]. Врачам приходилось откладывать многие медицинские услуги, чтобы помогать экстренным больным, а из-за нехватки индивидуальных средств защиты, заболеванию очень часто подвергались сами медицинские работники, что вызывало ещё большую нехватку рук.

Коронавирус произвел сильное влияние на социальную жизнь человека. Многие сферы подверглись тяжелейшему кризису, некоторые и вовсе пришли в разорение, но те, которые смогли найти выход из сложного положения и преобразовали свою деятельность под условия пандемии, в дальнейшем стали улучшать и преумножать свои возможности, выходя на новый уровень развития.

Таким образом, сложившиеся обстоятельства стали сильнейшим толчком для прогресса в развитии, внося в жизнь человека то, без чего сейчас невозможно представить современное общество.

ЛИТЕРАТУРА

1. Выступление Генерального директора ВОЗ на пресс брифинге по COVID-19 11.03.2020. [Электронный источник]: Всемирная организация здравоохранения URL: <https://www.who.int/ru/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>.
2. Отслеживание вариантов вируса SARS-CoV-2. [Электронный источник]: Всемирная организация здравоохранения URL: <https://www.who.int/ru/activities/tracking-SARS-CoV-2-variants/tracking-SARS-CoV-2-variants>.
3. Еженедельное эпидемиологическое обновление по COVID-19 - 11 мая 2021 года. [Электронный источник]: Всемирная организация здравоохранения URL: <https://www.who.int/publications/m/item/weekly-epidemiological-update-on-covid-19---11-may-2021>.
4. Эволюция основных штаммов коронавируса. [Электронный источник]: РАМБЛЕР URL: <https://finance.rambler.ru/economics/46996995-alfa-beta-gamma-delta-yota-vspominaem-evolyutsiyu-osnovnyh-shtamov-koronavirusa/>
5. Смертность от COVID-19 в 2020 году. [Электронный источник]: РИА НОВОСТИ URL: <https://ria.ru/20210611/koronavirus-1736688570.html>.
6. Оперативные данные по коронавирусу. [Электронный источник]: СТОПКОРОНАВИРУС.РФ URL: <https://стопкоронавирус.рф/>.
7. Трудовые ресурсы, занятость и безработица. [Электронный источник]: Федеральная служба государственной статистики. URL: https://rosstat.gov.ru/labour_force.
8. Заявление для прессы д-ра Hans Henri P. Kluge, директора Европейского регионального бюро ВОЗ. [Электронный источник]: Всемирная организация здравоохранения URL: <https://www.euro.who.int/ru/about-us/regional-director/statements-and-speeches/2020/statement-preparing-for-the-autumn-is-a-priority-now-at-the-who-regional-office-for-europe>.
9. Малинникова Е.Ю. Новая коронавирусная инфекция. Сегодняшний взгляд на пандемию XXI века// Инфекционные болезни: новости, мнения, обучение. 2020. Т. 9, № 2. С. 18-32.

УДК 612

Г.Н. Исмагилова, Н.Ф. Семерханова, Л.У. Халилова
**АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ЗАНЯТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

Исследование альтернативы очных занятий физической культурой и спортом на примере живого опыта студентов и их реакция.

Ключевые слова. Физическая культура, альтернатива, приложение.

N.F. Semerkhanova, G.N. Ismagilova, L.U. Khalilova
ALTERNATIVE WAYS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
Bashkir State Agrarian University, Ufa

The study of the alternative of face-to-face physical education and sports on the example of the live experience of students and their reaction.

Key words. Physical culture, alternative, application.

В последние годы тема коронавирусной инфекции не покидает новостное поле, ввиду этого многие учебные заведения были отправлены на дистанционное обучение. Если обучение через интернет-ресурсы для обычных дисциплин не было так трагично, то для занятий физической культурой данный метод был не очень удобен. Исходя из этих побуждений многие учебные заведения, в том числе Башкирский государственный аграрный университет, переходили на какие-либо приложения для контроля физической нагрузки обучающихся.

Цель работы

Основной вопрос данного исследования заключается в том, действительно ли данный вид альтернативы может на все сто процентов заменить очные занятия и насколько это будет эффективно и удобно, как для преподавателей, так и для студентов.

Материалы и методы

Основной работы послужил так называемый эксперимент во время дистанционного обучения. Наша группа с отклонениями по здоровью начала использовать приложение для контроля ходьбы и бега. Заданием было пройти от 5 до 10 км за одно занятие в любое удобное время. Отслеживание происходило в том же приложении, и наш преподаватель мог видеть на своей странице наши успехи. В качестве платформы для замены занятий было выбрано приложение AdidasRunning. Оно является наиболее популярным и простым в использовании среди остальных предложений в данной сфере.



Рис. 1 Интерфейс приложения

На рисунке 1 представлен главный экран и сам трекер ходьбы. Для еще большей эффективности можно подключить датчики отслеживания частоты сердечных сокращений, либо же высчитывать пульс сердцебиения вначале, середине и конце упражнений. Таким способом можно узнать за какой промежуток времени организм входит в темп и за какой срок восстанавливается до исходного состояния.

На фоне данного опыта были проведены опросы участников. В анкете были указаны такие вопросы, как «понравилось ли Вам альтернатива занятий физической культуры?», «считаете ли Вы данную альтернативу эффективной?» и «продолжили бы Вы пользоваться приложением вне учебное время?». Выбор ответов состоял из положительных, отрицательных и усредненных вариантов.

Результаты и обсуждение

По результатам опроса 20 человек мы составили диаграмму, где наглядно приведены все ответы в сравнении.

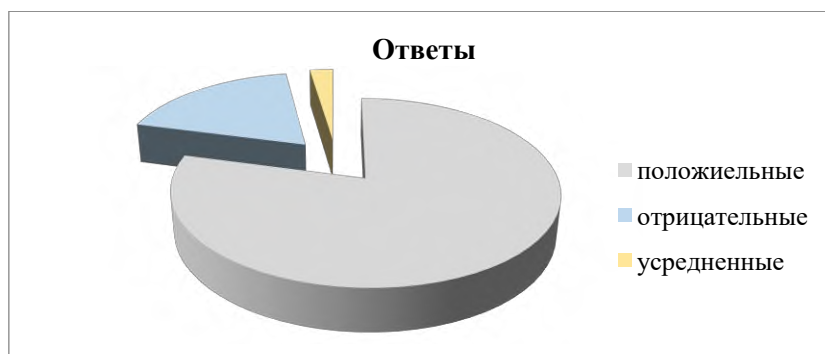


Рис. 2 Диаграмма ответов участников опроса.

Заключение и выводы

Опираясь на собственный опыт и данные опроса учащихся, можно сделать выводы о том, что люди готовы принять такую альтернативу в качестве замены очных занятий. Также хочется отметить, что эффективность оставалась почти на таком же уровне. Это значит, что учащиеся осознанно подходили к занятиям и ответственно выполняли данную им задачу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградов П. А., Моченов В. П. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи // Теория и практика физической культуры. 1998. № 7. С. 24–26, 39–40.
2. Виноградов П. А., Савин В. А. Спорт в мире информации // Теория и практика физической культуры. 1997. № 11. С. 59–62.
3. Киршев С. П., Неверкович С. Д. Межпредметная задача как способ оценки качества подготовки тренеров в институтах физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1989. № 8. С. 26–29.

УДК 617

М.Ф. Ильясова, И.В. Самсонова
ЙОГА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Целесообразность применения йоги дыхательной практики оказывает положительные тенденции в динамике изменения физических и антропометрических показателей.

Ключевые слова: физические и антропометрические изменения, дыхание, йога дыхательной практики.

M.F. Ilyasova, I.V. Samsonova
YOGA OF BREATHING PRACTICE
Bashkir state medical University, Ufa

The expediency of using yoga breathing practice has positive trends in the dynamics of changes in physical and anthropometric indicators.

Key words: physical and anthropometric changes, breathing, yoga of breathing practice.

Ежегодно нарастает количество людей увлекающиеся занятиями физической культурой, активно растет интерес к спорту, а именно фитнес, аэробика, йога и другие виды групповых занятий. Рассматриваемая в статье программа «Дыхательная йога» имеет свои корни на востоке, постепенно йога стала частью современного человека, желающего сохранить здоровье и обрести долголетие. Здоровый образ жизни становится все более актуальным.

Цель работы

Выявить положительное влияние дыхательной йоги на организм человека.

Материалы и методы

Анализ данных научно-методической литературы; антропометрия; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты и обсуждение

Дыхательной йоги оказывает положительные тенденции в динамике изменения физических и антропометрических показателей.

В современных условиях люди часто испытывают негативные эмоции и подвергаются стрессам различных категорий. Это оказывает негативное влияние на психологическое и физическое здоровье. Когда человек длительное время находится под воздействием негативных эмоций и в состоянии стресса, нарушается работа вегетативной нервной системы, которая отвечает за функционирование внутренней системы организма. Из-за этого появляются психологические и физические проблемы.

Здоровье – главная ценность человека. Оно является основой жизнедеятельности, трудовой активности, материального благополучия, а также творческих успехов и долголетия. Уровень здоровья зависит от многих факторов, но одним из самых значительных факторов является двигательная активность человека. В последние годы условия социально-экономического развития и политического переустройства нашего общества инициировали ряд явлений, негативно отражающихся на здоровье различных возрастных групп населения. А одним из важнейших факторов нормального функционирования организма является умеренная физическая нагрузка. Оздоровительная физическая культура является важной составляющей частью физической культуры. Она использует все формы, средства и методы физкультуры, обеспечивающие укрепление и сохранение здоровья, а также формирующие оптимальный фон для жизнедеятельности, как одного конкретного человека, так и общества в целом.

Целебные свойства дыхательных практик известны уже давно. Они использовались в древних тайных школах: в йоге, в основном в тантрических направлениях, в даосских практиках, среди африканских племен, среди американских индейцев и т.д. Эти практики, в основном из йоги, дошли до наших дней и активно используются.

Йога – учение и метод управления психикой и физиологией человека, составной элемент религиозных и философских систем Индии, ставящих целью достижение состояния «освобождения» [4].

Дыхание – один из самых важных процессов, влияющий на физиологические функции в организме. Хорошо развитый дыхательный аппарат – надежная гарантия полноценной жизнедеятельности клеток [3].

Дыхательная гимнастика – система специально подобранных физических упражнений для дыхательной мускулатуры, обеспечивающих совершенствование биомеханики дыхания и газообмена [2].

Большинству людей в мире не хватает правильных навыков дыхания. Люди дышат поверхностно и быстро, не задерживая дыхания. Но именно задержки дыхания приносят огромную пользу организму, поскольку позволяют углекислому газу накапливаться в крови и клетках тканей органов человеческого организма. Без углекислого газа нарушается жизнедеятельность всего организма. Углекислый газ поддерживает уровень обменных процессов в организме, участвует в синтезе аминокислот. Углекислый газ возбуждает дыхательный центр и заставляет его работать в оптимальном режиме. Наконец, углекислый газ хорошо успокаивает нервную систему и расширяет кровеносные сосуды.

При неправильном дыхании углекислый газ в избытке выводится из организма. Человек начинает страдать от гипертонии, астмы, атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Организм изо всех сил старается предотвратить процесс чрезмерной потери углекислого газа, включая защитную систему. Возникает перенапряжение, которое приводит к спазмам бронхиальных сосудов, повышенной секреции слизи, повышению уровня холестерина, сужению кровеносных сосудов, склерозу бронхиальных сосудов, спазмам гладкой мускулатуры всех органов. Получается замкнутый круг: чем чаще человек дышит, тем меньший процент кислорода поглощается из вдыхаемого воздуха. Когда процесс дыхания нормализуется, количество углекислого газа в организме также приходит в норму. Это помогает улучшить здоровье всех систем организма, улучшить сон, повысить выносливость и работоспособность, а также расслабить нервную систему.

использует широкий спектр дыхательных упражнений, которые развивают навыки сознательного контроля внешнего дыхательного аппарата. С этой целью используются развитие суставной подвижности грудного скелета, произвольное управление отдельными группами выдыхательных и вдыхательных дыхательных мышц, приемы, направленные на увеличение подвижности и силы диафрагмы. Осваивается произвольное управление мышцами голосовой щели, что позволяет, создавая сопротивление потоку воздуха, регулировать продолжительность вдоха и выдоха. Эти навыки позволяют использовать максимально возможную емкость легких, а также увеличивать продолжительность дыхательного цикла, снижая частоту дыхания и, как следствие, добиваясь уменьшения объема дыхания при максимальном дыхательном объеме.

Йога влечет значительное воздействие на психоэмоциональное состояние и умственную деятельность посредством переменного дыхания йоги через правую и левую ноздри. В настоящее время объясняют взаимосвязь дыхания через различные ноздри с повышением активности различных отделов вегетативной нервной системы (правой - симпатического левой - парасимпатического) и гипотезой, основанной на теории специализаций полушарий коры головного мозга и проекции афферентных импульсов с рецепторов слизистой оболочки носа проходящим холодным воздухом на вдохе, а также рефлекторным воздействием на участки кровообращения в голове, охлаждением капилляров в области носовых раковин.

В рамках данного исследования на занятиях с испытуемыми контрольной и экспериментальной группы, были предложены комплексные дыхательные практики,

предусматривающие использование различных исходных положений тела и освоения следующих заданий:

1. Полный, свободный выдох с включением работы диафрагмы через рот.
2. Полный, свободный выдох с включением работы диафрагмы через нос.
3. Быстрый, короткий, неглубокий вдох через нос с выпячиванием живота и последующим полным выдохом через рот сопровождающимся втягиванием живота.
4. Ускоренное, поверхностное дыхание через нос с включением работы диафрагмы.
5. Замедленное(дыхание с паузами в позициях неглубокого вдоха и выдоха на 8–9 счетов).
6. Задержки дыхания на глубоком выдохе через рот сопровождающимся втягиванием живота (8–9 счетов).
7. Полное, ступенчатое дыхание.
8. Расслабление мышц, вдох и выдох.

Задания к выполнению на занятиях усложнялись по мере восприятия предложенного материала, так как особенностью занятий с экспериментальной группой является постепенное повышение нагрузки за счет объема, а не интенсивности. Непосредственное влияние на функциональные состояния предложенными практиками с использованием комплексного дыхания отражено в табл. 1. Продолжительность занятия 40 мин.

Таблица 1

Непосредственное влияние на функциональное состояние студентов в рамках эксперимента

Функциональные показатели	До нагрузки			После нагрузки		
	$X \pm \sigma$	max	min	$X \pm \sigma$	max	min
Частота дыхания циклов/ мин.	$15,9 \pm 0,59$	21	11	$13,2 \pm 0,47$	17	9
Частота пульса, уд./мин	$81,6 \pm 1,80$	96	66	$79,8 \pm 1,80$	90	60
Проба Штанге, с	$58,8 \pm 1,50$	72	47	$60,6 \pm 1,67$	74	46
Проба Генчи, с	$18,0 \pm 1,01$	30	13	$22,8 \pm 1,31$	37	15

Использование дыхательной йоги на занятиях по физическому воспитанию позволило отметить ряд кумулятивных эффектов, свидетельствующих как об увеличении резервных возможностей, так и закреплении перестроек повышающих физическую работоспособность занимающихся и обеспечивающих лучшую восстанавливаемость после физической нагрузки, что демонстрирует динамика частоты пульса (ЧП) и частоты дыхания (ЧД) в

контрольной и экспериментальной группе за период годичного педагогического эксперимента (табл. 2).

Таблица 2

Динамика функциональных показателей за период педагогического эксперимента

Группы	Показатели	Н 1	К 1	Н 2	К 2
Контрольная	ЧП (%)	82,8 (100,0)	79,2 (95,6)	82,0 (98,2)	75,3 (91,0)
	ЧД (%)	15,7 (100,0)	13,8 (95,6)	14,2 (99,0)	13,0 (91,0)
Экспериментальная	ЧП (%)	88,7 (100,0)	80,4 (90,6)	78,0 (88,0)	70,2 (71,1)
	ЧД (%)	15,8 (100,0)	13,7 (87,0)	12,9 (81,6)	10,6 (67,8)

Примечание: Н1 – начало I семестра, К1 – окончание I семестра, Н2 – начало II семестра, К2 – окончание II семестра.

Согласно утвердившимся положениям спортивной физиологии и спортивной медицины экономизация функций свидетельствует о тренируемости занимающихся, то есть о расширении приспособительного диапазона их организма, а следовательно, и о повышении работоспособности. Причем кумулятивный эффект оздоровительного и тренировочного характера оказался особенно выраженным к началу второго семестра(Н2).

Процентный прирост по определенным показателям составил 10–12 %, а концу эксперимента даже 12–17 %. Достаточно отчетливо это проявилось в показателях дыхательной системы (ЧП, проба Генчи). Проба Генчи указывает на рост анаэробных возможностей испытуемых. Показательна и процентная динамика величин проб Штанге и Генчи за период педагогического эксперимента. Для контрольной группы прирост составил соответственно 23,2 % и 24,15 %. Для экспериментальной – соответственно 40,5 % и 53,8 %.

Заключение и выводы: устойчивый приспособительный эффект проявился как в показателях сердечно-сосудистой системы (снижение ритма сердцебиения в покое на 20 % к завершению эксперимента), так и показателях частоты дыхания (оптимизация показателей 32 %). Подобного не наблюдалось в контрольной группе, что дает основание признать указанные приспособительные изменения в экспериментальной группе как следствие систематического применения комплексной дыхательной йоги.

В заключении отметим, что влияние дыхательной йоги оказывает положительные тенденции в динамике изменения физических и антропометрических показателей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гляцевич, М.П. Влияние дыхательной гимнастики на функции кардиореспираторной системы. [Электронный ресурс]: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/217109/1/428-431.pdf>
2. Лукашкова, И.Л. Дыхательная гимнастика: метод, рекомендации / И.Л. Лукашкова, Т.В. Мискевич, О.В. Савицкая. - Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2008. - 48 с.

3. Серазетдинова, Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г. Техники дыхательных упражнений как компонента системы оздоровления: Учебно-методическое пособие/ Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г. - Казань: Казанский университет, 2016. – 40 с.
4. Словарь спортивных терминов [Электронный ресурс]: https://gufo.me/dict/sport_terms

УДК 796.39

А.С.Казьмирук, Н.С. Яунаева, А.Н.Хасанов
**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ
ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**

Башкирский государственный аграрный университет, г.Уфа

Цель данной работы заключалась в выявлении влияния физической культуры и спорта на формирование личности человека.

Ключевые слова: стресс, дисциплина, навык

A.S. Kazmiruk, N.S. Yaunaeva, A.N. Khasanov
**INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON THE FORMATION OF
PERSONALITY**

Bashkir State Agrarian University, Ufa

The purpose of this work was to identify the influence of physical culture and sports on the formation of a person's personality.

Key words: stress, discipline, skill

Актуальность данной темы заключается в повседневном влиянии физической культуры и спорта на жизнь современного человека и его личность.

Цель работы

Доказать наличие прямой связи между занятием физической культурой и спортом и формированием личности современного человека.

Материалы и методы: в рамках данной работы проводился социальный опрос через Google форму. Результаты социального опроса без изменений были приведены в тексте работы.

Результаты и обсуждение

В ходе проведенной работы было доказано влияние физической культуры и спорта на жизнь, личность и характер современного человека. Физические нагрузки для человека ассоциируются с нагрузкой, работой, усталостью и болью в мышцах. Не многие в современном обществе, свободном от тяжёлого физического труда, добровольно пойдут на такие испытания.

Однако в современном мире физические нагрузки необходимы, чтобы нивелировать негативные эффекты от образа жизни типичного представителя человечества XXI века. А именно: боли в спине от сидячей работы, недостаток физической нагрузки, а, следовательно, ожирение, слабость и прочие сопутствующие заболевания.

Как говорилось ранее, не многие добровольно пойдут заниматься физической нагрузкой, учитывая, что за ней следует усталость и боль в мышцах.

Чтобы наше общество не превратилось в кучу людей, не способных из-за жира дотянуться до собственного носа, в учебных заведениях существует такая дисциплина как физическая культура и спорт.

Наличие такой дисциплины жизненно необходимо для нашего общества. Кроме влияния на физическое состояние отдельно взятого индивида, физическая культура и спорт влияет и на психоэмоциональное состояние, укрепляя рассудок, вырабатывая необходимые привычки, дисциплинируя и давая человеку ряд необходимых навыков.

Физическая культура и спорт в образовательных учреждениях необходимы для решения множества проблем обучающихся.

Физическая культура необходима для того, чтобы не развивались проблемы с позвоночником, шеей, руками и ногами из-за сидячего положения школьников и студентов в процессе обучения.

Сидячее положение многих обучающихся отличается от идеального: сгорбленность, неправильное положение рук, ног и головы. Это приводит к постоянным болям в спине и шее, слабости в руках и ногах, проблемам с суставами из-за недостаточной физической активности.

Отсутствие физической нагрузки в молодости приводит к ряду заболеваний в поздние годы: спазмы в мышцах, артрит, ожирение, отдышка, острые боли в спине и шее.

Ещё одной проблемой, с которой справляется физическая культура в учебных учреждениях, является психическая проблема. С каждым годом школьникам и студентам становится все сложнее учиться. Даже если не брать в расчет тот факт, что наука не стоит на месте и каждый день совершается сотни открытий, то есть ещё стресс от большой учебной нагрузки, отставания на занятиях и предстоящих экзаменов.

Занятие физической культурой позволяет избавиться от стрессов, выпустить накопившуюся энергию и "не сорваться" из-за большой нагрузки.

Кроме этого, занятие физической культурой и спортом позволяет человеку становиться лучше. Активные игры, требующие скорости, внимания и реакции способствуют ускоренному мышлению в повседневной жизни. Человек думает и реагирует быстрее, чем без физических нагрузок.

Очевидным преимуществом для занимающихся физической культурой является повышенная выносливость, крепкий иммунитет и хорошее физическое состояние.

Однако главным преимуществом для человека является дисциплинированность, которой в современном мире не хватает. Регулярное занятие физической культурой и

спортом требует выдержки и решимости. Она вырабатывает в человеке концентрацию на процессе, что позволяет ему проецировать полученные навыки на жизни.

Дисциплинированность на занятиях физической культурой переносится и в повседневную жизнь, благодаря чему человек достигает успехов во множестве своих начинаний.

Проведя социальный опрос, мы выяснили, что:

1. Из 73 опрошенных, 87% посещают занятия по физической культуре и спорту
2. Сразу после занятий, опрашиваемые оценивают свое эмоциональное состояние: 37,5% - отличное, 37,5% отметили свое эмоциональное состояние как хорошее, а 25% ответили, что после занятий находятся в нормальном (среднем или же умеренном) эмоциональном состоянии. При этом оставшиеся 13% опрашиваемых, которые не посещают занятия по физической культуре и спорту отмечают, что их эмоциональное состояние по пятибалльной шкале (5 - отличное, 1 - ужасное) находится в интервале между 2 и 3.
3. 50% посещающих занятия по пятибалльной шкале (5 - невыносимо большой, 1 - отсутствие) оценили свой уровень стресса как 1 - отсутствие стресса. 25% отметили, что их уровень стресса находится на отметке 2 - незначительный. 12,5% отметили, что их уровень стресса находится на отметке 3 - терпимо. И 12,5% отметили, что через день после занятий их уровень стресса находится на отметке 4 - неприятный уровень стресса.
4. 75% опрашиваемых считают, что занятие физической культурой и спортом улучшает их эмоциональное состояние. 12,5% на вопрос "считаете ли вы, что занятие спортом влияет на ваше эмоциональное состояние?" ответили "скорее да, чем нет". И только 12,5% ответили "скорее нет, чем да".

Опрос проводился через Google форму версия от 11.04.22 таким образом мы наблюдаем корреляцию между занятием физической культурой и спортом и эмоциональным и психическом здоровье.

Выводом является тот факт, что в учебном процессе необходимы занятия по физической культуре и спорту. Они не только помогают держать тело в здоровом состоянии, но и влияют на стрессоустойчивость, эмоциональное состояние, концентрацию, дисциплину и психическое здоровье обучающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Личностное развитие и самореализация студентов под влиянием занятий физической культурой и спортом / Н.С. Яунбаева. 2012 С.351
2. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных реалиях / Н.С. Яунбаева [и др.]. 2020. С.14

3. Развитие личности человека при занятии физической культурой и спортом / Данилов Д.В. 2017. С. 221
4. Физическая культура и спорт как структурный элемент личности / Абдрашитов А.Р. 2019. С.113.

УДК 796.011.1

А.Р. Калимулина, Э.Р. Гарипова, Л.Р. Фазлутдинова

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ И
НЕМЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Основное внимание в работе акцентируется проблеме недостаточной двигательной активности среди студентов высших учебных заведений. В частности, респондентами были выбраны студенты медицинских и немедицинских ВУЗов. При помощи онлайн анкетирования определена подготовленность, осведомлённость о значении и важности физической активности.

Ключевые слова: Физическая активность, спорт, двигательная активность, здоровье.

A.R. Kalimulina, E.R. Garipova, L.R. Fazlutdinova

**THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE LIFE OF STUDENTS OF MEDICAL AND
NON-MEDICAL UNIVERSITIES**

Bashkir state medical University, Ufa

The paper focuses on the problem of insufficient motor activity among students of higher educational institutions. In particular, the respondents selected students of medical and non-medical universities. With the help of an online questionnaire, preparedness, awareness of the meaning and importance of physical activity was determined.

Key words: Physical activity, sports, motor activity, health.

Для поддержания здоровья, для высокой продуктивности, выносливости и работоспособности для любого человека необходима двигательная активность. Для молодежи, учащейся категории людей-студентов двигательная активность чрезвычайно необходима. Ведь мы каждый день тратим свою энергию не только физически, но и умственно. Уделяя много времени учебе, учащиеся пренебрегают хорошим питанием, ведут пассивный образ жизни, появляется зрительное переутомление, нарушение психических свойств человека. Недостаточная двигательная активность приводит к нарушениям нервнорефлекторной системы, которая в свою очередь ведёт к отклонениям от заложенных природой механизмов функционирования систем органов. Отсюда и такое следствие как нарушение обмена веществ, способное подорвать иммунную систему и привести к заболеваниям. Таким образом, проблема наличия физической активности в жизни студента является актуальной.

Цель работы

Определить значение двигательной активности в жизни студентов медицинских и немедицинских ВУЗов.

Материалы и методы

Для определения значения физической активности в жизни студентов. нами была разработана анкета, содержащая 20 вопросов. Проведение анкетирования было в онлайн-режиме с использованием Google-формы. Анкетирование прошли 242 студента, из них 130 человек (54,0%) — студенты медицинских ВУЗов и 112 человек (46,0 %) — студенты не медицинских вузов: биологического, психологического, биотехнологического, геологического профиля (БГУ-52,0 %, БГПУ-32,0%, УГНТУ-10,0% и 6,0% — ГУАП, УРФУ, БИК). Средний возраст респондентов составил 22 года, среди них 170 девушек (70,0 %), 72 юношей (30,0 %). Все опрошенные были разделены на две группы: студенты-медики (130 человек) и студенты других ВУЗов (112 человек). Статистическая обработка и анализ полученных данных проведены с помощью Microsoft Excel.



Рис. 1. Процентное соотношение респондентов-студентов медицинских и «немедицинских» ВУЗов.



Рис. 2. Процентное соотношение респондентов-студентов «немедицинских» ВУЗов.

Результаты и обсуждение

При изучении значения физической активности в жизни студентов медицинских и не медицинских ВУЗов были получены следующие результаты.

На вопрос об увлечениях в свободное от учебы время большая часть студентов медицинских вузов ответили, что читают литературу и проводят время за прослушиванием музыки (65,0%), спортом занимается лишь 35% студентов, а среди студентов не медицинских ВУЗов основным видом досуга является компьютер и техника (44,0%), спорт – 56%. Полученные данные свидетельствуют, что у студентов медицинских вузов спорт занимает меньшее место, чем у студентов не медицинских ВУЗов.

Удовлетворительную оценку состоянию своего здоровья дают все студенты. Однако, студенты не медицинских ВУЗов в 13,0 % случаев дают хорошую оценку своему здоровью, что возможно связано со спецификой обучения на факультетах физической культуры и спорта.

Отношение анкетированных к придерживанию принципов здорового образа жизни между группами было разное, однако вне зависимости от будущей профессии основная часть студентов полностью «за» ЗОЖ: среди студентов медицинских ВУЗов 91,0 % опрошиваемых, а немедицинских – 90,0 % опрошиваемых. В то же время, в 30,0 % случаев и 20% соответственно, студенты ответили, что загруженность учебного дня не позволяет полностью соблюдать принципы здорового образа жизни. Свою позицию в отношении ЗОЖ анкетированные объяснили следующим образом: 9,0% студентов медицинских ВУЗов и 10,0 % немедицинских считают, что физическое здоровье является базой ментального. Большее количество студентов не медицинских ВУЗов с долей в 42,0% уверены, что придерживаться 100% здорового образа жизни невозможно. Такую позицию опрошиваемые объясняют доступностью более дешёвого и менее трудоемкого варианта занятий- компьютерные игры, курение, алкоголь. Так, 60,0 % студентов немедицинского профиля уверены, что спорт должен присутствовать в жизни, но не на первом месте.

Помимо прочего, большое значение анкетированные уделяют удобству места для занятия физкультурой и спортом. Так 42,0% студентов медицинских ВУЗов и 38,0% студентов не медиков, проживающих в общежитиях, в своих ответах указывают специально оборудованные фитнес-залы. Комфортное местоположение и расширенные временные рамки позволяют заниматься студентам в удобное для них время.

Так же подавляющее большинство студентов считают, что необходимо повысить уровень физической подготовки (66,0 %). Студенты считают, что это может быть достигнуто

путем проведения конкурсов и розыгрышей абонементов в спортивные залы города. Помимо этого, анкетированные обеих групп отдельно отмечают необходимость улучшения так же и принципов питания путем пропаганды здорового питания среди студентов (58,0 % в каждой группе). Так же ряд опрошенных предлагают ввести в учебную программу всех ВУЗов независимо от направления дисциплину о правильном здоровом питании, которая поможет им пересмотреть и полностью разобраться в своем питании. (18,0 %).

Выводы

1. Между группами студентов-медиков и студентов немедицинских ВУЗов отмечена разная осведомленность о значении физической активности (выше у студентов-медиков, ниже у студентов не медицинских ВУЗов).
2. Физическая подготовленность студентов на удовлетворительном уровне. (студенты не медицинских ВУЗов в 13,0 % случаев дают хорошую оценку своему здоровью).
3. Здоровое питание наряду с физической активностью имеет важное значение для качества жизни студентов

ЛИТЕРАТУРА

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
2. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
3. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с
4. Мамедова Э.И., Журиленко Д.М. Физическая культура и спорт в жизни студента медицинского университета: дань моде или дань здоровью? // БМИК. 2018. №3.
5. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / К. В. Чедов, Г.А. Гавроница, Т. И. Чедова; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2020
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultur..> (дата обращения: 27.01.2022).

УДК 796.39

С.Г. Калмыков, М.Ю. Фролов
**РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
В ПОДГОТОВКЕ СБОРНЫХ КОМАНД ВУЗА**

Саратовский государственный медицинский университет им.В.И. Разумовского

В данной статье говорится о важности и необходимости психологического обеспечения подготовки сборных команд вуза. Поднимается вопрос работы психолога по формированию психологической готовности спортсменов к участию в соревнованиях высокого уровня.

Ключевые слова: психологическое обеспечение, психологическая консультация, психотренинг, психологическое просвещение, психологическая диагностика.

S.G. Kalmikov, M.Y. Frolov

**THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN THE PREPARATION OF NATIONAL
TEAMS OF THE UNIVERSITY**

This article talks about the importance and necessity of psychological support for the preparation of national teams of the university. The question of the work of a psychologist on the formation of psychological readiness of athletes to participate in high-level competitions is raised.

Key words: psychological support, psychological counseling, psychotraining, psychological education, psychological diagnostics.

На сегодняшний день в Саратовском медицинском университете спорт занимает одно из приоритетных направлений учебно-воспитательной деятельности.

На протяжении последних лет студенты Саратовского государственного медицинского университета принимают участие в областной спартакиаде вузов, первенстве вузов ПФО Минздрава РФ. Команды университета показывают неплохие результаты. В то же время растет уровень мастерства соперников и решающим фактором уже становится не только уровень физической, технической, тактической подготовки, но и возрастает роль психологического обеспечения сборных команд.

Основная задача психологической подготовки к конкретным соревнованиям состоит в том, чтобы создать у спортсмена состояние психической готовности к выступлению в состязаниях и помочь сохранить ее в ходе спортивной борьбы. Специалисты, работающие в области практической психологии спорта, отмечают неоднозначное отношение к роли психолога в команде. В одних случаях — восторженные отзывы: "Да, нужен, без него современный спорт невозможен!" В других случаях — категорическое нет, нечего психологу делать в команде тренер сам себе психолог, справится сам.

Цель исследования: изучить вопросы психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, на примере командных видов спорта.

Для изучения вопроса о необходимости психологической подготовки в спорте была предложена анонимная анкета для спортсменов и тренеров, состоящая из 10 вопросов открыто-закрытого типа. В анкетировании участвовали спортсмены и тренеры следующих видов спорта: мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол. Количество респондентов составило: 70 (64 спортсмена, 6 тренеров).

Анализ результатов анкетирования показал, что большинство респондентов (64%) считают психологическую подготовку в игровых видах спорта важной составляющей, так как она обеспечивает достижение стабильного и значимого результата. 28% отводят психологической подготовке второстепенную роль, но приветствуют, 8% малозначительную роль, считают, что игровой результат зависит от технико-тактической и функциональной подготовки.

Большинство респондентов (88%) готовы осуществлять планирование психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта на конкретные игры или несколько игр, лишь 12% спортсменов и тренеров хотели бы проводить данную работу в течение всего года в системе.

Считают, что психологическая подготовка спортсменов в игровых видах спорта должна иметь направленность на развитие группового взаимодействия - 56%, на формирование уверенности - 67%, на формирование мотивации к достижению цели - 41%, на собственную саморегуляцию - 34% и на развитие концентрации и переключаемости внимания - 16%.

Психологическую подготовку наиболее продуктивно проводить: по мнению 56% респондентов при подготовке к соревнованию, к определенным важным встречам - 54%, постоянно в системе - 32%, эпизодически - 12%. 56% респондентов отмечают, что выполнять работу, направленную на психологическую подготовку спортсменов (команды) в игровых видах спорта лучше во время тренировочного процесса, 30% хотели бы этим заниматься в удобное время, свободное от тренировочного процесса, 14% - во время теоретико-тактической подготовки (статистическо-аналитического разбора тренировочной и соревновательной деятельности). Интересно, что более эффективным считают проведение занятий: 42% - групповой формат проведения психологической подготовки, 28% - индивидуальный, 30% - командный формат.

Все 100% респондентов согласны, что психологическая работа должна быть основана на изучении личностных особенностей спортсменов. Большинство (68%) респондентов считает, что необходимо психодиагностику проводить 2-3 раза в сезон, остальные 32% респондентов по необходимости и запросу. Респондентов, которые не видят смысла в

приведении психодиагностики не выявлено. В то же время 92% респондентов отметили, что на практике психодиагностика состояния спортсменов не проводится, а 8% респондентов отметили, что проводится очень редко.

Необходимость в систематизированной психодиагностике состояния спортсменов отмечают 68% респондентов, остальные 32% не смогли дать объективного ответа. Насегоднешний день с данным направлением работы: управлением психологической подготовкой спортсмена и спортивного коллектива, по мнению 42% респондентов, хорошо справляется тренер команды, так как он грамотный специалист, знающий свое дело и должен знать азы психологии и выполнять функции психолога. Все - такиеще 42% респондентов уверены, что этой работой должен заниматься спортивный психолог, лишь 16% считают, что ту работу должен выполнять врач команды-так как спортсмены рассказывают о своем состоянии, как о физическом, так и эмоциональном состоянии.

Мы предположили, что системная работа психолога перед соревнованиями поможет поднять результативность команды. В рамках формирования психологической готовности к соревнованиям была реализована следующая работа психолога со спортсменами экспериментальной группы. В экспериментальную группу вошли команды по волейболу (женщины, мужчины). Контрольную группу составляли команды по баскетболу (женщины, мужчины).

Психолог провел работу по измерению шкалы отношения к предстоящему соревнованию (ОПС).

Инструкция. Нужно как можно ярче мысленно представить предстоящее соревнование и ответить на каждое из приведенных суждений. При согласии с приведенным суждением, надо поставить в регистрационном бланке напротив номера соответствующего суждения значок «X» в строке «Да». Если вы думаете иначе, то - в строке «Нет».

Шкала самооценки соревновательной личностной тревоги (СЛТ).

Инструкция. Ниже приведены суждения о том, как обычно спортсмены чувствуют себя на соревнованиях. Необходимо прочитать внимательно каждое суждение и зачеркнуть справа соответствующую цифру

Для подтверждения данной гипотезы провели психодиагностику в начале (1), и в конце (2) периода подготовки к соревнованиям в экспериментальных группах и сравнили результаты с контрольной группой.

В экспериментальной работе системно проводились индивидуальные и групповые консультации с периодичностью 1 раз в неделю в течение месяца. В процессе деятельности

тренера и спортсменов возникало, как правило, множество вопросов по поводу методов и средств подготовки, их психических состояний и пр., требующих квалифицированного психологического ответа.

Проведено 2 тренинга. Тренинг помог сохранять работоспособность, эффективно взаимодействовать в команде, получать удовлетворение от спортивной деятельности. Поддерживать хорошую физическую и психологическую форму. Как правило, тренинги содержали полезные практические задания, упражнения, игры, повышающие культуру общения, обучали навыкам конструктивного взаимодействия, являлись способами профилактики и преодоления эмоциональной напряженности.

Данные исследования представлены в таблице (табл.1).

Таблица 1

Результаты изучения влияния психологической подготовки на параметры предстартовой готовности спортсменов

Параметры	Волейбол (ж)		Волейбол (м)		Баскетбол (ж)		Баскетбол (м)	
	ЭГ				КГ			
	1	2	1	2	1	2	1	2
1.Показатель уверенности	55%	85%	60%	90%	50%	75%	75%	85%
2.Сопоставление своих возможностей с возможностями своих соперников	45%	75%	65%	85%	45%	50%	60%	85%
3.Показатель желания участвовать и значимость соревнования	55%	95%	75%	95%	75%	75%	80%	85%
4.Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми (др.)	60%	85%	75%	85%	65%	75%	65%	65%
5.Соревновательная личностная тревожность (СЛТ), норма	75%	100%	85%	100%	65%	85%	60%	90%

Анализ диагностических данных показал, что количество спортсменов с нормальным и высоким уровнем уверенности в экспериментальной группе волейболистов женщин и мужчин увеличилось на 30%, в контрольной группе баскетболистов количество с нормальными и высокими показателями увеличилось на 25% и 10% соответственно.

Умения объективно дать оценку личной готовности и оценить соперника у экспериментальной группы увеличилось у мужчин и женщин на 30% и 20% соответственно. В контрольной группе баскетболистов количество спортсменов с данным умением у женской команды осталось прежним, у мужчин увеличилось на 25%.

Показатели мотивации (желания участвовать в спортивных состязаниях) в экспериментальной группе волейболистов, в женской команде увеличилось на 40%, а в мужской на 20%. В контрольной группе баскетболистов практически осталась на том же уровне (в среднем количество спортсменов с достаточным и высоким уровнем мотивации составило 2,5%).

Оценка возможностей спортсменов с точки зрения других людей стала более стабильно положительной в экспериментальной группе и увеличилось количество спортсменов, показавших высокий и средний уровень уверенности в положительной оценке возможностей, на 25% у женщин и на 10% у мужчин. В контрольной группе, к концу подготовки, данные параметры повысились на 10% у мужчин баскетболистов и остались на том же уровне у женщин.

Соревновательная личностная тревожность (СЛТ) дает представление о возможном реагировании спортсмена на соревновательную ситуацию. Чем выше СЛТ, тем больше вероятность того, что у него в условиях соревнований будет наблюдаться состояние тревоги.

В экспериментальной группе после индивидуальной и групповой работы психологом, все спортсмены показали СЛТ в норме. В контрольной группе зафиксирована положительная динамика, но количество спортсменов с допустимым уровнем предстартовой тревоги составляет 90% спортсменов.

Выводы

Системная работа психолога с командой баскетболистов положительно повлияла на все показатели предстартовой готовности спортсменов - волейболистов экспериментальной группы. Наиболее высокая положительная динамика наблюдается по параметрам: личностная тревожность, мотивационная готовность.

Также о положительной работе говорят и результаты выступления сборных команд на соревнованиях (табл. 2)

Таблица 2

Результаты выступления сборных команд СГМУ

Виды спорта	Областная универсиада вузов Саратовской области				Фестиваль студентов мед и фарм вузов ПФО России			
	2017	2018	2019	2020	2017	2018	2019	2020
	Занятые места							
Баскетбол (м)	7	6	6	6	8	6	6	7
Баскетбол (ж)	8	6	3	3	4	5	4	2
Волейбол (м)	8	8	4	3	6	4	2	2
Волейбол (ж)	8	8	5	4	5	3	2	2

ЛИТЕРАТУРА

1. Воспитание психологических черт личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Калмыков С.Г., Асербеков О.У. в сб. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Сб. статей по материалам Всероссийской науч-практ. конф. / Под общей ред. О.М. Поповой –Саратов: ООО «ЦеСАин», 2016.- с.201-203
2. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000. - 288 с.
3. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов. - М.: Советский спорт, 2012. - 292с.
4. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. - М.: Просвещение, 2007. - 246 с.
5. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена / Л.К. Серова. - М.: Советский спорт, 2007. - 116 с.

УДК 796

А.Р. Каримова, Э.С. Султанова, Э.И. Хасанова, И.З. Ишмухаметов
**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МЕДИЦИНЕ В ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Башкирский государственный медицинский университет, г.Уфа

Физическая культура оказывает весомый профилактический и оздоровительный эффект на организм человека. Занятия спортом чрезвычайно важны в настоящее время, так как число людей с заболеваниями постоянно увеличивается. Безусловно, любая спортивная деятельность дает возможность адаптироваться человеку к сложным условиям жизни, повышает выносливость, укрепляет иммунитет. В БГМУ ведется активная работа со студентами по поводу здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, секция, спорт, здоровый образ жизни.

A.R. Karimova, E.S. Sultanova, E.I. Chasanova, I.Z. Ishmuchametov
**THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND MEDICINE IN FORMING A
HEALTHY LIFESTYLE**

Bashkir state medical University, Ufa

Physical culture has a significant preventive and healing effect on the human body. Sports are extremely important at the present time, as the number of people with diseases is constantly increasing. Of course, any sports activity makes it possible for a person to adapt to difficult living conditions, increases endurance, and strengthens the immune system. BSMU is actively working with students about a healthy lifestyle.

Key words: physical culture, section, sports, healthy lifestyle.

В современном мире проблемы ведения здорового образа жизни достаточно остро стоят перед человечеством, в том числе перед молодёжью, которая особенно подвержена мнению окружающих, влиянию друзей и социума в целом. С каждым годом сложности учебных задач увеличиваются, в то время как возрастные характеристики представляют завышенные требования в основном ко всем органам и системам организма молодых людей, в частности студентов, которые являются наименее защищённой социальной группой нашего общества. На сегодняшний день проблема укрепления здоровья молодого поколения является актуальной не только для студентов, но и для всей России. Студенты, так же как и другие, подвержены влиянию неблагоприятных факторов, связанных с экономической ситуацией. Многие иногородние студенты переезжают в другие, непривычные для себя условия, покидая привычную среду обитания. Им приходится приспосабливаться к новым обстановке, испытывать стресс, что не благотворно отражается на состоянии здоровья. Немалая часть молодёжи, пренебрегая собственным здоровьем, злоупотребляет вредными привычками, такими как алкоголь и табакокурение, что наносит огромный вред с появлением неблагоприятных последствий в будущем [2].

Для формирования системы здорового образа жизни необходимо понимать, какие факторы положительно влияют на здоровье состояние организма. К таким факторам относятся правильно питание, соблюдение режима дня, занятия спортом, закаливание.

Помимо этого, существуют отрицательные моменты, влияющие на здоровье. Помимо вредных привычек к ним относятся эмоциональное и психическое напряжение при общении с окружающими, неблагоприятная экологическая обстановка. Таким образом, на систему здорового образа жизни влияют 3 группы факторов: физическое, нравственное и духовное [1].

Цель работы

Провести исследование, анализируя работу секций на кафедре физической культуры БГМУ, выявить влияние спорта на жизнь студентов медицинского университета, а также провести опрос среди студентов, позволяющий сделать выводы об эффективности спортивных занятий.

Материалы и методы

Результаты опроса студентов, учебно-воспитательный план работы университета, план соревнований, список секций 2021-2022 года.

Результаты и обсуждение

В Башкирском государственном медицинском университете ведётся активная пропаганда здорового образа жизни, следуя данным группам факторов.

Проводится работа по преодолению негативных установок в динамике состояния здоровья и стиля жизни студентов. Организовываются регулярные медицинские осмотры на базе клиники БГМУ, которые позволяют на ранних этапах выявлять проблемы со здоровьем у молодёжи и своевременно начинать лечение и профилактику заболевания. Основная цель таких мероприятий - сохранение здоровья, повышения уровня информированности и практических знаний по правильному ведению здорового образа жизни. В практике применяются так е методы исследования, как оценка состояния здоровья по результатам медицинского обследования, самооценка здоровья, диагностика здоровья по состоянию функциональных резервов организма и т.д.

Основная цель исследования - определение перспектив развития физического состояния студентов в современных условиях оптимизации учебного процесса. Все результаты обследований вносятся в «Дневник здоровья студента». По данным показателям оценивается состояние здоровья студентов, величина выражается в процентах.

На кафедре физической культуры БГМУ активно ведут работу множество спортивных секций, которые сотрудничают с ректоратом, деканатами факультетов и студенческими объединениями в соответствии с планом учебно-воспитательной работы университета.

Основная цель работы секций:

1. Организация внеучебной деятельности студентов
2. Помощь в формировании правильных принципов здорового образа жизни, а также в развитии навыков использования физической культуры с пользой для своего здоровья.

Основные задачи секций:

1. Вовлечение студенческой молодёжи в участие в спортивных мероприятиях и установление регулярности занятий физической культурой
2. Укрепление здоровья и профилактика заболеваний
3. Воспитание волевых качеств
4. Организация физкультурно-оздоровительной работы в лагере «Пульс»
5. Проведение соревнований для сплочения студентов и выявления наиболее успешных в конкретном виде спорта людей

Ребята из разных секций регулярно принимают участие в межвузовских соревнованиях и занимают призовые места.

В начале каждого года разрабатывается календарный план проведения мероприятий. Их количество достигает 30 в год.

Активную работу ведут различные секции: волейбол (как женский, так и мужской), баскетбол, футбол, лёгкая атлетика, пауэрлифтинг и многое другое.

Студенты также принимают участие в научно-исследовательской деятельности кафедры физической культуры БГМУ.

Нами был проведен опрос среди студентов, посещающих разнообразные спортивные секции. В ходе разговора с ребятами мы выявили степень влияния спорта на ритм и качество жизни, уровень здоровья и физической подготовки, а также факторы, способствующие желанию заниматься в той или иной секции.

Студенты отметили, что регулярная спортивная деятельность помогает поддерживать их настроение на хорошем уровне. После занятий они чувствуют себя бодро и энергично. Тренировки включены в их расписание, поэтому не возникает проблемы с нехваткой времени.

Стало ясно, что 75% опрошенных легко приходят на тренировки и всегда с радостью принимают участие в любой физической активности, 25% из-за тяжелой учебы иногда

бывает сложно находить силы для занятий, но после них всегда увеличивается поток энергии и прилив бодрости.

В этом году проводится конференция, посвящённая юбилею кафедры, в программу которой входят публичные выступления молодых учёных, публикации статей в журнале университета.

Хотелось бы отметить колоссальную работу профессорско-преподавательского состава кафедры физической культуры в проблеме повышения уровня мотивации к занятию спортом. Важно заинтересовать каждого студента, так как несмотря на известную пользу от занятий физкультурой, каждый имеет свой круг интересов и зависит от личного стремления к здоровому образу жизни. Задачей преподавателей является поиск правильного подхода для наиболее глубокого понимания важности физического развития для каждой личности.

Заключение и выводы

Итак, здоровый образ жизни направлен не только на укрепление здоровья, но и на гармоничное развитие личности, формирования духовных и нравственных ценностей, выявления возможностей организма. Освоение ценностей физической культуры позволяет студенту понять сложность жизни и выявить критерии для самооценки личности.

Для формирования здорового образа жизни необходимо вести регулярную работу, чтобы воспитать в себе личность и сформировать жизненные ценности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – М.: КНОРУС, 2012. 158 с.
2. Михайлова С. В., Карпова И. И., Чалкова Г. В., Титова М. Н., Любаев А. В. Оценка индивидуального здоровья студентов из различных социальных групп // Современные проблемы науки и образования. 2015. No 1. С. 1481.
3. Раевский Р. Т. Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. О.: Наука и техника, 2008. 556с.
4. Съедова С. Г. Мотивационная направленность в физическом воспитании студентов // Оптимизация учебно-тренировочного процесса: материалы XVI Международной научно-практической конференции. - Н. Новгород: ННГУ, 2017. - С. 459-464.

УДК 615.825.1

Д.А. Кибардина, Х.С. Вильданов
СПОРТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В данной статье рассмотрено спортивное воспитание молодежи, изучены основные факторы, необходимые для спортивного воспитания молодежи. Раскрыта роль спортивных мероприятий, влияющих на молодых людей в их повседневной жизни.

Ключевые слова: спорт, спортивное воспитание, молодежь, физическая активность, здоровье.

D.A. Kibardina, H.S. Vildanov
SPORTS EDUCATION OF YOUTH

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article examines the sports education of youth, studies the main factors necessary for the sports education of youth. The role of sports activities for young people in their daily life is revealed.

Key words: sports, sports education, youth, physical activity, health.

Спорт – это соревновательное, организованное, зрелищное и ловкое физическое движение, требующее самоотверженности, честной игры и стратегии, в котором победитель может быть определен объективными средствами. Он контролируется набором обычаев или правил. В спорте основными факторами являются физические возможности и навыки участника при определении финала, будь то проигрыш или победа.

Спорт особенно важен для развития молодежи. Физическое воспитание, физическая активность и спорт в целом способствуют развитию мягких навыков и приносят такие ценности, как командная работа, солидарность и уважение, все из которых имеют решающее значение для построения мирных и сплоченных обществ.

Спортом в большом количестве часто занимаются только для развлечения или для того, что людям требуются физические упражнения, чтобы оставаться в хорошей физической форме. Тем не менее, профессиональный спорт является основным источником развлечений. Это происходит потому, что они не только возбуждают игроков, но и обычно привлекают большие толпы, которые приходят посмотреть, как играют другие. С другой стороны, молодежный спорт – это спорт, которым занимаются молодые люди, примерно в возрасте от 10 до 20 лет – это молодежь, и они просто занимаются спортом, собираясь вместе.

Спорт имеет ряд преимуществ для тех, кто в нем участвует, и эти преимущества гарантируют, что они окажут положительное влияние на их жизнь. Молодежь получает много преимуществ от занятий спортом, в том числе более здоровое тело, самодисциплину,

уверенность в себе и прочные отношения со сверстниками и взрослыми. Навыки, приобретаемые молодежью во время занятий спортом, объясняются их дополнительными занятиями и обязательствами, включая успеваемость в школе и семейные отношения. В то время как юные спортсмены развивают свое тело, их разум также развивается одновременно. Спортивное воспитание молодежи развивает новые принципы в группе (коллективе). Приверженность команде и, по сути, участие в каждой тренировке – это первый шаг для многих молодых спортсменов. Участие в молодежных видах спорта также обеспечивает основу для роста уверенности. Уверенность в себе не является естественным качеством человека. Но один из лучших способов повысить уверенность в себе можно найти в спортивных соревнованиях. Проблемы дают молодежи возможность самостоятельно находить решения и осознавать последствия любого принятого ими решения. Поэтому участие молодежи в спорте каждый раз предоставляет такие возможности – как добиться отрыва в футболе, как обыграть защитника во время быстрой контратаки в баскетболе или даже как поговорить с коллегой о его практике достаточно часто пропускать мяч. Проблемы, будь то физические или эмоциональные, могут укрепить уверенность человека в себе.

Участие молодежи в спортивных мероприятиях предоставляет им достаточные возможности для установления прочных дружеских отношений со своими сверстниками и наставнических связей со своими тренерами. Молодые спортсмены получают выгоду от совместной работы для достижения различных целей. Игроки становятся опытными в том, как ставить команду выше своих личных интересов, это помогает им развивать качество бескорыстия. Команды спортсменов не всегда идеально ладят друг с другом, и устранение различий в способах эффективной совместной игры – еще один важный урок, который следует использовать на протяжении всей жизни.

Когда дети занимаются спортом, они расширяют понимание того, на что способно их тело. Юные спортсмены часто проявляют мужество, жертвуя своим телом, чтобы помешать удару или нырнуть за свободным мячом. Игра в условиях такого рода забвения может быть очень полезной, и это укрепляет веру в способности их тел. Обычные упражнения и игры укрепляют кости и мышцы. Пока спортсмены еще молоды, в центре внимания должно быть образование, веселье и физическая форма.

Участие в спортивных мероприятиях вызывает значительное улучшение сердечно-сосудистой силы, если они выполняются часто, улучшает мышечную силу (рассчитанную по силе захвата), что приводит к повышению способности справляться с трудностями и снижает риски функциональных ограничений в дальнейшей жизни. В то время как человек

принимает участие в спорте, он получит массу преимуществ. Некоторые из них будут легко узнаваемы и краткосрочны. В то время как другие не будут легко узнаваемы, за исключением того, что закончатся со спортсменом намного дольше и помогут сформировать их общий рост. Они совершенствуются и становятся экспертами в различных спортивных навыках, в которых они участвуют, что связано с тем, что они практикуют довольно долгое время, чтобы стать силой, с которой нужно считаться. Нет сомнений, что в конечном итоге они станут экспертами в своих областях.

Спорт дает молодежи возможность повысить свою способность принимать решения и осознавать ответственность. Это происходит потому, что многие виды спорта требуют принятия множества решений. Например, в футболе нужно принимать правильное решение, когда передавать мяч или когда забивать. То же самое происходит в большинстве интеллектуальных видов спорта, где обычно бывает одна ошибка, и вы закончили, поэтому необходимо принять много решений о том, какие шаги предпринять. Поскольку спорт дает молодежи возможность принимать различные решения, они способны отличать хорошие решения от плохих.

Вовлечение молодежи к физическому воспитанию и спорту и участие в них являются сложными, варьирующимися от тех, кто предпочитает быть физически активным всякий раз, когда появляется такая возможность, до тех, кто отрицательно относится и к тому, и к другому. Кроме того, участие молодежи в физическом воспитании и спорте усугубляется пониманием молодыми людьми того, что влечет за собой эта деятельность, а также нынешним позиционированием каждого молодого человека в контексте их семьи и друзей, сообщества и популярной культуры. Спомощью спорта молодежь развивает чувство достижения, что помогает развивать конструктивную самооценку. Спорт также помогает молодежи научиться выражать и ценить свои мысли, эмоции и восхищение тем, на что способно их тело. Они также развивают навыки ловкости, выносливости, гибкости, координации, скорости и силы.

Занятия спортом также предоставляют возможности для социализации и лидерства, а также для расширения навыков, используемых для управления неудачами и успехами. Если вы один из действительно талантливых и квалифицированных игроков в своей команде, вы, вероятно, сможете реализовать командное лидерство. Более того, играя в игры, игроки узнают, как действуют правила. Они видят, как группы требуют политики для поддержания порядка, что человек должен согласиться с правилами в интересах группы, что правила предполагают обсуждение гражданских прав других. Они также получают знания о

соревнованиях, однако в рамках ограниченной и безопасной системы, где наказание за проигрыш снижается. Кроме того, спорт предлагает эксклюзивную арену, на которой молодежь может успешно проявить свои таланты. Арена является эксклюзивной по двум причинам. Прежде всего, спорт привлекает человека как целостную личность: все аспекты – не только когнитивные, но и физические, социальные и психологические – вовлечены в приятное стремление к максимальным достижениям. Во-вторых, спорт привлекает молодежь, работающую в постоянном сообществе, состоящем из их друзей, а также семей их друзей. Спорт, то есть, представляет детям захватывающий, полезный и приносящий удовлетворение способ участвовать в большом мире, обычно недоступном для не спортсменов.

Участие молодежи в спортивных мероприятиях гарантирует, что они овладеют навыками управления временем и ценностью заблаговременного планирования. Это верно, потому что благодаря тренировкам, которые они проходят во время занятий спортом, они следуют расписаниям, предоставленным им их тренерами, это помогает им овладеть многими навыками управления временем, поскольку они также должны уметь балансировать между своими видами спорта и другими видами деятельности, такими как учеба и семейные отношения.

Таким образом, спорт учит молодежь справляться с трудностями, показывая им, что ошибиться – это нормально. Спорт дает им возможность учиться на своих ошибках, а также на том, как важно двигаться дальше после того, как ошибка была совершена. Именно в тех же видах спорта молодежь узнает, что жизнь – это не спокойный путь, поскольку он влечет за собой как взлеты, так и падения, то есть в жизни бывают моменты, когда можно добиться успеха, но есть и другие, когда можно потерпеть неудачу. В дополнение к советам о том, что люди должны делать для здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов, В.Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта [Текст] / В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин // Культура физическая и здоровье. — 2016.- № 2 (18). – С.89-91
2. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся [Текст] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — М.: Советский спорт, 2015. — 172 с.
3. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
4. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] / П.П. Мельников. — М.: КноРус, 2013. — 240 с.

5. Петров, П.К. Основные направления научных исследований и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта [Текст] / П.К. Петров // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6.

УДК 616

А.И. Комина, О.В. Азовцева

**ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МЕЖПОЗВОНОЧНОЙ ГРЫЖИ И КОМПЛЕКС
УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ДАННОМ
ЗАБОЛЕВАНИИ**

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г.Уфа

Наиболее распространённой причиной возникновения грыжи межпозвоночных дисков является гиподинамия некоторого ряда мышц. Активизация этих мышц и связанных с ними суставов значительно оказывает восстанавливающее действие на позвоночник. После процесса болевого обострения при грыже позвоночника необходима практика ЛФК, ведь она помогает снизить болезненные ощущения, после ряда упражнений легче определить, в какой момент может начаться следующее обострение. Грамотно подобранные упражнения могут на длительный срок устранить неприятные спазмы и разгружают позвоночник. Они улучшают кровообращение, стабилизируют и нормализуют обменные процессы; также отличительной чертой ЛФК является то, что данные упражнения помогают возвратиться к прежней трудоспособности в тяжелых случаях.

Ключевые слова: ЛФК, межпозвоночная грыжа, мышцы, поясничный отдел.

A.I. Komina, O.V. Azovtseva

**THE CAUSES OF INTERVERTEBRAL HERNIA AND A SET OF EXERCISES OF
THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN THIS DISEASE**

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

The most common cause of herniated discs is the inactivity of a number of muscles. Activation of these muscles and associated joints significantly has a restorative effect on the spine. After the process of pain exacerbation with spinal hernia, exercise therapy is necessary, because it helps to reduce pain, after a series of exercises it is easier to determine at what point the next exacerbation may begin. Well-chosen exercises can eliminate unpleasant spasms for a long time and relieve the spine. They improve blood circulation, stabilize and normalize metabolic processes; also, a distinctive feature of physical therapy is that these exercises help to return to the previous working capacity in severe cases.

Key words: Physical therapy, intervertebral hernia, muscles, lumbar spine.

Данная тема исследования весьма актуальна в настоящее время, поскольку многие люди проводят большую часть времени в сидячем положении, что, как следствие, может привести к возникновению и развитию межпозвоночной грыжи. В таком случае спинные мышцы усугубляют возможность доступа воды к межпозвоночным дискам, что также становится причиной для возникновения протрузии – пересыхания. Межпозвоночная грыжа – это результат поперанной работы мышц, окружающих диски позвоночного столба. Поскольку доступ жидкости к позвоночному диску становится более лимитированным, то и впоследствии он постепенно начинает ссыхаться.

При постоянных физических нагрузках, или получении травмы, дегидратированный диск разрушается окончательно. Одними из причин появления межпозвоночной грыжи

может стать сколиоз (как врождённый, так и приобретённый), регулярные физические нагрузки.

Цель работы

Выяснение основных причин возникновения межпозвоночной грыжи, анализ упражнений ряда лечебной физической культуры как вариант консервативного лечения данной проблемы.

Материалы и методы

Ссылаясь на многочисленные научные источники и медицинские энциклопедии, можно выделить несколько основных моментов, присущих рассматриваемой в работе болезни. Для начала необходимо разобраться в основных определениях, терминах и понятиях. Межпозвоночная грыжа является одним из результатов остеохондроза – выпирание межпозвоночного диска между телами позвонков.

Выражается несколькими симптомами: болью, повышенным тонусом мышц и лимитацией движений в поврежденном участке позвоночника. Способно привести к разным и непредсказуемым последствиям, таким как: сжатие спинальных корешков, сосудов, а также спинного мозга. Обнаружить их можно, сделав, КТ, МРТ или контрастную миелографию. Сам позвоночный столб состоит из 24 межпозвоночных диска. В шейном отделе расположен самый маленький, а в поясничном – самый крупный диск. Отмечается, что в каждом отделе диски имеют схожее друг с другом строение: пульпозное ядро, которое опоясано фиброзным кольцом. Данное ядро устроено таким образом, что девяносто процентов в нем – это вода, а внутренняя текстура похожа на прозрачный гель. Проходящие в разных направлениях плотные соединительные волокна образуют фиброзное кольцо. Межпозвоночные диски не только играют большую роль в строении человека, но также позволяют соединениям между телами быть подвижными.

Прежде чем переходить к разработке комплекса упражнений, следует выделить несколько этапов развития межпозвоночной грыжи:

1. Малое смещение диска на 2-3 мм, начинающееся на первом этапе, терминуется **пролапсом диска**;
2. Последующее смещение – **протрузия диска**. Тут стоит отметить, что, несмотря на смещение пульпозного ядра, оно не выходит за пределы фиброзного кольца. Клинически симптомы проявляются в раздражении, находящегося рядом, спинномозгового корешка;

3. В дальнейшем происходит **экструзия диска**. Это стадия, в которой прогрессирование межпозвоночной грыжи влечет за собой трещины или расслоение фиброзной капсулы диска, а также выпадению пульпозного ядра за ее пределы;

4. После наступает следующий этап – **секвестрация диска**. Эта стадия характеризуется тем, что выпавшее пульпозное ядро свисает за пределами межпозвонковой щели, имея форму капли. При экструзии и секвестрации сдавливание спинного мозга с развитием компрессионной миелопатии может быть вызвано увеличенной до определенных размеров межпозвоночной грыжи.

Как правило, методы лечения тоже делятся на несколько видов. Преимущественно пациентам рекомендуют придерживаться консервативного метода лечения (медикаментозное, ЛФК, массаж, тракционная терапия). Также существует операция по удалению дисков – эндоскопическая дискэктомия, еще ее можно встретить под термином – дискэтомия; имеет строгие показания. Несмотря, в первую очередь, на необходимость данной операции и положительные результаты, после могут быть тяжелые осложнения. Во время ремиссии пациентам рекомендуют упражнения лечебной физкультуры и упрощенные спортивные тренировки. Можно обратить внимание на авторские методики, разработанные мануальными терапевтами и врачами, которые занимаются реабилитацией. Подобные методы тоже могут помочь укрепить мышцы спины. На период занятия физической культурой в учебном учреждении студенту/школьнику выписывают специальное освобождение, свидетельствующее о том, что для него в период обострения существуют ограничения по занятиям физической культурой.

Выполняя ЛФК, пациентам следует обращать внимание на реакцию собственного организма. При появлении ощутимого дискомфорта, резких болезненных ощущений в какой-либо области тела тренировку следует прекратить или хотя бы минимизировать нагрузку.

Чтобы лечебная гимнастика принесла результаты, следует заниматься ею ежедневно, а саму нагрузку стоит надбавлять медленно: рекомендуется начать с 3-4 повторов, через недельный период попробовать выполнять десять. Поначалу ЛФК проводится под присмотром и по рекомендациям врача. Специалист покажет, как полагается заниматься, скорректирует неправильные движения при выполнении упражнений. Чтобы нагрузка на нижние позвонки не превышала 25 кг, упражнение при грыже поясничного отдела необходимо выполнять в положение лежа. В то же время человек, находящийся в положении стоя, дает нагрузку, возрастающую в 4 раза, сидя – в 6 раз. При движении тела цифры увеличиваются еще больше.

ЛФК при грыже поясничного отдела позвоночника рекомендуется делать:

- на животе;
- на спине;
- на боку;
- на четвереньках.

На удивление достаточно лёгкое, но эффективное и действенное упражнение выглядит так:

1. Нужно для начала постелить гимнастический коврик, затем принять сидячее положение около стены.

2. Далее следует перелечь на спину так, чтобы вытянуть ноги вверх по стене. Руки нужно расположить вдоль тела.

3. В положении лежа необходимо находиться несколько минут. Если позволяют временные ресурсы и возможности, можно и полчаса.

4. Для удобства под поясницу можно уместить подушку.

Одним из известных упражнений при грыжах поясничного отдела является – **кошка**. Данное упражнение эффективно тем, что помогает снизить давление на больную область и облегчает болевые ощущения, снимает напряжение, улучшает подвижность позвоночного столба.

1. Необходимо согнуть ноги, встать на четвереньки, руки держать прямыми, опираться ладонями в пол на уровне плеч.

2. Далее сделать глубокий вдох и прогнуть позвоночник вверх, затем опустить голову и посмотреть на живот.

3. Выдохнуть и прогнуться в пояснице к полу, чтобы голова смотрела вверх, на потолок.

4. Живот стоит опускать к полу максимально, но руки при этом не должны быть согнуты.

5. Повторить 5-10 раз.

Результаты и обсуждения

В результате исследования было выявлено, что межпозвоночная грыжа может возникнуть и развиваться в совершенно любом возрасте. Помимо того, что для данного заболевания нет условий в виде половозрастных групп, состояние грыжи может усугубиться и варьируется оно по самым разным причинам: начиная от остеохондроза и оканчивая резкой физической нагрузкой.

Заключение и выводы

Были проведены анализ и работа в области лечебной физкультуры, связанной с изучаемой проблемой. Удалось выделить основные и самые эффективные физические упражнения, которые благоприятно сказываются на состоянии поясничного отдела как в период обострения, так и без него.

ЛИТЕРАТУРА

1. Толумбаева Н.С. Грыжа диска позвоночника диагностика и лечение. Текст научной статьи по специальности «Клиническая медицина» [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gryzha-diska-pozvonochnika-diagnostika-i-lechenie> (дата обращения: 14.04.2022)
2. Соломатов В.И. Межпозвонковая грыжа от «А» до «Я» [Электронный ресурс] URL: <https://www.litmir.me/br/?b=638231&p=1> (дата обращения: 14.04.2022)
3. Балязин В.А., Емельченко Н.Г. Межпозвонковые грыжи. Тактика лечения, традиции, новации, личный взгляд. Текст научной статьи по специальности «Клиническая медицина» [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mezhpozvonkovye-gryzhi-taktika-lecheniya-traditsii-novatsii-lichnyy-vzglyad> (дата обращения: 14.04.2022)
4. Садов А.В. Грыжа позвоночника. Безоперационное лечение и профилактика [Электронный ресурс] URL: <https://iknigi.net/avtor-aleksey-sadov/33052-gryzha-pozvonochnika-bezoperacionnoe-lechenie-i-profilaktika-aleksey-sadov/read/page-1.html> (дата обращения: 14.04.2022)
5. Лушников В.А., Кузнецов И.А. Польза лечебной физической культуры при грыже позвоночника в поясничном отделе URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/polza-lechebnoy-fizicheskoy-kultury-pri-gryzhe-pozvonochnika-v-poyasnichnom-otdele> (дата обращения: 14.04.2022)

УДК 13058

А.А. Коскинен, Н.В.Шолина, Н.Ф. Семерханова
ВЛИЯНИЕ КАРНИТИНА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

В статье подробно описывается влияние карнитина на организм человека. Рассматривается взаимосвязь приёма карнитина и эффективность тренировок.

Ключевые слова: карнитин, физические упражнения, спорт, физические нагрузки, здоровье.

N.V. Sholina, A.A. Koskinen, N.F. Semerhanova
THE EFFECT OF CARNITINE ON THE HUMAN BODY
Bashkir State Agrarian University, Ufa

The article describes in detail the effect of carnitine on the human body. The relationship of carnitine intake and the effectiveness of training is considered.

Key words: carnitine, physical exercises, sports, physical activity, health.

Влияние карнитина на организм человека. С химической точки зрения карнитин представляет собой гидрофильный четвертичный амин, то есть родственник аммиака. Основная функция карнитина, также называемого L-карнитином, заключается в переносе длинноцепочечных жирных кислот в митохондрии наших клеток для последующего β -окисления. Карнитины не следует рассматривать как менее важные, чем витамины или незаменимые аминокислоты. Последствия дефицита карнитина включают:

- гипогликемия, то есть аномально низкий уровень сахара в крови, влияющий на здоровье;
- нарушение функции мозга, вызванное заболеваниями печени (печеночная энцефалопатия);
- заболевания скелетных и сердечной мышц (скелетная и кардиомиопатии) или внезапная смерть от сердечной аритмии.

Рациональное потребление карнитина способствует сохранению здоровья и значительно снижает риск этих и других заболеваний. Дефицит карнитина и вышеупомянутые расстройства можно лечить пероральным приемом L-карнитина. Первичный дефицит карнитина можно заподозрить по клинической картине или определить по низким концентрациям свободного карнитина (C0) после родов при скрининге новорожденных.

Карнитин необходим для переноса и окисления – химической реакции с кислородом, то есть для преобразования и дальнейшей обработки длинноцепочечных жирных кислот.

Окисление жирных кислот является важным источником производства энергии у млекопитающих. Во время голодания жирные кислоты становятся преобладающим субстратом для производства энергии из-за окисления в печени, сердечной мышце и скелетных мышцах. Мозг использует для метаболизма не только жирные кислоты, но и кетоновые тела, образующиеся в результате упомянутого β -окисления жирных кислот в печени, для которого необходим карнитин.

Жирные кислоты поступают из трёх основных источников. Существуют экзогенные жирные кислоты, которые попадают в наши клетки из крови или просвета кишечника.

Жирные кислоты, образующиеся из уксусной кислоты, активированной коферментом А, называемой ацетил-коферментом А или просто ацетил-КоА.

Жирные кислоты, выделяемые в наших клетках в результате расщепления ацилированных белков, фосфолипидов и триглицеридов. Эндогенные жирные кислоты поступают из нашей накопленной жировой ткани и транспортируются в основном с альбумином в кровообращении. Основными белками, участвующими в переносе жирных кислот через плазматическую мембрану, являются:

Белки переноса жирных кислот (FATPs)

Транслоказа жирных кислот

Кавеолин и белки плазматической мембраны, связывающие жирные кислоты.

Когда клеткам требуется энергия, ацетил-коферменты А переносятся в митохондрии и пероксисомы, которые работают вместе для поддержания липидного гомеостаза. Митохондриальное и пероксисомное β -окисление различаются по типу веществ, которые они переносят, их специфичности, а также по их конечным продуктам и производству энергии. Митохондриальная мембрана непроницаема для коферментов А, поэтому жирные кислоты конъюгируются с карнитином, поэтому необходимо немного отрегулировать, чтобы они могли проникать в митохондрии. Карнитин накапливается в клетке через высокоаффинный переносчик карнитина OCTN2 в сердце, мышцах и почках. Наши клетки печени обладают другим переносчиком карнитина с низким сродством и высокой ёмкостью. Благодаря карнитин-пальмитилтрансферазе (CPT) карнитин образует высокоэнергетическую сложную связь с длинноцепочечными жирными кислотами, которая находится внутри митохондриальной мембраны с образованием ацилкарнитинов. Карнитин-пальмитилтрансфераза является важным этапом в биологически важной транспортной системе, называемой системой карнитин-ацилтрансферазы.

Карнитин-пальмитилтрансфераза чувствительна к ингибированию малонил-коферментом А. Вовлечённые ацилкарнитины затем перемещаются в другое место через внутреннюю митохондриальную мембрану через ещё одну стадию, называемую транслоказой карнитин-ацилкарнитин. Внутри митохондрий карнитин извлекается из ацилкарнитинов. Для этого необходим фермент - фермент СРТ-2 (карнитин-пальмитойлтрансфераза 2), который находится внутри митохондриальной мембраны. Тем самым он регенерирует активированные жирные кислоты. Затем карнитин возвращается в цитоплазму для еще одного цикла, в то время как жирные кислоты могут подвергаться β -окислению с образованием активированного остатка уксусной кислоты (ацетил-кофермента А). Это необходимо для производства жирных кислот, окислительного фосфорилирования или производства кетоновых тел в печени.

Причины дефицита карнитина разнообразны. По сути, есть три причины, которые могут быть причиной дефицита карнитина.

Несбалансированное питание или отказ от продуктов животного происхождения
Нарушения обмена веществ (неправильная работа печени, почек или нарушение всасывания в кишечнике).

Наследственные заболевания. Так называемый первичный дефицит карнитина является врождённым, мутантный ген передаётся ребёнку – существует ли это расстройство, можно определить при скрининге новорожденных по низким уровням карнитина. Кроме того, недостаточное потребление или поглощение вещества может быть причиной дефицита карнитина. Тогда говорят о вторичном дефиците карнитина. Чтобы обеспечить баланс уровня карнитина, необходимо два требования:

потребление с пищей,

производство организмом путём

эффективной почечной реабсорбции.

Среднее питание взрослого человека покрывает около 75% суточной потребности в карнитине. Поэтому сбалансированная диета очень важна для хорошего самочувствия и оптимального уровня карнитина. Поскольку продукты животного происхождения, такие как мясо и молочные продукты, являются основными поставщиками карнитина, вегетарианцы и веганы особенно часто страдают от недостаточного питания. Кроме того, нарушения обмена веществ могут быть причиной нарушения потребления или дальнейшей обработки карнитина.

Карнитин является безопасным средством, которое обычно не вызывает побочных эффектов, однако злоупотребление, то есть передозировка, может привести к неприятным побочным эффектам.

В процессе физических нагрузок наблюдается снижение уровня концентрации карнитина в плазме крови и мышечной ткани, пропорциональное их интенсивности и длительности таких нагрузок, причём как у нетренированных, так и тренированных лиц (профессионально занимающихся спортсменами), мужского и женского пола разного возраста.

Рекомендуемая норма потребления карнитина в виде добавок для увеличения расхода энергии во время тренировки, с целью создания дефицита энергии, а, следовательно, потери веса и защиты мышечной ткани от катаболизма, используя аминокислоты для достижения синергитического эффекта - 2-3 грамма.

Следует учесть тот факт, что необходимо соблюдать курсовой принцип употребления добавок, содержащих карнитин.

Нами были опрошены 30 посетителей фитнес клуба в возрасте от 16 до 34 лет

Принимаете ли вы L-карнитин и влияет ли это на результаты тренировок?

1. Да принимаю. Результаты тренировок заметно улучшились (11 человек).
2. Да, принимаю. Не влияет на результат тренировок (1 человек).
3. Да, принимаю. Не заметил изменений (2 человека).
4. Нет, не принимаю (9 человек).
5. Нет, не знаю об L-карнитине (7 человек).



Рис. Результаты опроса

Спортсмены принимавшие L-карнитин, выпивали 2 грамма активного вещества за 30 минут до тренировки на протяжении 4 недель, совмещая приём с гипокалорийным питанием (группа с потерей веса), профицитным питанием (группа набора мышечной массы) и физическими нагрузками разных вида и интенсивности, снижение веса за месяц среди опрошенных (5 человек) составило - 5.8 кг ± 1.4 кг.; прибавка сухой мышечной массы за месяц среди опрошенных (6 человек) + 2.4 кг ± 1.1 кг.

ЛИТЕРАТУРА

1. Балыкова Л.А., Ивянский С.А., Пиксайкина О.А., Ефремова Ю.А. Обоснование использования L-карнитина в спортивной медицине // Спортивная медицина: наука и практика. 2011. № 1. С. 22–29
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2018. – 224 с.
3. Гунина М., Гуменюк Р.С., Парфенюк Н.С., Конончук Е.Н. Влияние коррекции гематологических показателей на физическую работоспособность спортсменов // Спортивная медицина. 2009. № 1–2. С. 11–16
4. Кузин В.М. Карнитина хлорид (25 лет в клинической практике) // Русский медицинский журнал. Неврология, Психиатрия. 2003. № 10. С. 609–611
5. Северин Е.С. Биохимия: учебник для вузов. М., 2003. С. 399–417
6. Семерханова Н.Ф. Элективный курс «Адаптивная физическая культура» в практике аграрного вуза // Символ науки. 2017. № 2. С. 174-175
7. Семерханова Н.Ф. «Факторы, определяющие здоровый образ жизни» // Здоровохранение Башкортостана. 2005. С. 53.
8. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.

УДК 796.015

П.И. Кочина, Р.Я. Абзалилов

РОЛЬ АДАПТАЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ СТАТИЧЕСКОГО РАСТЯЖЕНИЯ МЫШЦ

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В данной статье представлены результаты проведенного исследования в отношении роли адаптации при тренировке статического растяжения мышц на примере прогрессирования показателя поперечного шпагата у студенток медицинского университета. Выявлен сниженный травматизм и улучшенный показатель среднего прогресса в группе рационального тренинга с учетом адаптационного процесса и функционального резерва организма.

Ключевые слова: адаптация, статическое растяжение, поперечный шпагат, тренировочный процесс.

P.I. Kochina, R.Ya. Abzalilov

THE ROLE OF ADAPTATION OF THE MUSCLE-MOTOR APPARATUS IN THE PROCESS OF STATIC MUSCLE STRETCH TRAINING

Bashkir State Medical University, Ufa

This article presents the results of a study on the role of adaptation in training static muscle stretching on the example of the progression of the indicator of transverse twine in medical university students. A reduced injury rate and an improved indicator of average progress were revealed in the group of rational training, taking into account the adaptation process and the functional reserve of the body.

Key words: adaptation, static stretching, transverse twine, training process.

Адаптацией являются все виды приспособительной деятельности организма с процессами на абсолютно всех его уровнях, начиная от клеточного и заканчивая организменным [1].

Адаптация поддерживает постоянство гомеостаза в неадекватных для организма условиях среды. Знание закономерности адаптационных процессов опорно-двигательного аппарата при занятиях физической культуры любого рода ведет если не к исключению, то к минимизации травматизма.

Мышечные травмы являются одной из основных проблем, с которыми сталкиваются современные спортсмены, как любители, так и профессионалы. Травмы скелетных мышц составляют более 30% травм, наблюдаемых в клиниках спортивной медицины. В результате крайне важно использовать наиболее эффективные средства для предотвращения этих травм. Тем не менее, существуют противоречивые мнения относительно методов уменьшения мышечных травм с помощью методов разминки и растяжки [2,3]. Статическая растяжка (СР) считается эффективным методом увеличения объема движений в суставах (ОДС) [4], и часто

считается, что она повышает производительность и снижает частота травм, связанных с деятельностью [5,6]. Поэтому его обычно выполняют в программах предварительной активности. Однако, недавние данные свидетельствуют о том, что продолжительная СР может ухудшить последующую производительность и представления о преимуществах СР в рутине предварительной активности резко изменились. Тем не менее, неоспоримым остается факт, что последовательная работа на статическое растяжение мышц оказывает благотворное влияние на адаптацию организма к нагрузкам в целом, дискуссии ведутся лишь в области времени применения данного вида нагрузки [7]. И, как и с любым видом нагрузки, в применении статической растяжки важен рационализм и здравый подход, ведь в противном случае полезное подспорье для тренировочного или оздоровительного процесса обернется источником дополнительного травматизма. Не зная механизмов и бенефитов адаптации опорно-двигательного аппарата, любитель физической культуры может изрядно навредить собственному здоровью.

Данная тема является актуальной, так как в настоящее время многие стремятся как можно скорее достичь желаемых результатов, связанных с преобразованием своего тела, в том числе в растяжении скелетной мускулатуры, зачастую пренебрегая понятием «адаптация», и, в результате, получая различные травмы.

Показать на примере данного исследования, что необходимо соблюдать рациональный подход в тренировках для адаптирования организма к дальнейшим физическим нагрузкам.

Материалы и методы: в моей работе представлены данные исследования адаптации организма 10 девушек-студенток медицинского университета, возраст которых колеблется от 18-21 года. Для объективности результатов испытуемые не имеют спортивного прошлого. Они были поделены на две равные группы: А и В, у каждой из которых свой план тренировок. В течение месяца они выполняли упражнения для растягивания мышц на поперечный шпагат, по истечении данного срока были произведены замеры для оценки результатов.

Группа А: выполняет упражнения с интервалами в 1-2 дня. Растягивание всех групп мышц, а именно: шеи, туловища, верхних и нижних конечностей, а также выполнение упражнений на подвижность тазобедренного сустава. Сложность упражнений увеличивается через каждые три занятия. Длительность всей тренировки, начиная разминкой и заканчивая растяжкой, составляет 55 минут. Особенность в том, что эта методика не имеет срока, срок достижения результата индивидуален.

Группа В: выполняет упражнения по специфической методике из социальной сети «Ytube» - «Поперечный шпагат за 2 недели». Упражнения по этой методички они выполняют ровно месяц. Сущность данной тренировки заключается в следующем: испытуемые выполняют набор одинаковых упражнений ежедневно по 25 минут в день. Упражнения только на нижние конечности и на поясницу. По окончании двух недель судя по этой методике, испытуемые должны сесть на поперечный шпагат.

Результаты данного исследования говорят нам о том, что рациональный, последовательный тренировочный процесс ведет к снижению травматизации, улучшению конечного результата за счет адаптационного эффекта. При недостаточном уровне физической подготовки и знаний лучше доверить тренировочный процесс квалифицированному специалисту.

ЛИТЕРАТУРА

1. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебю для студ. сред. и высш. учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.-608 с: ил.
2. Woods, K., Bishop, P. & Jones, E. Warm-Up and Stretching in the Prevention of Muscular Injury. *Sports Med* 37, 1089–1099 (2007).
3. Bishop D. Performance changes following active warm up and how to structure the warm up. *Sports Med* 2003; 33 (7): 483–98
4. Paradisis G.P., Pappas P.T., Theodorou A.S., Zacharogiannis E.G., Skordilis E.K., and Smirniotou A.S. 2014. Effects of static and dynamic stretching on sprint and jump performance in boys and girls. *J. Strength Cond. Res.* 28: 154–160.
5. Young W.B. 2007. The use of static stretching in warm-up for training and competition. *Int. J. Sports Physiol. Perf.* 2: 212–216.
6. Hadala M. and Barrios C. 2009. Different strategies for sports injury prevention in an America’s Cup yachting crew. *Med. Sci. Sports Exerc.* 41: 1587–1596.
7. Kay A.D., Husbands-Beasley J., and Blazeovich A.J. 2015. Effects of contract–relax, static stretching, and isometric contractions on muscle–tendon mechanics. *Med. Sci. Sports Exerc.* 47: 2181–2190.

УДК 615.825.1

М.Е. Кочутин, Х.С. Вильданов

СТУДЕНЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В статье раскрыты проблемы поступления в университет, проблемы студенческой жизни и рассмотрена тема обучения в вузе.

Ключевые слова: студент, здоровый образ жизни, ВУЗ.

M.E. Kochutin, H.S. Vildanov

STUDENT LIFE AS A WAY OF LIFE

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

The article reveals the problems of admission to the university, the problems of student life and examines the topic of studying at a university.

Key words: student, healthy lifestyle, university.

Студенческая жизнь – это самые яркие и лучшие эмоции для любого человека, который поступает в университет и становится студентом. До поступления в университет приходится сильно трудиться, чтобы поступить на бюджетную форму обучения, большинство школьников проваливают Единый Государственный Экзамен (ЕГЭ), из-за чего поступления на бюджет в хороший университет для них становится практически невозможным. Однако, если они являются победителями или призёрами заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников, соответствующей их специальности или членом сборной команды Российской Федерации. Так же есть целевое обучение, однако далеко не все университеты предлагают такой вид обучения. Ещё существует поступление по квотам, для таких детей проходной балл гораздо ниже. Однако, если студент провалил экзамен и у него нет ничего из вышеназванного, тогда он может поступить в университет на обучение на платной основе, чтобы узнать цену за 1 курс обучения достаточно зайти на сайт университета, либо обратиться в приёмную комиссию. Однако, даже если студент поступил на платное обучение и закрывает все экзамены на оценки 4 и 5, то его могут перевести на бюджетную форму обучения, у каждого вуза свои условия перевода с платного обучения на бюджет. Но и не стоит забывать о том, что уже будучи студентом вас могут отчислить из-за неуспеваемости или студент самостоятельно может отчислиться по собственному желанию, если его что-то не устраивает в университете, в который он поступил.

Студенческим возрастом считают от 17 до 25 лет [3], в этот период человек должен определить, кем он будет в дальнейшей жизни, найти свои цели и смысл жизни, чтобы стать личностью и активным членом общества. В основном именно общество контролирует то,

кем человек будет в дальнейшем, оно оказывает сильное влияние на мировоззрение человека, на его личность и характер. Очень часто человек берёт примеры с других людей и стремится быть похожим на них и именно из-за этого во время обучения в университете студент может реализовать свою цель, свои скрытые способности. Когда человек становится студентом, ему приходится становиться самостоятельной личностью, не зависящей от мнения других людей и чужих действий. В основном студенты живут в общежитиях, отдельно от родителей, от чего некоторые студенты начинают забывать про учёбу и погружаются в мир веселья, а для некоторых этап проживания в общежитии помогает развить свои коммуникативные навыки, способность принимать решения самостоятельно. У студентов первого курса открывается много нового, особенно для тех, кто живёт в общежитии, ведь там столько соблазнов, такие как ночные разговоры с друзьями, дискотеки, мешающая спать и заниматься учебным процессом. Так же часто именно в общежитии студента наталкивают на мысль попробовать курить или выпить спиртные напитки. Всероссийский центр изучения общественного мнения провёл опрос 25 января 2022 года и сравнил результаты с опросом 2010 года, в котором узнал у студентов, какие цели они преследуют при обучении в вузе [1].



Рис. 1 Цели обучения в ВУЗе (2022).

Следуя результатам опроса 2022 года, можно сделать вывод, что большая часть студентов поступает для того, чтобы хорошо окончить вуз или найти будущего работодателя, так же не малая часть студентов своей целью считает научиться жить самостоятельно и не зависеть от других людей. 17% студентов пытаются быть активными в студенческих мероприятиях для того, чтобы реализовать себя творчески. Остальные 10% считают главным найти себе новые знакомства.

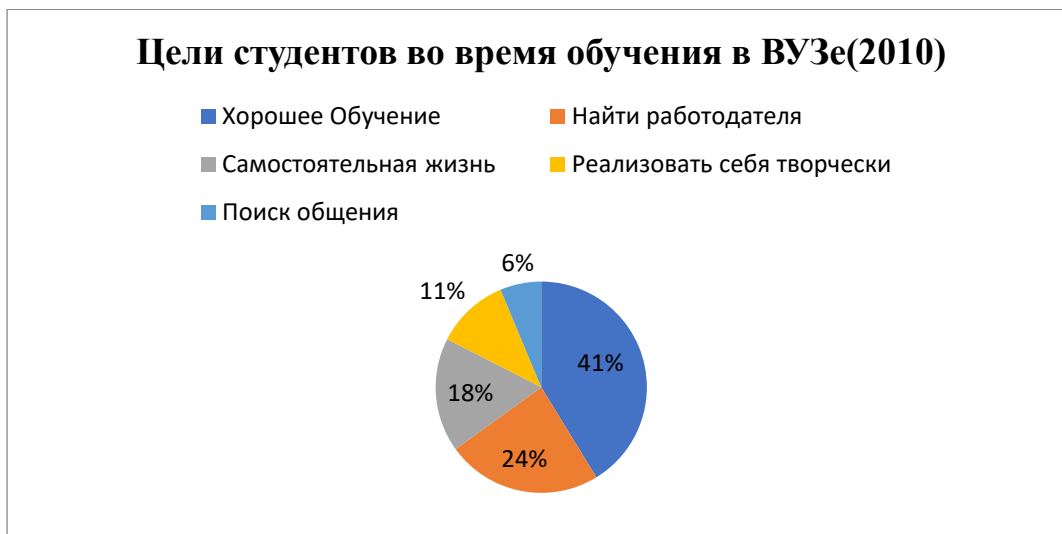


Рис. 2 Цели обучения в ВУЗе (2010).

Из результатов опроса 2010 года можно сделать вывод, что раньше у большей части студентов, а именно на 11% больше студентов, целью обучения в вузе считали получение хорошего образования. Так же можно заметить, что по сравнению с опросом 2022 года в 2010 году на 6% опрашиваемых меньше стремились приспособиться к самостоятельной жизни. Из данного опроса можно сделать вывод, что в 2010 году студенты больше делали упор на обучение и не так сильно задумывались о самостоятельной жизни, либо были более ответственные и уже были готовы к самостоятельной жизни. Если статистка будет изменяться в таком же направлении, то качество образования может снизиться и крупные компании будут очень тщательно отбирать людей к себе на работу и к окончанию университета некоторые студенты будут не способны к самостоятельной жизни.

Так же не малую роль в жизни студента играет его здоровье, однако большинство студентов либо не занимается своим здоровьем, потому что имеют плохую силу воли, либо это студенту не интересно и его всё устраивает, либо ему не хватает времени на поддержание своего здоровья. Но, чтобы быть здоровым, достаточно проводить утреннюю зарядку, которую можно сделать вместо того, чтобы пролежать лишние 10-15 минут в кровати. Так же необходимо соблюдать личную гигиену, для этого достаточно иметь личные средства гигиены, такие как: зубная щётка, полотенце, отдельно для лица и для всего тела, соблюдать здоровое питание, хоть это и сложно, будучи студентом. Не стоит и забывать о правильном сне, потому что лучше раньше лечь спать, чем сидеть и залипать, листая новостную ленту или смотря забавные видео.

Часто студенты подвергаются давлению со стороны одногруппников и начинают употреблять спиртные напитки, курить или употреблять наркотические вещества вследствие

чего они теряют значительный процент своего здоровья и во взрослом возрасте это может очень сильно отразиться на их здоровье. Иногда даже может довести до летального исхода, поэтому следует быть осторожным с вредными привычками.

Центром медицинской профилактики был проведен опрос среди студентов на тему того, как они поддерживают своё здоровье и что для них включает в себя «Здоровый образ жизнь» [2].



Рис. 3 Здоровый образ жизни.

Из результатов данного исследования можно сделать вывод, что большинство студентов на первое место ставят правильное питание, занятие спортом и отказ от вредных привычек, личную гигиену, отодвигая на второй план психологическое, физическое, репродуктивное здоровье и оптимальный двигательный режим.

Но как бы студент не старался придерживаться здорового образа жизни, скорее всего к концу 4-го курса он потеряет большую часть своего здоровья, из-за частого волнения перед сессиями или, потому что будет готовиться к занятиям по ночам, нарушая сон, вследствие чего он будет забывать про приёмы пищи, что в дальнейшем может оказать сильное влияние на здоровье. Так же сложным является сподвигнуть себя к здоровому образу жизни, если студент до университета не вел здоровый образ жизни, то ему будет тяжело приучить себя к такому образу жизни.

Таким образом можно сделать вывод, что при поступлении в вуз студент не всегда знает точной цели своего обучения. Некоторые пытаются найти друзей или будущих супругов, тем самым забывая про учёбу, кто-то реализует себя творчески, но, в конце концов, большая часть ставит перед собой цель хорошо окончить вуз, чтобы получить диплом и рабочее место в хорошей компании. Однако из-за глубокого погружения в учёбу некоторые студенты забывают о таких человеческих потребностях, как сон, поддержание

физического и психологического здоровья, своевременных приёмах пищи, из-за чего большая часть студентов теряют большую часть своего здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Учиться, общаться и тусоваться, или главные ценности российского студенчества. ВЦИОМ (Всероссийский центр изучения общественного мнения)//<https://clck.ru/epQkv>
2. Анализ анкетирования студентов 1-6 курсов Дальневосточного государственного университета путей сообщения в рамках пилотного проекта «Здоровое студенчество». Краевой центр общественного здоровья и медицинской профилактики КГКУЗ “Медицинский информационно-аналитический центр” министерства здравоохранения Хабаровского края//<https://clck.ru/epQmr>
3. Психологические особенности студенческого возраста. Яндекс Дзен // <https://clck.ru/epQpC>

УДК 37.062.2

И.Д. Крылова, Е.Р. Минкайдарова, Е.В. Перов, А.Х. Гайсина
**СПОРТИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: ОЦЕНКА ЛИЧНЫХ
ХАРАКТЕРИСТИК СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ
НАПРАВЛЕНИЯМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

Башкирский государственный медицинский университет, г.Уфа

На сегодняшний день повышается актуальность вопросов обновления подходов к эффективизации тренировочно-обучающего процесса в сфере спортивного воспитания студентов. Предлагаемым способом решения является учет преподавателем личных особенностей студентов, способствующих специфичной постановке целей, задач в соответствии с преимущественными тенденциями мотивации достижения результатов, а также зоне объективного контроля. Были исследованы субъективные качества студентов, включившихся в тренировочно-обучающий процесс на факультативных курсах различных вариантных категориях для эффективизации обучения. Протестировано 60 студентов 4-го курса (38 юношей и 22 девушки) различных факультетов, участвующих в тренировочном процессе на разных элективных курсах: легкая атлетика, волейбол, футбол, дартс. На практике методологией исследования явились модифицированные методы психологического тестирования: субъективный опросник Г. Айзенка, А.А. Реан – «Мотивация успеха и боязнь неудач» (МУН), Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, Л.М. Эткинд – «Уровень личностного контроля» (УЛК), оценка спортсменом условий эффективной тренировки (Б. Дж. Кретти).

Ключевые слова: спортизация, студенты, физическое воспитание, учебно-тренировочный процесс.

I.D. Krylova, E.R. Minkaidarova, E.V. Perov, A.H. Gaisina
**SPORTIZATION OF PHYSICAL EDUCATION: ASSESSMENT OF PERSONAL
CHARACTERISTICS OF STUDENTS ACTIVELY ENGAGED IN VARIOUS TYPES OF
PHYSICAL ACTIVITY**

Bashkir State Medical University, Ufa

To date, the relevance of the issues of updating approaches to the effectiveness of the training and learning process in the field of sports education of students is increasing. The proposed solution method is to take into account the personal characteristics of students by the teacher, which contribute to the specific setting of goals, tasks in accordance with the predominant trends of motivation for achieving results, as well as the zone of objective control. The individual characteristics of students engaged in the framework of elective courses in the sportization of physical education in different categories of motor activity for the effective construction of educational and training processes were investigated. A total of 60 4th-year students (38 boys and 22 girls) studying at various faculties and engaged in various types of physical activity in elective courses were interviewed: athletics, volleyball, football, darts. Modified psychological tests were used as research methods: subjects

Key words: sportization, students, physical education, educational and training process.

На сегодняшний день активно обновляются взгляды и подходы к процессу физического воспитания, а также ведутся поиски новых возможных методик его осуществления. Такая тенденция первично связана с низким уровнем здоровья населения. Вторичная причина –

высшее учебное заведение как явление – последний этап социального развития человека, где происходит формирование базовых знаний в области физической культуры в рамках образовательных программ, а также побуждение к приверженности здоровому образу жизни и реализации самоподготовки [1].

Так, недавние исследования показали нерациональное построение обучающего процесса в рамках современного мира, что, в свою очередь, не способствует реализации разнонаправленных целей и задач. На практике была показана необходимость установления альтернативных методов педагогики, соответствующих новым условиям жизни [2,4

Сегодня эта альтернативная методика представляет собой спортизацию физического воспитания как технология построения обучающего процесса, которая предполагает формирование обучения физической активности на базе факультативных занятий, где студенты самостоятельно и выборочно включаются тренировочно-обучающий процесс, а также повышают собственные спортивные навыки, посредством упорных тренировок и участия в соревновательной деятельности. Вышесказанное подтверждает рост требований к построению обучающего процесса, эффективизации занятий. В свою очередь, данные показатели неотъемлемы в общей связи с психологической частью процесса. Так как правильное и уместное применение преподавателем знаний о личностных особенностях студентов, в зависимости от современных преобладающих мотивационных тенденций специфичности задач и целей, а также зоны субъективного контроля.

Цель работы

Выявить и исследовать субъективные качества студентов, которые участвуют в тренировочном процессе обучения в условиях посещения ими факультативных курсов по разным направлениям деятельности в рамках реорганизации современного понимания физического воспитания.

Материалы и методы

Исследование проводилось в 2021 году с применением преобразованных методов психологического тестирования: субъективный опросник Г. Айзенка, А.А. Реан – «Мотивация успеха и боязнь неудач» (МУН), Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, Л.М. Эткинд – «Уровень личностного контроля» (УЛК), оценка спортсменом условий эффективной тренировки (Б. Дж. Кретти). Базой сбора данных явилась кафедра физической культуры Башкирского государственного медицинского университета.

Модифицированное тестирование прошли 60 студентов 4 курса (22 девушки и 38 юношей), принимающих участие в тренировочно-обучающейся деятельности в условиях посещения элективных курсов: легкая атлетика, волейбол, футбол, дартс.

Результаты и обсуждение

Тестирование показало, что результаты однородны вне зависимости от вида физической активности (командной или индивидуальной). Низкий уровень мотивации показали командные формы – 18,3 % респондентов, 23,3% - респонденты индивидуальных форм (рис 1,2). При этом стремление к достижению задач и целей удовлетворительная, так как среди всех респондентов превалирует аффилиация результата. В данном случае действия направлены непосредственно на достижение высочайших конечных итогов с прямой корреляцией приложенных усилий индивида и самой потребности в успехе.

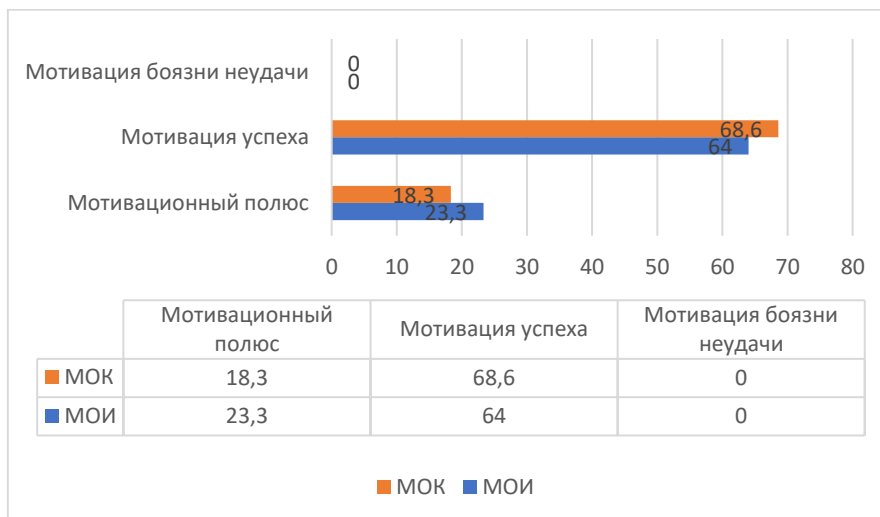


Рис. 1. Результаты тестирования студентов юношей с применением методики МУН, %.

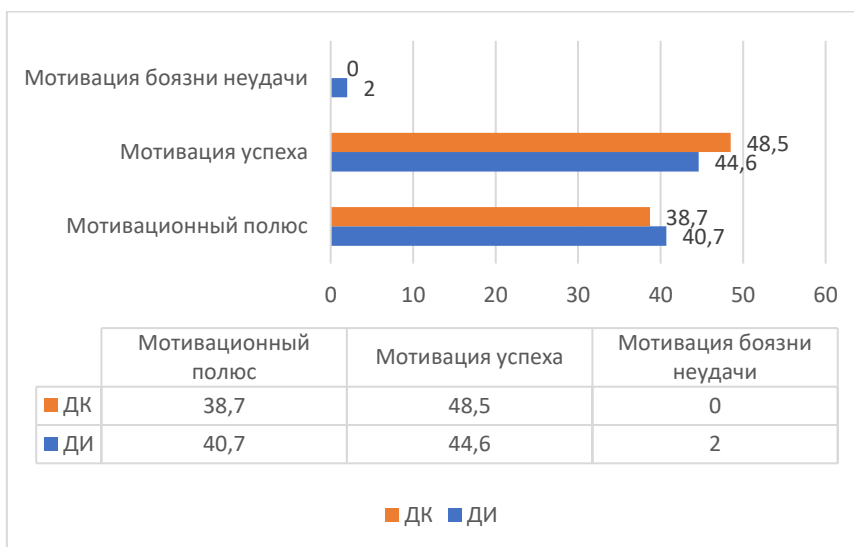


Рис. 2. Результаты тестирования студентов с применением методики МУН, %.

При анализе показателей среди девушек (рис.2) было выявлено, что явных различий относительно юношей среди различных форм физической активности нет по показателю аффиляции результата. В то же время процент девушек, имеющих слабый полюс аффиляции, выше по этому показателю по сравнению с юношами более 15 %, а также у 2,0% девушек выявили аффиляцию страха провала.

В результате полученных результатов доказана необходимость включить в учебный процесс вспомогательное психологическое сопровождение как модификацию отношений студентов к успеху и неудачам.

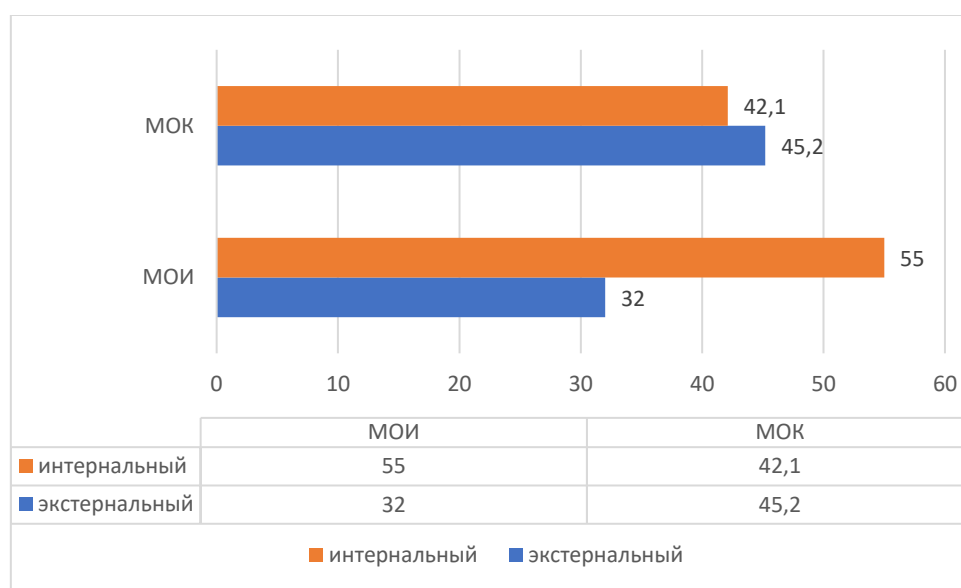


Рис. 3. Результаты тестирования студентов в области достижений, % (по УЛК).

Результаты тестирования студентов с применением методики УСК продемонстрированы на рис. 3. Данная методика базируется на разделении людей по способности и месту локализации контроля над существенными относительно своей личности событиями [1].

Таким образом, выделяют несколько типов людей: экстернальный и интернальный. Экстернальный тип предполагает, что события, происходящие с индивидом – результат воздействия сил извне (например, случай, другие люди и т.д.). Интернальный тип подразумевает интерпритацию событий в качестве итога собственной деятельности. На основании результатов тестирования студентов с применением методики УЛК было выявлено, что юноши, занимающиеся индивидуальными видами физической активности, свой результат связывают преимущественно с самостоятельными силами, напротив, в командных видах существенных показателей выявлено не было, при этом преобладающим являлся экстернальный тип локуса контроля. Девушки же как в командных, так и в

индивидуальных видах были склонны к интернальному типу. Таким образом, в командных видах физической активности девушки преимущественно связывают собственный результат с усилиями, затраченными исключительно личными.

Заключение и выводы

В результате исследования была выявлена необходимость учета индивидуальных особенности студентов в процессе подготовки, поскольку это существенно повлияет не только на способности постановки доминантных целей и их решения по направлению аффиляции, а также границы субъективного контроля, но и повышение уровня коммуникационной способности между студентами и преподавателями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Курносова М.С. К генезису понятия «творческая активность» личности. Социально-культурная деятельность: векторы исследовательских и практических перспектив. Материалы Международной электронной научнопрактической конференции. Казань. : Бриг. 2017. С. 340-344.
2. Особенности отношения к предстоящим соревнованиям студентов медицинских ВУЗов / Г. А. Бартдинова, С. А. Крючкова, А. Х. Гайсина, Л. Р. Шафикова. Проблемы современного педагогического образования. — 2017. — № 55-4. — С. 347-353.
3. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
5. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

УДК 615.825.1

Л.А. Кузнецова, Х.С. Вильданов

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В данной статье раскрывается влияние спорта и физической культуры на психологическое состояние человека на примере студентов, являющихся одними из уязвимых слоев населения, приводится ряд положительных эффектов физических упражнений.

Ключевые слова: психологическое здоровье, стресс, физическая активность, физические упражнения, депрессия.

L.A. Kuznetsova, H.S. Vildanov

**THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE
PSYCHOLOGICAL STATE OF A PERSON**

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article reveals the influence of sports and physical culture on the psychological state of a person using the example of students who are one of the most vulnerable segments of the population, and provides a number of positive effects of physical exercises.

Key words: psychological health, stress, physical activity, exercise, depression.

В современном мире человек на первое место ставит умственный труд, отодвигая на задний план физический. В эпоху научно-технического прогресса и глобальной компьютеризации этого было, конечно, не избежать. Но не стоит забывать, что это повлекло за собой негативные последствия для здоровья человека, в том числе и для психологического. Спорт и физическая культура – это естественные антидепрессанты, которые приносят много пользы организму и способствуют улучшению психологического здоровья людей. При регулярных занятиях спортом происходит активизация физиологических процессов и восстановление нарушенных функций организма человека.

Тема влияния спорта и физической культуры на психологическое здоровье человека всегда интересовала научное сообщество. Например, в статье Е.Л. Колосовой «Физическая культура и спорт как профилактика эмоциональных перегрузок у студентов» [1] раскрывается влияние физической культуры и спорта на эмоциональное состояние студентов. Автор относит данный социальный слой общества к группе риска, поэтому обозначает важность и необходимость физической активности для профилактики возникновения психологических болезней у студентов. Е.Л. Колосова в своей статье доказывает положительное влияние физических упражнений на нервную систему и организм в целом. Также автор в своей работе говорит о больших преимуществах тренированного

организма и о его приобретении личностных качеств во время занятий спортом в сравнении с нетренированным. В заключение Е.Л. Колосова делает вывод о том, что спорт и физическая культура играют большую роль в поддержании психологического состояния людей [1].

Сильное умственное напряжение намного опаснее физического, и оно оказывает негативное влияние на психику людей, а также является причиной эмоциональных перегрузок и выгораний. Стрессу подвергаются многие социальные группы нашего общества, но, прежде всего, «легкой мишенью» являются студенты. Это происходит не только из-за их возраста, когда гормональный фон не настолько устойчив, но и из-за активной умственной деятельности. Им приходится осваивать большой объем информации за короткие сроки, для обработки которого требуется высокая умственная активность и сосредоточение внимания. Также студенты страдают недосыпом, не умеют правильно организовывать свой учебный день, время отдыха. Всё это оказывает отрицательное влияние на работу головного мозга, нервной системы и приводит к психологическим проблемам.

Физическая активность оказывает огромное положительное влияние на психику человека. Исследование 2019 года, опубликованное в журнале «JAMA Psychiatry» [6], подтверждает, что физические упражнения способствуют предотвращению депрессии и стрессовых ситуаций у людей. Но многие студенты пренебрегают своим здоровьем, их физическая активность очень низкая. Исследование Левада-Центра «Как вы оценили бы в целом свое здоровье (имеется в виду и физическое, и нервное/психическое здоровье)?» [2] в рамках международной программы социальных исследований по выборке населения России, где участвовало 1511 человек в возрасте 18 лет и старше [2], показало, что отлично себя чувствуют и физически, и психически лишь 11% населения, хорошо-33%, удовлетворительно-39%, а слабое физическое и эмоциональное состояние у 17% людей [2]. Из этого можно сделать вывод, что большая часть населения нашей страны не занимается спортом и рискуют своим здоровьем.

Физическая активность предотвращает развитие депрессии и стрессовых ситуаций. Занятия спортом способствуют стимулированию различных типов многочисленных изменений в мозге, а именно созданию и росту новых неврологических сетей, уменьшению воспаления и высвобождению нейротрансмиттеров, влияющих на улучшение настроения [3]. Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения минимум у каждого десятого человека на планете есть различные рода расстройства, поэтому занятия спортом отвлекают от негативных мыслей, которые могут способствовать развитию депрессии, убирают

тревожность, приводят мысли в порядок. Стресс, усталость, эмоциональные выгорания негативно влияют на работоспособность. У студентов, которые выполняют даже самые элементарные физические упражнения, заметно повышается выносливость и работоспособность в сравнении с теми, кто физически не активен. Благодаря эндорфинам, которые выделяются при физической активности, и действию нервной системы, стимулирующей рост новых клеток мозга и повышающей концентрацию, улучшается память людей. Следует отметить, что регулярные занятия физической культурой способствуют формированию личностных характеристик у студентов, дает испытывать чувство выполненного долга, гордости за свои старания. Физический показатель тела и эмоционального состояния значительно улучшатся. Всё это приводит к большой уверенности в себе, а также к росту самооценки, любви к себе, внешности и телу. Также занятия спортом развивают такие качества, как стрессоустойчивость, выносливость, решительность, целеустремленность, способность справляться с трудными жизненными ситуациями и непредвиденными проблемами.

Физическая нагрузка приводит к физической усталости. При этом органы и ткани насыщаются кислородом, происходит выработка эндорфинов, что приводит к сонливости после тренировки. Научно доказано, что регулярные занятия спортом увеличивают продолжительность глубоких стадий сна, во время которых происходит восстановление организма. В результате человек крепче спит на протяжении ночи, легче просыпается утром и быстрее приходит к состоянию работоспособности.

Регулярное выполнение физических упражнений приводит к улучшению иммунной системы, уменьшению стресса и снижению секреции кортизола (гормона стресса), который приводит к нарушению иммунитета. Люди, которые ведут активную физическую деятельность, характеризуются устойчивостью не только в физическом плане, но и в эмоциональном. Занятия спортом помогают лучше справиться с психическими и эмоциональными проблемами. Это лучше, чем прибегать к употреблению алкогольной и наркотической продукции, которая в итоге только сильнее ухудшают психическое и физическое состояние людей.

Конечно, люди в тяжелом психологическом состоянии будут отказываться от занятий спортом, так как во время депрессии пропадает мотивация. Но и в такой ситуации есть выход – это найти себе компанию для выполнения физических упражнений. В 2018 году специалисты Каледонского университета опросили более 80 тыс. людей, бегающих в парках. 89% бегающих утверждали, что совместная пробежка улучшает их настроение и

психологическое состояние [6]. Проведенные на сегодняшний день исследования показывают, что физическая активность может действовать как вид терапии депрессии так же эффективно, как и антидепрессанты, и при том, что от физических упражнений нет побочных эффектов. Исследование Национальной лаборатории Лоуренса Бёркли показало, что всего 15 минут бега или час ходьбы в день способствуют снижению риска развития психологического заболевания на 26% [3]. Но бывает и такое, что трудно найти мотивацию для занятий спортом даже в те дни, когда мы хорошо чувствуем себя и эмоционально, и физически. В таких случаях необходимо начинать с малого, с той нагрузки, которая для вас комфортна. После каждой физической нагрузки нужно хвалить себя и поощрять, так фиксируются позитивные ассоциации с физическими упражнениями. Многие люди под физической активностью понимают лишь занятия в тренажерном зале или изнурительные домашние тренировки. Это ошибочное мнение, так как многие сферы деятельности можно считать физической активностью, например, занятия танцами, садоводством, работа по дому, главное, чтобы это доставляло удовольствие.

В заключение хотелось бы сказать, что занятия спортом и физической культурой обеспечивают большие преимущества для организма человека, его физического и психического здоровья. Благодаря физической активности повышается иммунитет, улучшается работа сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и опорно-двигательной систем [4], отношение к жизни становится более оптимистичным. Также выполнение физических упражнений оказывает положительное воздействие на нервную систему [5], улучшает работоспособность организма, приводит в стабильное состояние психологическое здоровье, помогает в борьбе со стрессом, снижает риск появления многих заболеваний психики. Люди, которые занимаются спортом, конечно, более работоспособнее, целеустремлённее, выносливее, чем нетренированные организмы, игнорирующие физическую активность, что в дальнейшем приводит к раздражительности, слабости, нарушениям сна, стрессу и другим последствиям. Поэтому физическая культура или спорт обязательно должны присутствовать в жизни каждого человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Колосова Е.В. Физическая культура и спорт как профилактика эмоциональных перегрузок у студентов: Страховские Чтения. – 2020. – 194-199 с. – URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=44653893>.
2. Россияне оценили насколько они счастливы: Левада-центр– URL: <https://www.levada.ru/2012/01/17/rossiyane-otsenili-naskolko-oni-schastlivy/>.

3. Влияние физических упражнений на психическое здоровье и психику – URL:<https://rushoros.ru/blog/polezno-znat/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-psikhicheskoe-zdorove-i-psikhiku/>.
4. Губанов И.С., Молоканов А.А., Жиренко Д.И. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студента: Актуальные исследования – URL:<https://apni.ru/article/1396-vliyanie-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-na-zdor>.
5. Сафонова О.А., Шевцова А.Е. Положительное влияние физических упражнений на нервную систему человека – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37537440> Спорт против стресса: как физическая активность меняет жизнь – URL:<https://style.rbc.ru/life/5d780d399a794762f152f964>.

УДК 615.825.1

Д.Р. Кулинко, Х.С. Вильданов
**ОБЪЕКТИВНОСТЬ ЕЖЕГОДНОЙ ФУТБОЛЬНОЙ НАГРАДЫ
«ЗОЛОТОЙ МЯЧ»**

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В данной статье рассматривается объективность церемонии вручения «Золотого мяча - 2021», анализируются достижения и статистика главных кандидатов, и критерии выявления победителя.

Ключевые слова: «Золотой мяч», объективность, «FranceFootball», Лионель Месси, Роберт Левандовски.

D.R. Kulinko, H.S. Vildanov
OBJECTIVITY OF THE ANNUAL GOLDEN BALL FOOTBALL AWARD
Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article examines the objectivity of the Golden Ball - 2021 award ceremony, analyzes the achievements and statistics of the main candidates and criteria for identifying the winner.

Key words: "Golden Ball", objectivity, "FranceFootball", Lionel Messi, Robert Lewandowski.

«Золотой мяч» (Ballond'Or) – лучшая и авторитетная футбольная награда, вручаемая самому выдающемуся футболисту по итогам календарного года. История «золотого мяча» берёт своё начало в 1956 году, именно тогда главный редактор французского спортивного журнала «FranceFootball» Габриэль Ано выдвинул предложение награждать европейского игрока, проявившего себя наилучшим образом [1]. В голосовании должны были принимать участие журналисты. Награда была утверждена, и в этом же году «FranceFootball» провёл опрос среди 52 ведущих журналистов Европы, по итогам которого лучшим футболистом года был признан 40-летний англичанин Стэнли Мэттьюз [2]. На начальном этапе никто не воспринимал эту награду всерьёз, но с каждым годом идея определения лучшего футболиста мира становилась более актуальной и привлекала больше внимания общественности. Вскоре награда от «FranceFootball» стала почитаемой во всём мире, но в голосовании были недостатки. Во-первых, журналисты могли самостоятельно выдвигать кандидатов на приз, часто это приводило к тому, что приоритет отдавался игрокам по национальной принадлежности, то есть журналисты могли голосовать за своих соотечественников. Поэтому «FranceFootball» начал самостоятельно определять кандидатов на награду. Во-вторых, до 1995 года «Золотой мяч» могли получить исключительно европейцы, игравшие в европейских клубах, поэтому в списках обладателей этой индивидуальной награды нельзя встретить таких выдающихся футболистов, как Пеле или Марадону, так как они имели латиноамериканское гражданство. В 1995 году правила выявления лучшего футболиста были

пересмотрены, и не европейские игроки, играющие в клубах Европы, Азии и Африки могли также бороться за приз. В 2007 году «FranceFootball» вовсе разрешил вручать «золотой мяч» любому футболисту независимо от национальности и клуба.

В 2010 году по некоторым причинам «Золотой мяч» решили объединить с наградой «Игрок года ФИФА». В итоге появилась новая награда – «Золотой мяч ФИФА». Но уже в 2016 году награды снова разделили и вновь «Золотой мяч» стал вручаться по последним принятым правилам.

С 1956 по 2021 год «FranceFootball» вручил трофей 59 раз.

Обладатели награды «Золотой мяч» за последние 15 лет

Таблица 1

Футболисты, получавшие «Золотой мяч» за последние 15 лет

Год	Игрок	Национальность	Клуб
2021	Лионель Месси	Аргентина	ПСЖ
2020	отменён	отменён	отменён
2019	Лионель Месси	Аргентина	Барселона
2018	Лука Модрич	Хорватия	Реал Мадрид
2017	КриштиануРоналду	Португалия	Реал Мадрид
2016	КриштиануРоналду	Португалия	Реал Мадрид
2015	Лионель Месси	Аргентина	Барселона
2014	КриштиануРоналду	Португалия	Реал Мадрид
2013	КриштиануРоналду	Португалия	Реал Мадрид
2012	Лионель Месси	Аргентина	Барселона
2011	Лионель Месси	Аргентина	Барселона
2010	Лионель Месси	Аргентина	Барселона
2009	Лионель Месси	Аргентина	Барселона
2008	КриштиануРоналду	Португалия	Манчестер Юнайтед
2007	Кака	Бразилия	Милан
2006	ФабиоКаннаваро	Италия	Реал Мадрид



Рис. 1. Футболисты, выигрывавшие «Золотой мяч» рекордное количество раз.

Церемония вручения «Золотого мяча» 2021, которая прошла 29 ноября, стала одной из самых неоднозначных и обсуждаемых за последнее время, вызвав бурное негодование общественности.

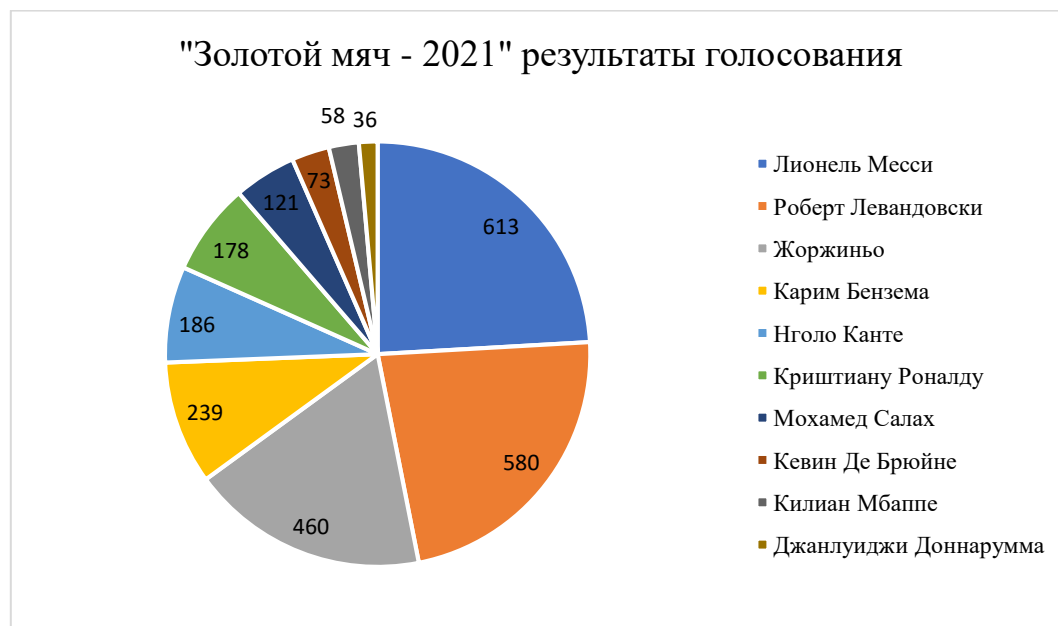


Рис. 2. Первая 10-ка по результатам голосования за обладателя «Золотого мяча» в 2021 году.

Футбольный мир был поделён на два лагеря. Одни считают, что Лионель Месси получил свой рекордный Седьмой «Золотой мяч» совершенно заслуженно, другие же уверены том, что форвард «Баварии» Роберт Левандовски провёл превосходный сезон и именно он был достоин награды, и считают, что «Золотой мяч» с каждым годом

обесценивается. Чтобы разобраться, кто, действительно, прав, для начала нужно выяснить, как проходит голосование и по каким критериям выбирается победитель.

Голосование проходит в два этапа. Первый заключается в том, что французское издание «FranceFootball» определяет список из 30-ти лучших футболистов года. Далее этот список отправляется 180-ти журналистам из разных стран. Голосующие составляют список из 5-ти кандидатов и расставляют их в порядке убывания. Список от каждого журналиста отправляется в спортивное издание и на основании этого происходит подсчёт голосов. За первое место даётся 6 очков, за второе – 4, за третье – 3, за четвёртое – 2 и за пятое – 1. В итоге побеждает футболист, набравший наибольшее количество очков.

Строгих правил голосования «FranceFootball» не предлагает. Есть только общие ориентиры:

1. Индивидуальные и командные достижения;
2. Класс игрока (талант и честность);
3. Карьера игрока.

Именно из-за расплывчатости критериев и большого количества журналистов, имеющих право голоса, «Золотой мяч» в последнее время критикуют. В 2014 году проблему обозначил немецкий вратарь Мануэль Нойер, которого эксперты и болельщики считали главным претендентом на награду, но приз в очередной раз получил Лионель Месси. Немецкий вратарь сказал, что у Лионеля и Криштиану есть большое преимущество перед конкурентами – «медийность», безусловно, влияющая на голосование во всех частях света, в особенности там, где футболу уделяется не столь большое внимание. Так же максимально лаконично эту на эту тему недавно высказался президент польской федерации футбола Збигнев Бонек, он сказал: «Боюсь, Месси может взять «Золотой мяч» в этом году. Голосуют Африка и Америка, и там знают только его и Роналду» [5].

Для выяснения причины спора следует проанализировать статистику выступлений Роберта Левандовски и Лионеля Месси с 1 января по 24 октября, когда проходило голосование, которая представлена в табл. 2.

Таблица 2

Игрок	Месси	Левандовски
Игры	49	45
Голы	40	54
Голевые пасы	16	8
Удары в створ	103	98
Упущенные голевые моменты	12	35
Точные пасы	2525	715

Продолжение таблицы		
Успешные обводки	224	48
Созданные моменты	118	55
Созданные голевые моменты	26	16
Отборы	31	12
Возвраты владения	107	98
Заработанные очки, благодаря забитым голам	22	20
Заработанные очки, благодаря забитым голам или голевым пасам	39	25
Выигранные матчи, благодаря забитым голам	9	8
Выигранные матчи, благодаря забитым голам или голевым пасам	15	10
Лучший игрок матча	27	13
Командные трофеи	Кубок Испании; Кубок Америки.	Чемпионат Германии; Клубный чемпионат мира.
Личные награды	Лучший бомбардир чемпионата Испании; Лучший бомбардир Кубка Америки; Лучший ассистент Кубка Америки; Лучший игрок Кубка Америки.	Лучший бомбардир чемпионата Германии; Обладатель «Золотой бутсы»; Лучший игрок по версии FIFA.
Побитые рекорды	Наибольшее количество голов за сборную среди представителей КОНКАКАФ; Наибольшее количество голов за один клуб.	Наибольшее количество голов за один сезон в чемпионатах Германии.

Исходя из этой таблицы можно сделать вывод, что никаких сомнений по поводу вручения «Золотого мяча» быть не может, но как же тот факт, что по системе «гол+пас» Роберт Левандовски опережает Лео Месси, хотя это территория аргентинца и мало кому удавалось обогнать его в этом показателе. Роберт держит столь высокую планку уже несколько лет, забивает невероятное количество мячей за клуб и сборную. В 2021 году он забил 41 гол за 29 игр, и тем самым побил рекорд Герда Мюллера по голам за сезон в Бундеслиге, который держался целых 49 лет [7].

У аргентинца дела в этом показателе обстоят чуть хуже, ведь сезон в «Барселоне» был не самым лучшим, тогда он забил 28 мячей в лиге, а летом впервые в жизни перешел в новый

клуб, которым стал французский «Пари Сен-Жермен», и за 9 игр забил лишь 1 гол и отдал 3 голевые передачи.

Многие уверены, что на голосование сильно повлияла долгожданная победа Аргентины на кубке Америки, на протяжении которого Лионель проявлял себя прекрасно, но в финале не смог отличиться голевыми действиями, а победный мяч забил Анхель Ди Мария. Роберт же сезон со сборной провалил, его Польша на Евро – 2020 (2021) заняла последнее место в группе, набрав одно очко, хотя сам футболист забил 3 гола в 3-х играх. Но неудачи со сборной футболист смело может перекрыть результатами в «Баварии» – по голам и по трофеям.

Итак, Месси провел неудачный сезон в клубе, но взял титул со сборной, Левандовский отметился невероятным количеством голов и индивидуальных достижений, но награду получил аргентинец. Но если посмотреть на критерии «Золотого мяча», то станет ясно, что определяющими являются достижения с национальной командой. Но это не совсем объективно, так как один трофей со сборной перекрывает выдающиеся индивидуальные достижения.

Безусловно, по меркам критериев «Золотого мяча» Лионель Месси получил свою награду совершенно заслуженно, его выдающийся талант и способности ни в коем случае нельзя отрицать. Но система такова, что не оставляет шансов менее популярным игрокам, которые провели превосходный сезон. Так же существует малая вероятность победы позиций, кроме нападающих, таких как полузащитники, защитники и вратари, ведь они не забивают много голов, их задача состоит не в этом, а обществу запоминаются именно забитые мячи и голевые действия. Поэтому, чтобы награда была более объективной нужно менять формулу, по которой она вручается, делать более четкие критерии и тщательно избирать голосующих.

ЛИТЕРАТУРА

1. Все обладатели золотого мяча по годам: история награды [электронный ресурс]. – URL: <https://football-match24.com/vse-obladateli-zolotogo-myacha-po-godam-istoriya-nagrady.html> (дата обращения: 10.12.21).
2. День в истории. 60 лет назад Стэнли Мэттьюзу был вручен первый «Золотой мяч» [электронный ресурс]. – URL: <https://news.rambler.ru/europe/35617588-den-v-istorii-60-let-nazad-stenli-metyuzu-byl-vruchen-pervyy-zolotoy-myach/> (дата обращения: 10.12.21).
3. Обладатели «Золотого мяча» – от Мэттьюза до Месси [электронный ресурс]. – URL: <https://go-sport.ru/article/obladateli-zolotogo-mjacha/> (дата обращения: 10.12.21).

4. Майоров В. Главное о «Золотом мяче»: кто голосовал, и кто стал лучшим футболистом 2021 года? [электронный ресурс]. – URL: <https://metaratings.ru/blog/glavnoe-o-zolotom-myache-kto-golosuet-i-kto-stanet-luchshim-futbolistom-2021-goda/> (дата обращения: 10.12.21).
5. Бонек: «Боюсь, Месси может взять «Золотой мяч» в этом году. Голосуют Африка и Америка, и там знают только его и Роналду» [электронный ресурс]. – URL: <https://news.myseldon.com/ru/news/index/261101763> (дата обращения 10.12.21).
6. КрипакМ. 14 доказательств, почему Месси заслуженно получил «Золотой мяч» в 2021 году [электронный ресурс]. – URL: <https://www.liveresult.ru/news/104466> (дата обращения: 10.12.21).
7. Почему Роберт Левандовски заслуживает выиграть Золотой мяч [электронный ресурс]. – URL: <https://sport.ua/news/559743-pochemu-robert-levandovski-zasluzhivaet-vyigrat-zolotoy-myach>(дата обращения: 10.12.21).

УДК 615.15:615.47

Л.А. Кутлушина, Б.Г. Ильясов

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПРОВИЗОРОВ В
ОБЛАСТИ НЕЛЕКАРСТВЕННЫХ ТОВАРОВ АПТЕЧНОГО АССОРТИМЕНТА ДЛЯ
ЛЕЧЕНИЯ СПОРТИВНЫХ УШИБОВ**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В настоящее время основным подходом для оказания первой помощи при спортивных ушибах является охлаждение поврежденного участка тела. Целью данного исследования является анализ основных современных нелекарственных товаров аптечного ассортимента для лечения спортивных ушибов, а также соответствующие направления подготовки будущих провизоров.

Ключевые слова: спортивные ушибы, нелекарственный аптечный ассортимент, провизоры.

L.A. Kutlushina

**THE MAIN DIRECTIONS OF TRAINING OF FUTURE PHARMACISTS IN THE FIELD
OF NON-MEDICINE PHARMACY GOODS FOR THE TREATMENT OF SPORTS
INJURIES**

Bashkir state medical university, Ufa

Currently, the main approach for first aid for sports injuries is to cool the injured area of the body. The purpose of this study is to analyze the main modern non-medicine pharmacy goods for the treatment of sports injuries, as well as the relevant areas for the training of future pharmacists.

Key words: sports injuries, non-medicine pharmacy goods, pharmacists.

Среди разнообразных видов травм, в т.ч. спортивных, ушибы имеют довольно широкое распространение. Они представляют собой механическое повреждение внутренних тканей или органов. При этом кожные покровы часто остаются целыми, а структура поврежденных тканей обычно не имеет значительных нарушений [1].

В настоящее время основным подходом для оказания первой помощи при ушибах является охлаждение поврежденного участка тела. Именно быстрое охлаждение позволяет уменьшить вероятность развития осложнений, а также снизить выраженность болевых ощущений. При этом в первые дни после получения травмы не рекомендуется согревание поврежденного участка тела.

Необходимо отметить, что незначительные ушибы во многих случаях подлежат лечению в домашних условиях. В то же время такие пострадавшие лица с большой долей вероятности могут не обратиться за медицинской помощью, но воспользоваться возможностью получения консультации провизора в аптечной организации. В связи с этим, актуальным является поддержание высокого уровня осведомленности студентов – будущих

провизоров в области современных нелекарственных товаров аптечного ассортимента для лечения спортивных ушибов.

Цель работы

Анализ основных современных нелекарственных товаров аптечного ассортимента для лечения спортивных ушибов, а также соответствующие направления подготовки будущих провизоров.

Материалы и методы

Для проведения данного исследования были проанализированы современные литературные источники, государственный реестр медицинских изделий, а также учебные планы Башкирского государственного медицинского университета по специальности 33.05.01 Фармация.

Результаты и обсуждение

Основными медицинскими изделиями аптечного ассортимента, с помощью которых можно обеспечить охлаждение ушибленных тканей, являются гипотермические пакеты, содержащие химические компоненты. Принцип их действия заключается в эндотермической химической реакции, например, между водой и аммиачной селитрой, которая происходит при активации медицинского изделия. Для такой активации достаточно нажать или ударить по гипотермическому пакету – происходит разрыв внутреннего пакета, и содержащиеся в нем компоненты смешиваются между собой с выделением холода. После этого такой активный гипотермический пакет может применяться в качестве холодного компресса, прикладываемого к ушибленному участку тела.

Как правило, гипотермические пакеты могут обеспечивать охлаждение в течение 3-4 часов. Кроме этого, многие пакеты выдерживают температуру воздуха до +40 °С, что позволяет их носить с собой на тренировки и другие спортивные мероприятия. Более того, поскольку охлаждение места ушиба является одним из первых проводимых мероприятий по первой помощи, крайне желательным является заблаговременное приобретение гипотермических пакетов, что позволит обеспечивать охлаждение вдали от каких-либо других источников холода (холодной воды, льда и др.).

В то же время, при домашних тренировках, а также в местах, где имеется возможность быстрого нахождения холодной воды и/или льда, для охлаждения ушибов может использоваться другое медицинское изделие – пузырь для льда. Перед применением он наполняется кусочками льда или холодной водой, закрывается пробкой, а затем накладывается на пораженный участок тела.

Иным подходом к охлаждению ушибленных участков тела является использование специальных охлаждающих спреев – так называемых «заморозок». При их применении обезболивающий эффект достигается благодаря быстрому испарению нанесенного на пораженный участок спрея. Как правило, спрей наносится на тело с расстояния не менее 10-15 см. Как и при использовании гипотермических пакетов или пузыря для льда, охлаждающие спреи обеспечивают уменьшение отека и снижение болевых ощущений.

Однако необходимо иметь в виду, что охлаждающий спрей может наноситься только на неповрежденную кожу. При наличии на месте ушиба каких-либо наружных повреждений (царапины, ссадины и др.) и отсутствии возможности для промывания раны, рекомендуется первоначально закрыть повреждения стерильным перевязочным материалом (например, марлевым бинтом, бактерицидным пластырем), а затем сразу же приступить к охлаждению ушибленного участка с помощью гипотермического пакета или пузыря для льда.

Также необходимо отметить, что в настоящее время российское законодательство устанавливает ограниченный перечень товаров, которые могут реализовываться через аптеки [2]. В частности, из рассмотренных выше товаров, как правило, гипотермические пакеты и, в особенности, пузыри для льда представляют собой зарегистрированные медицинские изделия. И наоборот, охлаждающие спреи чаще всего медицинскими изделиями не являются, в связи с чем возможность их реализации через аптечные организации может вызывать вопросы, если такие спреи не относятся к одной из утвержденных законодательством групп товаров аптечного ассортимента.

В отношении направлений профессиональной подготовки будущих провизоров в области нелекарственных товаров аптечного ассортимента для лечения спортивных ушибов необходимо отметить следующее. В настоящее время в Башкирском государственном медицинском университете студенты, обучающиеся по специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета), изучают основные медицинские изделия аптечного ассортимента в курсе учебной дисциплины «Медицинское и фармацевтическое товароведение», завершающейся экзаменом. В то же время, практические навыки оказания первой помощи при ушибах изучаются обучающимися в рамках учебной дисциплины «Первая доврачебная помощь» и учебной практики по оказанию первой помощи. В совокупности данные учебные дисциплины и соответствующая учебная практика принимают активное участие в формировании у обучающихся общепрофессиональной компетенции ОПК-5, связанной с оказанием первой помощи. Также приобретаемые будущими провизорами соответствующие

знания, умения и практические навыки позволяют осуществлять практическую деятельность по консультированию пациентов со спортивными ушибами в аптечных организациях.

Заключение и выводы. Таким образом, в настоящее время в ходе обучения в Башкирском государственном медицинском университете будущие провизоры получают знания и приобретают практические навыки в области нелекарственных товаров аптечного ассортимента для лечения спортивных ушибов, а также для соответствующего консультирования пациентов в аптечных организациях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жуков, Д.В. Лечение ушибов мягких тканей / Д.В. Жуков, Н.В. Устикова, В.М. Прохоренко // РМЖ. Медицинское обозрение. 2021. Т. 5, № 3. С. 145-149.
2. Об обращении лекарственных средств [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 12.04.2010 № 61-ФЗ. Доступ из СПС «КонсультантПлюс».

УДК 615.825.1

В.Е. Кучерская, З.С. Галимьянова, А.С. Тонкачев

**ВОЗМОЖНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ В ПРОГРАММУ ЗАНЯТИЙ УПРАЖНЕНИЙ
ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ
ПЕРЕНЕСЕННОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

Башкирский государственный медицинский университет г. Уфа

В данной статье было рассмотрена возможность включения лечебной и дыхательной гимнастики в состав учебной программы по физической культуре в качестве средства реабилитации студентов, перенесших COVID-19.

Ключевые слова: физическая реабилитация, COVID-19, физическая культура, дыхательная гимнастика, восстановление.

V.E. Kucherskaya, Z.S. Galimyanova, A.S. Tonkachev

**THE POSSIBILITY OF INTRODUCING THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION
EXERCISES FOR REHABILITATION AFTER CORONAVIRUS INFECTION INTO THE
EXERCISE PROGRAM**

Bashkir State Medical University, Ufa

This article considered the possibility of including therapeutic and respiratory gymnastics in the physical education curriculum as a means of rehabilitating students who have had COVID-19.

Key words: physical rehabilitation, COVID-19, physical culture, breathing exercises, recovery.

Статья посвящена комплексу упражнений, позволяющему улучшить функции дыхательной системы на занятиях физической культурой.

Цель работы

Обосновать необходимость внедрения комплекса реабилитационных упражнений в процесс занятия физической культуры для более быстрого и эффективного восстановления сниженных функций организма студента после перенесенной коронавирусной инфекции.

Материалы и методы

Анализ и обобщение статистических данных, сравнительный анализ методов реабилитации, рефлексия личного опыта.

Результаты и обсуждения

По официальным данным Министерства здравоохранения в Республике Башкортостан на 15.04.2022г. было инфицировано более 280 000 граждан, из них умерло 5584 человека, но 277061 человек выздоровели. Специалисты отмечают, что здоровье переболевших уже не будет прежним, даже у тех пациентов, которые перенесли болезнь в легкой или бессимптомной форме. Множество вторичных состояний, вызываемых COVID-19, объединены термином “постковидный синдром”. Туда относят одышку, миалгии, дизосмию, тахикардию, расстройства ЖКТ, и другие многочисленные симптомы. В данный момент в

БГМУ обучается около 10 500 студентов, в том числе студенты из дальнего и ближнего зарубежья. Не трудно догадаться сколько из них, находясь в непосредственной близости к больным, успели переболеть этим грозным заболеванием. Однако, остановить развитие ужасных последствий и восстановить утраченные функции можно с помощью упражнений ЛФК и дыхательной гимнастики.

Так как занятия физической культурой являются неотъемлемой частью учебного процесса на протяжении пяти лет, уделяя каждую неделю 20-40 минут учебного времени можно добиться накопительного эффекта, используя наш комплекс упражнений. Он основан на принципах лечебной (ЛГ) и дыхательной гимнастики (ДГ) по А.Н. Стрельниковой.

Составляющие части ЛГ- вводная, основная и заключительная. Первая подготавливает студента к возрастанию физической нагрузки и включает в себя элементарные гимнастические и дыхательные упражнения. Вторая оказывает положительное воздействие на организм в целом и состоит из специальных и общеразвивающих упражнений. Третья направлена на расслабление мышц и восстановление исходных показателей.

На первых занятиях число упражнений не должно превышать 10-12, также важно соблюдать соотношение специальных дыхательных и общеукрепляющих 1:1. В последующем- 1:2.

Перед началом выполнения нужно оценить допустимый уровень нагрузки во время занятий лечебной физкультурой. Для этих целей прекрасно подходит шкала Борга. Баллы от 6 до 20- ориентир по сердечному ритму: при умножении балла Борга на 10, полученное значение приблизительно соответствует частоте сердечных сокращений для соответствующего уровня активности.

Таблица 1

Критерии шкалы Борга

Уровень нагрузки		Ощущения
6	Вообще без усилия	Очень просто
7	Крайне легко (7,5)	Без усилия
8		Нормальное дыхание Нет чувства усилия в руках или ногах
9	Легко	Небольшое усилие
10		Дыхание глубже Возникает ощущение, что мышцы работают
11	Трудновато	Среднее усилие
12		Дыхание учащено и углублено
13	Трудно	Чувствуется мышечная работа Можно слегка вспотеть Немного трудно говорить из-за частого дыхания

Продолжение таблицы		
14	Тяжело	Тяжелая работа, одышка еще позволяет говорить.
15		Чувствуется, как сильно бьется сердце
16		Потоотделение ++
17	Очень тяжело	Очень тяжелая работа
18		Очень трудно говорить
19	Крайне тяжело	Сильная одышка
20	Максимальное усилие	Мышцы болят Чувство напряжения в груди Потоотделение +++

Лечебную гимнастику не следует проводить при оценке по шкале Борга 15 и более баллов.

На основании результатов проб Штанге и Генчи в работе Коломиец О.И., Жалиловой В.Н., Быкова Е.В. “Дыхательная Гимнастика по А. Н. Стрельниковой в комплексной реабилитации лиц, перенесших пневмонию, ассоциированную COVID-19”, показатели основной группы статистически лучше ($p < 0,05$) показателей группы контроля, что свидетельствует о статистически достоверном воздействии ДГ.

Задача дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой - восстановить нормальное носовое дыхание. Она способствует улучшению метаболизма, лимфо- и кровообращения; нормализует функцию дренажа бронхов; уменьшает процесс воспаления; повышает резистентность организма к болезням органов дыхания.

Таблица 2

Комплекс лечебных и дыхательных упражнений

Часть занятия	№	Название	Число повторов	Методические рекомендации
Вводная	1	Сгибание и разгибание кистей и стоп	8-10	Дыхание свободное
	2	Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах		
	3	сгибание и разгибание ног в коленных суставах		
Основная	1	Ладони	4	Вдох выполняется носом, выдох ртом
	2	Погончики	4	Короткий и шумный вдох
	3	Насос	4	Короткий вдох
	4	Кошка	4	Вдох выполняется носом, выдох ртом
	5	Обними плечи	4	Вдох выполняется носом, выдох ртом
	6	Большой маятник	4	Резкий вдох
	7	Повороты головы	4	Вдох выполняется носом, выдох незаметно носом или ртом
	8	Ушки	4	Короткие вдохи
	9	Маятник головой	4	Активный вдох

Продолжение таблицы				
	10	Перекаты с ноги на ногу	4	Вперёд – назад, вдох – вдох
	11	Передний и задний шаги	4	Дыхание свободное
Заключи- тельная	1	Повороты предплечий	8-10	Дыхание свободное
	2	Сгибание и разгибание ног в коленных суставах	8-10	Дыхание свободное

Заключение и выводы

Таким образом, включение в основную программу по физической культуре нашего восстановительного комплекса бросает новый свет на принцип формирования учебного плана, так как при этом учитываются не только общеукрепляющие аспекты спорта, но и специфические нужды организма в современных реалиях (способы задействовать дополнительную дыхательную мускулатуру, увеличение объема легких, предупреждение деформации грудной клетки и запуск в работу резервных альвеол).

Движение может заменить многие лекарства, но не одно лекарство не заменит движение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дыхательная Гимнастика по А. Н. Стрельниковой в комплексной реабилитации лиц, перенесших пневмонию, ассоциированную COVID-19/ Коломиец О.И., [и др.] конференции «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре» 2021. С. 193-201.
2. Легочная реабилитация пациентов, перенесших коронавирусную инфекцию COVID-19 (клинические примеры) / Мещерякова Н.Н. [и др.]// Пульмонология.2020. С.715-722.
3. Медицинская реабилитация при новой коронавирусной инфекции (COVID-19) [Электронный ресурс]: временные методические рекомендации: версия 2 от 31.07. 2020 / Министерство здравоохранения Российской Федерации. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW.
4. Методика дыхания Стрельниковой. / Щетинин, М.Н. М., 2018. С. 256.
5. Реабилитация в пульмонологии/ Оленская Т.Л., в [и др.]//Учебно-методическое пособие. Витебск. 2016. С. 90-104.

УДК 615.825.1

Э.А. Мавлютова, Х.С. Вильданов

СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В статье рассматривается понятие «стресс» с биологической и социальной точек зрения. Раскрываются его физиологические механизмы, освещается аспект влияния на соматическое и психологическое здоровье индивидуума. Предлагаются возможные пути преодоления стрессовых ситуаций.

Ключевые слова: стресс, стрессовое состояние, стрессоры, адекватная реакция, адаптационный процесс, дистресс, факторы риска, соматическое здоровье, психологическое здоровье.

E.A. Mavlyutova, H.S. Vildanov

STRESS AND ITS IMPACT ON HEALTH

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

The article discusses the concept of "stress" from a biological and social point of view. Its physiological mechanisms are revealed, the aspect of its influence on the somatic and psychological health of an individual is highlighted. Possible ways of overcoming stressful situations are suggested.

Key words: stress, stress state, stressors, adequate response, adaptation process, distress, risk factors, somatic health, psychological health.

Концепция стресса уходит корнями в далекую древность. Очевидно, еще наши далекие предки осознавали, что длительное пребывание в холодном или жарком климате, усталость после тяжелого физического труда, изнурительный страх и любое физическое заболевание имеют нечто общее. Не анализируя сходства в реакциях на происходящее, они, скорее всего, инстинктивно чувствовали, что предел возможностей достигнут.

Стресс, конечно, испытывал в своей жизни каждый человек. Спектр причин, способных вызвать его настолько широк, что можно перечислить только некоторые из возможных: это могут быть проблемы в семье и на работе, трудности с адаптацией на новом месте жительства и расставание с супругом/супругой, волнение перед предстоящим экзаменом и ссора с другом. Иная группа факторов, приводящих к стрессовому состоянию – это общемировые и государственные проблемы, о которых нам непрестанно транслируют с экранов телевизора и новостных лент интернет-порталов: огромное напряжение люди испытали (и продолжают испытывать) в связи с пандемией новой коронавирусной инфекции; сегодняшнее политическое положение в нашей стране и сопряженные с ним тревоги по поводу роста цен, санкций и государственной безопасности; в качестве «универсальных» причин более или менее выраженного стрессового состояния можно

назвать ухудшение экологической ситуации, также воспринятые из новостей факты о тяжелых неизлечимых заболеваниях, прогнозируемом снижении качества жизни и т.д.

Факторы, вызывающие стресс – стрессоры – различны, но они запускают «универсальную» биологическую реакцию стресса. Различие между стрессором и стрессом было, очевидно, первым важным шагом в анализе этого биологического явления. По мнению Г. Селье, стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование [4, с. 575]. Человеческий организм устроен таким образом, что на каждое воздействие он «отвечает» комплексом адекватных реакций. Так, на морозе человек дрожит, и таким образом, с поверхности тела выделяется больше тепла. На жаре, напротив, активизируются потовые железы, и выделяемая влага способствует охлаждению. Итоговая «цель» приспособительных механизмов – привести организм в нормальное, исходное состояние, адаптировав его под потребности окружающей реальности. При этом не имеет значения, позитивную или негативную окраску носит ситуация, «запустившая» стрессовый механизм. Реакция приспособления и в том, и в другом случае будет одинаковой.

Стресс тесно взаимосвязан с адаптационным процессом. Изначально способствуя внушительной трате энергетических ресурсов организма, он неизбежно приводит к его истощению. И все же неверно было бы рассматривать стресс исключительно как явление отрицательное. Во-первых, благодаря ему осуществляется адаптация, а во-вторых, умеренное стрессовое воздействие стимулирует и оказывает благоприятное влияние на такие показатели, как мышление, внимание и память [2, с.457]. Здесь уместно вспомнить студента, интенсивно готовящегося к сдаче экзаменов или экономиста, работающего над готовым отчетом. Внимание сконцентрировано, все усилия направлены на решение конкретных задач. Такая временная мобилизация имеющихся ресурсов, несомненно, способствует достижению оптимального результата.

Однако, существуют и стрессовые реакции, напротив, отрицательно воздействующие на организм и вызывающие так называемый «дистресс». Это демобилизация систем и ресурсов организма, могущая явиться «пусковым механизмом» ослабления иммунной системы, обострения хронических заболеваний. Дистресс возникает вследствие длительного и интенсивного воздействия стрессовых факторов, в результате чего функциональные резервы организма истощаются, а также может нарушаться деятельность механизмов психической регуляции.

Процессы, запускающие стрессовую реакцию организма, действует на одних людей в меньшей степени, а другие подвержены им значительно. Представляется, что определяющим

здесь является целый комплекс факторов. Такое понятие как «стрессоустойчивость» многоаспектно и включает в себя как психофизиологические параметры, так и влияние окружающей среды. Психиатры и психологи знают, что психологическое и соматическое здоровье человека взаимообусловлено. К тому же играет роль и психологический климат, в котором индивидууму приходится жить и работать.

Многочисленные стрессы, неизбежно сопровождая жизнь каждого человека, являются косвенными предпосылками к развитию желудочно-кишечных, эндокринных, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Исследователями описано и обоснованно доказано, что ряд очень неприятных состояний, зачастую сильно снижающих качество жизни, являются именно следствием стресса либо возникают у человека, длительно пребывающего в стрессовом состоянии (так называемый «хронический» стресс). Это, например, синдром раздраженного кишечника, вегетососудистая дистония, астеничный синдром и многие другие. Часто такие больные проходят множество обследований, сдают анализы, посещают врачей. При том, что результаты находятся в пределах нормы и врачи (гастроэнтерологи, кардиологи, терапевты) ничего внятного сказать не могут, человек испытывает еще большее замешательство – лучше ему не становится, родные, друзья, коллеги или относятся с непониманием, или считают походы к специалистам его личной «блажью».

Процесс же продолжает идти, отражаясь и на физическом, и на психологическом состоянии. К «внешним» признакам (тахикардии, головным болям, болям в животе) добавляются нарастание усталости, угнетенного состояния, у больного может развиваться депрессия. Получается порочный круг, разорвать который может либо лечащий врач, направив такого пациента к психиатру или неврологу, либо кто-то из близкого окружения, осознающий реальность испытываемой его близким человеком проблемы и необходимость посещения им профильного специалиста. Иногда «срабатывает» случайный фактор – переезд, смена работы, увлечение какой-либо полезной и интересной деятельностью – и человеку удастся самостоятельно преодолеть стресс. К сожалению, такой вариант развития событий встречается нечасто. В то время как длительно испытываемый стресс может привести к злоупотреблению алкоголем, самовольному и неконтрольному приему, например, снотворного или доступных успокоительных препаратов. Все это если и приносит облегчение, то кратковременно, а в действительности разрушающий процесс продолжает идти, отражаясь на физическом и психическом состоянии человека.

Примечательно, что стресс может влиять не только на отдельного человека. Общество, испытывающее воздействие общего стрессового фактора, может быть подвержено массовым

проявлениям тревоги, страха, а также сопутствующим негативным изменениям в состоянии здоровья. Это отчетливо продемонстрировала борьба с новой коронавирусной инфекцией, а особенно введенный весной 2020 г. режим повышенной готовности, сопряженный с самоизоляцией. Нарушения привычного образа жизни, восприятие новых социальных норм поведения, а также потенциальная угроза заражения сделали свое дело. В этот период времени большинство людей отмечали возрастание уровня тревожности, снижение настроения и работоспособности, ухудшение сна и аппетита.

Чтобы продемонстрировать достоверность, сказанного выше, обратимся к статистическим данным. Необходимо отметить, что исследование проводилось на пике распространения коронавирусной инфекции, и большинство людей уже имели первое представление, как об эпидемиологической опасности обстановки, так и о неблагоприятных последствиях пандемии для всех сфер общественной жизни. По проводимым опросам населения (от 26 февраля 2020) приведены показатели на сайте ВЦИОМ Новости. Более половины информированных о вспышке заболевания считают, что коронавирус опаснее, чем сезонный грипп (59%), чаще такого мнения придерживаются россияне старше 60 лет (67%) и в возрасте 18-24 лет (64%). Четверть считают, что коронавирус равен по опасности сезонному гриппу (26%). Половина россиян, информированных о болезни, опасаются заболеть или что заболеют их близкие (52%). Однако среди них только один из десяти предполагает, что вероятность заболеть скорее высокая (11%), в то время как более половины (60%) убеждены в низкой вероятности заразиться этой болезнью. Уверенность в том, что ни им, ни их близким не грозит данное заболевание, испытывают треть слышавших о болезни (28%), эта доля выше в крупных городах: 35% в столицах, 33% в городах-миллионниках [1].

Представляется, что влияние обстоятельств, способствующих развитию стресса, в жизни каждого человека является неизбежным. Об этом тем более уместно вспомнить с учетом сложившейся в нашей стране политической, внешнеэкономической ситуации на фоне инициированной государством военной спецоперации. Признавая и принимая этот факт, становится очевидной необходимость борьбы со стрессом, оказание населению помощи в преодолении его последствий. Выход видится в повышении уровня психологической грамотности общества путем создания кризисных центров, «горячих» линий, где возможно было бы получить профессиональную бесплатную консультацию специалиста. Врачей общей практики (особенно терапевтов, неврологов, гастроэнтерологов) следует обучать работе с пациентами в ключе рассмотрения и оценки симптомов не только с точки зрения

соматического, но и психологического состояния, чтобы при необходимости они могли переадресовывать их профильным специалистам. Указанный комплекс мер, очевидно, будет способствовать повышению стрессоустойчивости населения и стабилизации психологического (а, следовательно, и физического) состояния.

ЛИТЕРАТУРА

1. Данные опроса россиян о вспышке болезни, вызванной коронавирусом, ее опасности и способах борьбы с ней. [Электронный источник]: ВЦИОМ НОВОСТИ. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/rossiyane-opasayutsya-koronavirusa-i-ishhut-puti-zashhity-ot-nego> (дата обращения 20.03.2022).
2. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2020. – 592 с.
3. Пизова Н.В., Пизов А.В. Депрессия и посттравматическое стрессовое расстройство при новой коронавирусной инфекции [Электронный источник]: Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/depressiya-i-posttravmaticheskoe-stressovoe-rasstroystvo-pri-novoy-koronavirusnoy-infektsii?> (дата обращения 20.03.2022).
4. Степанов В.Е., Ступницкий В.П. Психология: Учебник / Под ред. Ю.М. Забродина. – 4-е изд., перераб. и доп.- М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко». 2020. – 780 с.

УДК 7967012.68

Э.Н. Максютова, А.И. Каримова, Ю.А. Одинокова
**ВЛИЯНИЕ ЗУМБЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И
ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ В МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Данное исследование было проведено с целью определения влияния на обучающихся медицинского университета введения в занятия физической культурой программы танцевального фитнеса, в частности зумбы. Было выявлено, что зумба оказывает положительный эффект на физическую подготовленность и психоэмоциональное состояние обучающихся, а также вызывает желание продолжать заниматься с интересом на постоянной основе.

Ключевые слова: зумба, физическая подготовленность, физическая культура, обучающиеся

E.N. Maksyutova, A.I. Karimova, J.A. Odinkova
**INFLUENCE OF ZUMBA ON PHYSICAL FITNESS AND INTEREST OF STUDENTS IN
PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT MEDICAL UNIVERSITY**

Bashkir state medical university, Ufa

This study was conducted to determine the effect on students of a medical university of introducing dance fitness programs, in particular zumba, into physical education. It was found that zumba has a positive effect on the physical fitness and psycho-emotional state of students, and causes the desire to continue to engage with interest on an ongoing basis.

Key words: zumba, physical fitness, physical education, students

У обучающихся медицинского университета достаточно тяжелая учеба, которая занимает практически всё время, поэтому не всегда хочется тратить столь драгоценные минуты и часы на скучные физические упражнения. Заинтересовать молодых людей регулярными занятиями физической культурой достаточно проблематично для современного высшего учебного заведения. При этом потребность в здоровом образе жизни обучающихся, наоборот возрастает, и требует от образовательного процесса по физическому воспитанию инновационного подхода [3]. Поэтому мы решили попробовать разнообразить обычные занятия физической культуры и привнести в них что-то новое и интересное. В целях усовершенствования процесса физического воспитания обучающихся нужно усилить их интерес к занятиям физической культуры в вузе использованием современных и нескучных программ, которые будут увлекать их в процесс. Для современных студентов определяющим условием выбора формы занятий по физической культуре в вузе является привлекательность программы, ее новизна, эмоциональность и популярность. Сначала мы определились, что это должен быть танцевальный фитнес, так как он является одним из самых привлекательных и интересным направлением оздоровления среди студенток [1]. Все авторы характеризуют его

как одну из современных форм фитнеса, которая состоит из сложнокоординационных движений, выполняемых под определенную музыку с высоким эмоциональным фоном [2]. Сегодня фитнес является динамично развивающейся сферой физкультурной отрасли Российской Федерации, в которой появляются новые виды и типы здоровьесберегающих технологий. Этому способствовало интенсивное развитие фитнес-индустрии, появление нового оборудования, интересных видов двигательной активности [4]. Поэтому мы посчитали, что будет интересно добавить в обычные занятия какую-то танцевальную фитнес- программу. Каждая из них интересна по- своему. Мы решили остановить свой выбор на танцевальном направлении зумба.

Цель работы

Целью нашей работы является внедрение в учебную программу занятий по физической культуре элементы зумбы и оценить изменения в физической подготовленности студенток и в их заинтересованности в процессе. В этом исследовании мы выделили для себя несколько задач, а именно:

1. Изучить литературу по истории возникновения и развития зумбы за рубежом и в нашей стране.

2. Составить оптимальную программу для внедрения данного танцевального направления в учебный процесс.

3. На некоторое время включить составленную программу в занятия физической культурой у девушек.

4. Оценить эффективность использования программы зумбы для студенток. При проведении исследования мы использовали теоретические (изучение литературы) и эмпирические (наблюдение, измерение и сравнение) методы. Зумба –это молодая танцевальная фитнес-программа в стиле латино, которая была основана колумбийским хореографом Альберто Перезом в 2001 году. Программа зумба сочетает в себе элементы аэробных, силовых, интервальных и функциональных программ. Одним из главных плюсов данного направления является то, что это не монотонные и уже приевшиеся стандартные упражнения, а энергичная и зажигательная тренировка, которая позволяет за час сжечь до 500 калорий. С учетом физиологических принципов занятий групповыми видами фитнеса, программа способствует активному развитию дыхательной и сердечно-сосудистой системы, укреплению мышечного аппарата, повышению общей выносливости организма, и как следствие - улучшению работоспособности. Кроме этого, совершенствуется координация, повышается амплитуда движения в суставах, быстрота и точность, а также развивается

музыкальность, ритмичность и раскрепощенность в движениях [5]. Помимо совершенствования тела, программа улучшает эмоциональный фон, помогает справляться со стрессом, стать более уверенным, поднимает настроение. Повышает мотивацию студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни. Что будет способствовать улучшению состояния здоровья студентов. Одна тренировка включает в себя три разминочных танца, девять основных и растяжку. Все движения достаточно простые в исполнении, но по мере освоения понемногу усложняются, так нагрузка варьируется и поэтому не требуется специальной подготовки и каждый сможет справиться со всеми движениями. Более того эта программа не стоит на месте и постоянно обновляется, придумываются и добавляются новые движения, поэтому такая тренировка не наскучит и не надоест. На основании всего вышеизложенного мы предполагаем, что данную танцевальную фитнес-программу можно будет включить в процесс занятий физической культуры либо в основную программу, либо как элективный курс, чтобы каждый мог сам сделать выбор.

Мы ожидаем получить положительные результаты, которые будут свидетельствовать об улучшении физической подготовленности девушек, их эмоционального фона и большей заинтересованности в таких занятиях физической культуры.

На основе литературных источников и видеоуроков мы разработали несложную программу, которая состоит из нескольких частей. Первая из них это разминка всего тела в течение 7-10 минут, которая включает в себя легкие базовые шаги и связки. Целью разминки является подготовка мышц, суставов и связок к основной нагрузке. Основная часть самая интенсивная и включает в себя силовые упражнения на развитие выносливости и аэробику. Здесь используются 4 основных ритма зумбы, которые девушки осваивали постепенно, усложняя каждое занятие. Продолжительность интенсивной работы 30-35 минут. Затем идет заминка в течение 3-5 минут под более медленную композицию для снижения пульса. Заключительная часть продолжается около 10 минут и включает в себя растяжку и дыхательную гимнастику для расслабления. Некоторые девушки с помощью фитнес-браслетов контролировали и фиксировали изменения пульса во время занятия. Так во время разминки пульс достигал значений 110-120 уд. /мин, во время основной части – до 175 уд. /мин, в заключительной части значения возвращались к исходным. В нашем исследовании приняли участие 40 девушек, обучающиеся на 4 курсе. Занятия проводились 1 раз в неделю в течение 4 месяцев.

Для того, чтобы проследить динамику влияния программы мы замерили несколько показателей перед первым занятием и спустя 4 месяца. Показатели, которые учитывались в исследовании: рост, вес, экскурсия грудной клетки, проба Яроцкого, бег на месте с высоким подниманием бедра и статика у стены («стульчик»). Средние начальные и конечные значения приведены в таблице.

Таблица

Результаты изменений показателей за 3 месяца

Показатель	Начальное значение	Конечное значение	Прирост
Рост (см)	166,5	167,20	0,70
Вес (кг)	57,80	55,60	2,20
Экс.гр. клетки (см)	2,54	3,75	1,20
Проба Яроцкого	1,46	1,77	0,31
Бег на месте (мин)	0,57	1,36	0,79
Статика у стены (мин)	1,25	2,41	1,06

Проведя анализ показателей физического развития обучающихся, нами были отмечены положительные изменения. Рост увеличился на 0,70 см, при этом вес снизился на 2,20 кг. Увеличение экскурсии грудной клетки на 1,20 см говорит о развитии дыхательных мышц и респираторной системы в целом. Прирост времени на 0,31 мин при проведении пробы Яроцкого свидетельствует о результативные тренировки вестибулярного аппарата, а измерения показателей физического развития таких как бег на месте и статика у стены отражают положительную динамику силы и выносливости девушек. Испытуемые также отметили улучшение настроения, некоторое повышение работоспособности и концентрации внимания, ощущение легкости в теле, уверенности. Они стали лучше засыпать и просыпаться, стали менее раздражительными и более сосредоточенными на деле. Обучающимся занятия показались интересными, они быстро втянулись в процесс и теперь с воодушевлением и азартом изучают новые движения и ритмы.

Таким образом, мы выполнили все поставленные в начале исследования задачи, а именно: по литературным источникам изучили историю развития зумбы и смогли разобраться, что включает в себя это танцевальное направление, составили несложную оптимальную программу этого направления и внедрили её в занятия физической культуры одной группы девушек 4 курса, проанализировали и оценили эффективность использования нашей программы. Приведённое исследование показывает, что зумба оказывает положительный эффект на физическую подготовленность и психоэмоциональное состояние обучающихся, а её танцевальный характер и периодическое добавление новых движений вызывают желание продолжать заниматься с интересом на постоянной основе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексанян С. Н., Коюмджян Е.Н., Шарина О.А. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике. Учебно-методическое пособие. - Екатеринбург, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2016, с 110.
2. Волков К.С., Зыков П.А. Физическая культура в воспитании личности современного студента: статья в сборнике трудов материалов международной научно-практической конференции: От земских учреждений к местному самоуправлению в России: Традиции, опыт, перспективы (К 150-летию земской реформы), 29 января 2014 г. Поволжский институт управления имени П.А. Столыпина - филиал ФГБОУ ВПО "Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации" (Саратов), 2014- с. 163-164.
3. Гибадуллин И.Г., Кузнецова Л.Н. Аэробные и анаэробные нагрузки для развития выносливости на занятиях по физическому воспитанию со студентами: сборнике трудов по материалам международной научно-практической конференции. Ответственный редактор Назаренко Л.Д.: Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта, 04-05 апреля 2013 г.- Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова (Ульяновск), 2013 г. с. 37-39.
4. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие. СПб., 2010. – с.89
5. Семенив Д.А. Современные подходы к использованию фитнес программ в физическом воспитании студентов/Вестник Балтийского Федерального Университета им. И.Канта. Серия: филология, педагогика, психология. - Калининград.: Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта. - 2016. - №4. - с. 96-98

УДК 796.39

Е.Д. Медведева, Х.С. Вильданов

ПРОБЛЕМА ПОЯВЛЕНИЯ ТРАНСГЕНДЕРНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г.Уфа

Данная статья посвящается рассмотрению такой проблемы как, участие трансгендерных спортсменов на соревнованиях. Рассматривается проблема допущения трансгендеров на соревнования с обычными людьми, гуманность данных решений и их общая оценка, анализируются случаи допущения к участию трансгендерных спортсменов на соревнованиях.

Ключевые слова: спорт, трансгендеры, честность, пределы человека.

E.D. Medvedeva, H.S. Vildanov

THE PROBLEM IS THE APPEARANCE OF TRANSGENDER ATHLETES IN COMPETITIONS.

Ufa State Oil Technical University, Ufa

This article is devoted to the consideration of such a problem as the participation of transgender athletes in competitions. It examines the correctness of allowing transgender people to compete with ordinary people, the humanity of these decisions and their overall assessment. The cases of admitting transgender athletes to participate in competitions are also given and analyzed.

Key words: sports, transgender people, honesty, correctness, overall assessment, human limits.

На сегодняшний день споры об участии трансгендерных спортсменов на соревнованиях разгораются всё больше. Но не все понимают истинное значение термина «трансгендер». Погрузившись в глубины истории, можно узнать, что слово состоит из двух основ. Первое это – «гендер» (социальный пол, от латинское «genus» – «род»). Второе слово – «транс», означающее широкий спектр явлений, объединенных с изменением нынешнего статуса. Иными словами, так говорят о людях, пересекающих данные естественном границы, выходящих за рамки биологически детерминированной «нормы». Нельзя забывать и о том, что подобный переход осуществляется между двумя биологическими полами – трансгендерность подразумевает обширную изменчивость социальных, гендерных и прочих ролей.

В большинстве штатов США законопроект, направленные на ограничение того, кто может участвовать в женских видах спорта в государственных учреждениях, либо были подписаны, либо проходят через законодательные собрания штатов. В этом политическом подсчете очков участвуют реальные люди – как транс-спортсмены, которые хотят участвовать в соревновательных видах спорта, так и те, кто соревнуется с ними. Как приспособить трансгендерных спортсменов к соревновательным видам спорта – и следует ли

их приспособлять вообще – стало одним из этих конфликтов. С одной стороны, трансгендерные спортсмены, которые хотят соревноваться в гендерном дивизионе, с которым они себя идентифицируют. С другой стороны, политические активисты и спортсмены, особенно биологические спортсменки, считают, что разрешение транс-спортсменам соревноваться в женских дивизионах по своей сути несправедливо. Победители, транс-спортсмены вызывают возмущение. Немногие американцы заботятся о том, как лучше всего разместить трансгендерных спортсменов, если они не будут побеждать в соревнованиях. Но именно это и произошло. В 2017 и 2018 годах Терри Миллер, транс-женщина, выиграла чемпионат Коннектикута по легкой атлетике среди женщин в бегах на 55, 100, 200 и 300 метров. Ее ближайшим и единственным реальным конкурентом в эти два года была АндрайяЙервуд, которая также является трансгендерной женщиной [1]. В 2017 и 2018 годах Мак Беггс, бывший когда-то мужчиной, доминировал в женском борцовском дивизионе Texas 6A 50 кг, выиграв два чемпионата штата и установив рекорд из 89 побед и без поражений [**Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.**]. В отличие от Коннектикута, где спортсмены могут соревноваться по своей идентификации, спортсмены в Техасе должны соревноваться в соответствии с полом, указанным в их свидетельстве о рождении. В то время как Миллер, Йервуд, Беггс и другие побеждали в своих видах спорта, количество трансгендерных спортсменов в средней школе очень мало. Также нет никаких доказательств того, что спортсмены переходили с целью получения конкурентного преимущества.

Трансгендерная спортсменка средней школы Блумфилд Терри Миллер побеждает в финале забега на 55 метров над трансгендерной спортсменкой АндрайейЙервуд на соревнованиях по легкой атлетике для девочек класса S в Коннектикуте в 2019 году. Тем не менее, некоторые законодатели ухватились за эти примеры, используя их в качестве основы для законопроектов, запрещающих всем трансгендерным подросткам участвовать в гендерных различиях, отличающихся от их пола при рождении. Но эти законопроекты не устраняют конкурентный дисбаланс, который может возникнуть у таких спортсменов, как Беггс. Хуже того, они могут полностью помешать трансгендерным подросткам участвовать в соревнованиях. Поскольку исследования показали, что дети, которые активно занимаются спортом, имеют лучшее психическое и физическое здоровье, чем их сверстники, которые этого не делают, а подростки, идентифицирующие себя как трансгендеры, подвергаются значительно большему риску для психического здоровья, чем их сверстники, стоит попытаться удовлетворить свое желание конкурировать. Фраза «содержательно участвовать» важна. Тот, кто, например, номинально состоит в команде, но не относится к спорту

серьезно, не участвует значимо в спортивных соревнованиях. Точно так же тот, кто серьезно относится к спорту, но легко доминирует во всех соревнованиях, также не принимает значимого участия в соревнованиях.

Молодежные спортивные организации существуют, потому что большинство людей не верит, что дети должны соревноваться со взрослыми, а дети еще больше разделены по возрасту, потому что возраст для детей является достаточно хорошим показателем навыков и способностей. Такие организации, как Специальные Олимпийские игры и Паралимпийские игры, существуют для того, чтобы предоставить людям с физическими и умственными недостатками возможность полноценно участвовать и соревноваться с людьми с аналогичным набором навыков. Спортсмены мужского и женского пола разделены по той же причине. В 1972 году Конгресс США расширил Раздел IX Поправок об образовании к Закону о гражданских правах 1964 года, чтобы запретить дискриминацию во всех образовательных программах, финансируемых из федерального бюджета, включая связанные с ними спортивные программы [**Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.**]. Влияние титула IX на легкую атлетику для женщин и девочек – и, как следствие, на культуру США – было драматическим. В 1970 году менее 5% девочек в США занимались спортом в средней школе. Сейчас 43% старшеклассниц участвуют в спортивных состязаниях [**Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.**]. Разделение спортсменов по биологическому полу необходимо, поскольку разрыв между лучшими спортсменами-мужчинами и спортсменками-женщинами на всех уровнях огромен. Серена Уильямс не только одна из лучших теннисисток в истории, но и одна из лучших спортсменок в истории. В 1998 году и Серена, и ее сестра Винус, как известно, заявили, что ни один мужчина, не входящий в топ-200 АТР, не может их победить. Карстен Брааш, занимавший в то время 203-е место в рейтинге АТР, вызвал каждого на сет. Брааш обыграла Серену 6-1 и Винус 6-2. «Я не знала, что это будет так сложно», – сказала Серена после матча. «Я наносила удары, которые были бы победными на женской трассе, и он очень легко их наносил» [**Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.**]. На New Balance Nationals Outdoor 2019, национальном чемпионате по легкой атлетике для учащихся средних школ США, Джозеф Фанбулле из Миннесоты выиграл 100-метровку среди мужчин со временем 10,35 секунды. В том же году обладательница золотой олимпийской медали Шелли-Энн Фрейзер-Прайс пробежала 100 метров быстрее всех женщин в мире – 10,71 секунды. Ее время было бы равным 19-му на этом мероприятии для мальчиков в средней школе США [**Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.**]. Еще один пример, который немного отличается: в 2012 году Килинг Пиларо, семиклассник ростом 122 см и весом 36 кг,

подал прошение в Спортивную ассоциацию государственных средних школ штата Нью-Йорк, чтобы играть в хоккей на траве в женской команде своей школы. Он одобрил его петицию. В седьмом классе Пиларо попала в школьную команду по хоккею на траве. Будучи восьмиклассником, он попал в университетскую команду. Но игроки и тренеры из других школ утверждали, что у него было значительное преимущество, потому что он был мальчиком. Летом перед его девятым классом лига согласилась. Он постановил, что Пиларо больше не может участвовать, потому что его «продвинутые навыки хоккея на траве» «неблагоприятно повлияли на возможности женщин» [4]. Рассмотрев эти случаи, можно увидеть, что ни фитнес-режим, ни количество тренировок, ни перераспределение финансовых ресурсов не могут позволить лучшим спортсменкам любого уровня соревноваться с лучшими спортсменами-мужчинами того же уровня. Это преимущество не просто разница в степени – дело не только в том, что спортсмены-мужчины больше, быстрее и сильнее, – но это разница в характере.

Одно из предложенных решений, в сложившейся ситуации, словно взятое со страниц романа Курта Воннегута «Харрисон Берджерон», – это фора на основе тестостерона для соревнований. У участников будут измерять уровень тестостерона, а затем алгоритмы определяют их преимущество. Затем участникам надевают утяжеленную одежду, они соревнуются на другой трассе или иным образом получают соответствующий гандикап перед соревнованием. Но более высокий уровень тестостерона автоматически не делает человека лучшим спортсменом. Помимо этого, хотя гандикап может подойти для игры в гольф с друзьями, он не подходит для серьезных спортивных соревнований. Смысл спортивных соревнований состоит в том, чтобы определить, кто на самом деле лучший, а не кто лучший по сравнению с физическими недостатками. Другое предлагаемое решение предполагает полную замену разделения по признаку пола разделением по уровню способностей. Однако это может помешать участию женщин в спорте. В мире, где нет только женских дивизионов, Серена Уильямс все равно выиграла бы несколько теннисных турниров, но вряд ли это были бы турниры, о которых было сказано.

Поскольку не существует типичного трансгендерного спортсмена, общие правила для трансгендерных спортсменов не кажутся подходящими. Вместо этого в отношении трансгендерных спортсменов можно использовать формулировку, аналогичную политике Комиссии по обеспечению равных возможностей при трудоустройстве для инвалидов: «Решение о надлежащем приспособлении должно основываться на конкретных фактах каждого случая» [**Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.**]. «Мужские» дивизии могли

быть ликвидированы и заменены «открытыми» дивизиями. Любой спортсмен может быть допущен к соревнованиям в этом дивизионе. Затем трансгендерных спортсменов можно было бы оценивать в каждом конкретном случае. Основываясь на их спортивных способностях, организатор турнира может определить, в каком дивизионе для них наиболее справедливо соревноваться: «женский» или «открытый». Для транс-женщин-спортсменов речь идет об их спортивных способностях, а не о женственности. Если организатор турнира определяет, что транс-женщина-спортсменка слишком сильна, чтобы соревноваться с другими женщинами из-за ее биологического преимущества, требование, чтобы она выступала в «открытом» дивизионе, не подрывает ее человечность.

Вместо этого он признает – и воспринимает всерьез – то, что она идентифицирует себя как женщину, но соблюдение принципов честной конкуренции требует, чтобы ей не разрешалось соревноваться в женском дивизионе. Хотя любое принятое решение вряд ли удовлетворит всех участников, этот подход кажется наиболее справедливым и осуществимым, учитывая относительно небольшое количество трансгендерных спортсменов и уникальные обстоятельства каждого спортсмена. По итогу получается, что единого решения проблем трансгендерных спортсменов и по сей день не найдена, а вопрос о допуске их к участию остается открытым.

ЛИТЕРАТУРА

1. Введение в гендерные исследования. Ч.1 / Уч. пос.; под ред. И.А. Жеребкиной. – Харьков: ХЦГИ, 2001; СПб.: Алетейя, 2001.
2. Закон о гражданских правах (1964) // Википедия. [2021]. Дата обновления: 07.08.2021. URL: <https://ru.wikipedia.org/?curid=8231235&oldid=115925017>
3. Кояма Э. Манифест трансфеминизма / Пер. с англ. М. Вильковиской // Weir Sisters, фемзин. – 2016, № 5: природа квиру не помеха! – С. 12–31. – Интернет-издание. Режим доступа: <http://www.artinitiatives.org/ru/content/femzin-weird-sisters-vypusk-no-5> (8.09.2017) свободный. – Загл. с экрана – Яз. рус.
4. Чукуров А.Ю. Гендерная идентичность в контексте феминистской критики и квин-теории // Вестник психофизиологии. – 2016, № 3.

УДК 615.825.1

Д.А. Меланин, Х.С. Вильданов

**ЭКОЛОГИЯ СОЗНАНИЯ: СПОРТ В СТРУКТУРЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ
СОВРЕМЕННЫХ РОССИЯН**

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

Данная статья посвящена спорту как одной из составляющих экологии сознания. Анализируются данные, собранные в ходе опросов жителей России, об отношении современных людей к спорту. Также рассматривается спорт в качестве вспомогательного средства для воспитания детей.

Ключевые слова: экология сознания, спорт, потребность, сознание.

D.A. Melanin, H.S. Vildanov

**ECOLOGY OF CONSCIOUSNESS: SPORT IN THE STRUCTURE OF THE NEEDS
OF MODERN RUSSIANS**

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article is devoted to sport as one of the components of the ecology of consciousness. The data collected during surveys of residents of Russia on the attitude of modern people to sports are analyzed. Sport is also considered as an auxiliary tool for raising children.

Key words: ecology of consciousness, sport, need, conscience.

Главным отличительным признаком человека от животного является сознание, которое определяется как способность к мышлению, рассуждению и определению своего отношения к действительности. С течением времени под влиянием различных факторов сознание человека изменяется. В современном мире всё более актуальным становится понятие «экология сознания».

Наука, которая изучает связь живых и неживых организмов между собой и средой их обитания, называется экологией. Человек является частью мира, оказывает воздействие на окружающий мир и на самого себя. Являясь существом разумным, человек осознаёт это, его потребностью становится совершенствование окружающего мира, которое достигается в том числе, с помощью самосовершенствования, достижения гармонии с собой. Поэтому «экологию сознания» следует понимать единство в человеке здорового тела, крепкого ума и богатого духовного мира.

Спорт – это вид деятельности людей, направленный на достижение заданного результата в физическом и духовном развитии человека. Рассмотрим, можно ли отнести спорт к человеческим потребностям. По словарю Ожегова, потребность – надобность, нужда в чем-нибудь, требующая удовлетворения [6]. Учёный-физиолог, живший во времена СССР, П.К. Анохин говорил: «В массовом развитии физической культуры и спорта я вижу один из

лучших вариантов в битве за здоровье человека, его творческую активность и долголетие» [7].

В современном мире спорт помогает достичь человеку результатов не только в физическом плане, но и оказывает влияние на его разум. Физическая активность оказывает большое количество положительных эффектов на сознание, среди которых стимулирование интеллектуальной деятельности, увеличение энергии и уверенности в себе, психологическая устойчивость, а также способствует улучшению сна и иммунной системы. Занятия спортом побуждают людей больше придерживаться здорового питания, и всё это в совокупности приводит к укреплению здоровья, определение которого, по уставу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), заключается в том, что оно является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов [5]. Таким образом, если у человека будет укрепляться и улучшаться здоровье в целом, то и сознание будет стремиться к экологическому.

Спорт действует на все сферы сознания, способствует развитию волевых качеств и дисциплины. Занятия спортом способствуют развитию физических способностей и улучшению настроения. Спорт – один из способов самосовершенствования человека. Таким образом, спорт является потребностью человека. Чтобы узнать, какое место спорт занимает в структуре потребностей человека, рассмотрим, какое место в разные периоды времени занимал спорт в жизни человека.

По мнению Аристотеля, одним из отличий полноправного гражданина является не только его интеллектуальное развитие, но и регулярные, постоянные занятия гимнастикой, физические нагрузки и причастность к агонистике. Также Аристотель, говоря о физическом воспитании человека, признает его большую важность не только на стадионах и спортивных состязаниях, но и на полях битв и сражений [8]. Если рассматривать структуру потребностей на примере пирамиды Маслоу спорт относится к высшей из ступеней – потребности в самоактуализации. Следовательно, потребность в спорте не относится к физиологическим потребностям, к которым принадлежат сон и еда, а находится выше их.

Рассмотрим отношение к спорту современных людей на примере жителей нашей страны. Для этого необходимо изучить: какая доля населения России занимается физической культурой, сколько примерно времени тратит в среднем человек на тренировки, сколько времени нужно ему использовать для занятий, в каком возрасте его тренировки более систематичны и регулярны.

Согласно одному из опросов ВЦИОМ: «Более половины россиян занимаются спортом или физкультурой (56%). Выше доля людей, занимающихся спортом, среди молодежи 18-24 лет (71%), но и среди представителей пожилого возраста группы 60+ занимается каждый второй (50%). Не занимаются спортом или физическими упражнениями 43% россиян» [1]. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что у относительно большей части россиян присутствует потребность в занятиях физической культурой, однако эта часть не сильно превышает долю тех, кто не испытывает этой потребности. На основе этого можно заключить, что потребности более чем у половины россиян выше, чем у остальной части населения.

Разберемся, сколько времени тратит обычный россиянин на занятия спортом. В современном мире около 8 часов в сутки люди тратят на сон, средний рабочий день 8 часов, примерно 6 часов в сутки на общение с гаджетами и техническими устройствами, и ещё в районе двух часов на то, чтобы поесть. Это значит, что на отдых и другие дела, в том числе и спорт, остается условно от 4 до 5 часов в сутки. Однако далеко не каждый человек готов тратить, это время на тренировки. Опрос Левада-Центра «Свободное время» среди городских и сельских жителей разных регионов России в количестве 1600 человек, возраст которых старше 18 лет [2], показал, что большая часть опрошенных в своё свободное время смотрит телевизор (79%), проводит время с семьёй (61%), свыше одной трети респондентов любят слушать музыку, читать книги и ходить в гости, и только около восьми процентов ходят в спортклуб для занятий спортом и менее пяти процентов играют в футбол, волейбол, и другие командные виды спорта [2]. Это значит, что интерес к тренировкам у россиян примерно в 6-8 раз меньше, чем к другим занятиям, например, к просмотру телевизора. По рекомендации (ВОЗ), взрослому человеку в неделю необходимо включать в свои занятия спортом чуть менее полутора часов интенсивных упражнений или около двух с половиной часов – физической активности в спокойном темпе [3].

Физическая активность россиян меняется с течением их возраста. В ходе опроса «Россия – спортивная страна!», проведённого ВЦИОМ в 2019 году, выяснилось, что в возрасте с 3 до 5 лет около 19% россиян являются физически неактивными, а с 6 до 12 лет – около 7%, в то время как в возрастном промежутке от 13 до 29 лет процент таких людей поднимается до 26%. В числе людей в возрасте с 30 до 59 лет и старше 60 лет совсем не занимаются физической культурой и спортом 45% и 46% опрошенных соответственно [4]. Это может объясняться тем, что в детском и подростковом возрасте люди систематически занимаются физической культурой в предназначенных для них образовательных учреждениях, а во взрослой жизни уже не так много времени остается из-за большей

занятости по времени, а также нежелания самого человека получать дополнительные физические нагрузки.

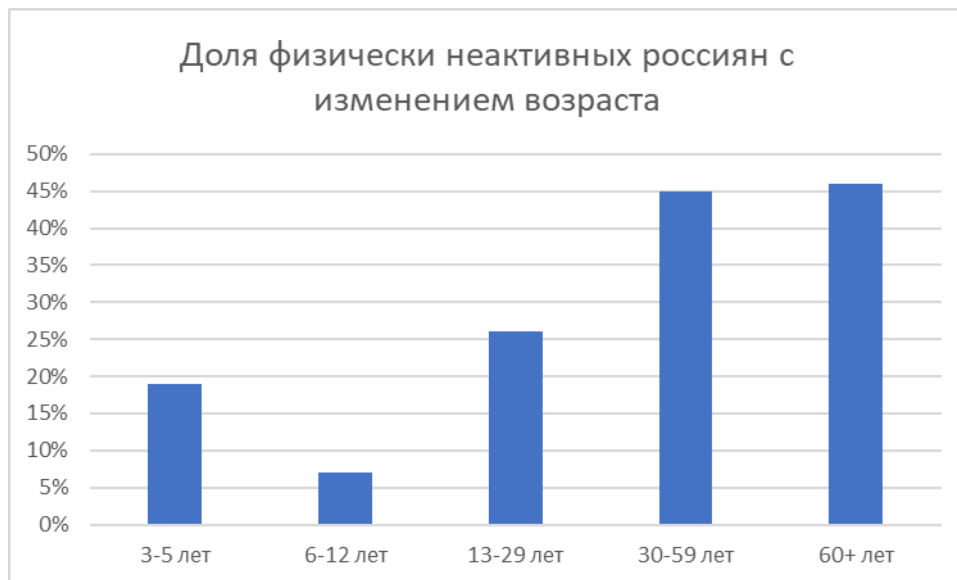


Рис. Доля физически неактивных россиян с изменением возраста.

Как и предполагалось, главными причинами, по которым жители России отказываются заниматься спортом, чаще всего отмечается нехватка свободного времени для занятий физкультурой и гимнастикой: среди лиц от 13 до 29 лет с этим фактором согласны более половины опрошенных, в возрасте с 30 до 59 лет – чуть выше 40%, а среди населения 60+ – лишь 15% [4]. Второй по частоте причиной называется большой объем загруженности на работе, вследствие чего усталость: среди населения с возрастом 13-29 и 30-59 лет это отмечает примерно одна третья часть респондентов, в то время как в числе людей с возрастом 60+ в три раза меньше. Скорее всего, такое различие в ответах обусловлено тем, люди возраста старше 60 являются пенсионерами и не ходят на работу, а также сюда включается третья из основных причин – неудовлетворительное состояние здоровья: из опрошенных респондентов в возрасте 13–29 лет и 30–59 лет – 15% и 19% соответственно; среди населения старше 60 лет – 43% [4]. С увеличением возраста опрашиваемых увеличивается и частота упоминания данного фактора в качестве противодействующего занятиям физической культурой.

Спорт является вспомогательным средством для воспитания ребенка. Согласно данным из вышеупомянутого опроса («Россия – спортивная страна!»): «Более половины родителей считает, что занятие спортом – важный элемент воспитательно-образовательного процесса ребенка (62% для 3-5-летних, 60% для 6-12-летних)» [4]. Внушительное количество россиян наблюдают пользу от занятий физической культурой и спортом для своих детей. Среди

полезных факторов они отмечают следующие: улучшение здоровья – 87 % у детей от 3 до 5 лет, а также 85% у детей постарше, от 6 до 12 лет; спорт способствует гармоничному и правильному развитию ребёнка – почти треть респондентов (29%) для детей младшего возраста и немного больше одной пятой доли (22%) для детей в возрасте 6-12 лет. Реже россиянами упоминаются такие факторы как, формирование характера – чуть больше одной четвертой части опрошенных для детей обоих возрастов и повышение дисциплины – 17% и 19% [4].

Таким образом, спорт – это одна из духовных потребностей современных россиян. Чем выше уровень сознания, уровень развития страны, тем больше внимания уделяется спорту, что свидетельствует о стремлении отдельного человека и общества к экологическому, здоровому сознанию.

ЛИТЕРАТУРА

1. ВЦИОМ// Данные опроса о любимых видах спорта россиян - URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sportivnaja-rossija>.
2. Левада-центр// Свободное время – URL: <https://www.levada.ru/2014/08/22/svobodnoe-vremya/> (22.08.2014).
3. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор. – URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014909-rus.pdf>.
4. ВЦИОМ// Россия — спортивная страна! - URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/rossiya-sportivnaya-strana->
5. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения// Устав ВОЗ. - URL: <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution>.
6. Толковый словарь Ожегова онлайн // Потребность- URL: <https://slovarozhegova.ru/word.php?wordid=23081>.
7. Биографии, интересные факты, цитаты // П.К. Анохин. - URL: <https://cityatly.su/>
8. Универсальная энциклопедия Кирилла и Мефодия// Аристотель Стагирит. – URL: <https://megabook.ru/article>.

УДК 617

Л. И. Минигазимова, А. А. Хафизова, И.А. Салаватов.

ВЛИЯНИЕ ГОРМОНАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ НА РЕГЕНЕРАЦИЮ СКЕЛЕТНОЙ МУСКУЛАТУРЫ

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Эффективность регенерации скелетных мышц снижается с возрастом как у мужчин, так и у женщин. Это снижение влияет на функциональные возможности пожилых людей и ограничивает их способность заниматься регулярной физической активностью и сохранять независимость. Старение связано со снижением выработки половых гормонов. Выяснение влияния замещения половых гормонов на гомеостаз и регенерацию скелетных мышц после травмы или неиспользования имеет большое значение для стареющего населения, где саркопения поражает более 30% лиц старше 60 лет.

Ключевые слова: гормональная терапия, саркопения, регенерация мышечной ткани.

L. I. Minigazimova, A.A. Hafizova, I.A. Salavatov

THE EFFECT OF HORMONE THERAPY ON MUSCLE REGENERATION

Bashkir state medical University, Ufa

The efficiency of skeletal muscle regeneration decreases with age in both men and women. This decrease affects the functionality of older people and limits their ability to engage in regular physical activity and maintain independence. Aging is associated with a decrease in the production of sex hormones. Finding out the effect of sex hormone replacement on homeostasis and skeletal muscle regeneration after injury or disuse is of great importance for the aging population, where sarcopenia affects more than 30% of people over 60 years old. Therefore, the purpose of this review is to give a mechanistic idea of the regulation of skeletal muscle regeneration processes by both androgens and estrogens.

Key words: hormone therapy, sarcopenia, muscle tissue regeneration.

На сегодняшний день тенденция заболевания саркопенией в пожилом возрасте увеличивается. Современная медицина предлагает ряд методов для решения данной проблемы и один из них – гормональная терапия. Люди, применяющие данное лечение, способны жить полноценной жизнью, невзирая на возраст.

Цель исследования

Выяснить влияние гормональной терапии на скелетную мускулатуру, рассмотреть новые методы борьбы с саркопенией.

Материалы и методы

Поиск осуществлялся в базах данных Scopus, GoogleScholar по тематическим рубрикам, связанным с влиянием гормональной терапии на скелетную мускулатуру.

Результаты и обсуждение

Исследования на животных показали, что эстрогены действуют как геномными, так и негеномными путями, уменьшая инвазию лейкоцитов и увеличивая количество сателлитных

клеток в регенерирующей скелетной мышечной ткани. Хотя исследования на животных были более убедительными, чем исследования на людях, имеются доказательства, подтверждающие идею о том, что гормональная терапия и физические упражнения оказывают дополнительное положительное влияние на функциональные показатели и мышечную массу. Основываясь на том факте, что стареющие скелетные мышцы человека сохраняют способность адаптироваться к физическим нагрузкам с усиленной активацией сателлитных клеток, комбинирование терапии половыми гормонами с физическими упражнениями может вызвать аддитивные эффекты на накопление сателлитных клеток. Есть основания предполагать, что после наступления гипогонадного состояния, такого как менопауза, существует «окно возможностей» для начала гормональной терапии с целью достижения максимальной пользы для здоровья скелетных мышц.

Эффективная регенерация скелетных мышц является важным аспектом для стареющего населения, где снижение мышечной массы и силы влияет на способность пожилых людей заниматься регулярной физической активностью и увеличивает частоту падений, связанных со слабостью.

Ранние эксперименты по перекрестной возрастной трансплантации скелетных мышц показали, что регенерация мышц происходит быстрее, когда старая мышца пересаживается в молодой организм, нежели наоборот [8]. Это исследование впервые выявило роль циркулирующих факторов, связанных с окружающей средой хозяина, в процессах регенерации. Большое количество литературы, в основном из исследований на грызунах, в настоящее время предоставляет убедительные доказательства способности андрогенных и эстрогенных половых гормонов усиливать активацию сателлитных клеток и модулировать динамику воспаления во время регенерации мышц [5-8].

Саркопения является серьезной проблемой здравоохранения, от которой страдают 30% людей старше 60 лет, что приводит к падениям и физической инвалидности. Однако было показано, что стареющие скелетные мышцы как мужчин, так и женщин сохраняют способность реагировать на физические нагрузки увеличением количества сателлитных клеток. Было показано, что эстрогены увеличивают количество сателлитных клеток [7], сочетание физических упражнений с фармакологической гормональной терапией представляется многообещающей стратегией лечения для увеличения мышечной массы и улучшения регенерации у пожилых людей.

Хотя скелетные мышцы являются постмитотической тканью, они обладают замечательной способностью к регенерации после травмы или неиспользования. Об этом

свидетельствуют результаты исследования на грызунах, показывающие, что целая мышца может быть удалена, измельчена и заменена, при этом морфологические характеристики восстанавливаются в течение 30-40 дней. Процесс восстановления скелетных мышц можно разделить на три части: (1) некроз, (2) фагоцитоз и восстановление и (3) ремоделирование и восстановление функции мышц.

Клетки-сателлиты активируются в ответ на миотравму и начинают пролиферировать, а затем выходят из клеточного цикла для дифференцировки или возвращаются в состояние покоя (асимметричное деление). Регенерирующие волокна можно обнаружить по центральному зарождению, что является признаком слияния клеток-сателлитов с существующими волокнами и выравнивания с образованием новых миофибрилл, которые собственной ДНК способствуют росту и регенерации мышц.

Активность мышечных ферментов в сыворотке крови, таких как креатинкиназа, была повышена у самцов крыс после тренировки, повреждающей мышцы, по сравнению с самками крыс с интактными гонадами, в то время как самки крыс с овариэктомией показали повышение уровня креатинфосфокиназы, аналогичное таковому у самцов крыс. Эти результаты впервые показали, что эстрогены могут играть важную роль в защите скелетных мышечных мембран от повреждения мышц, вызванного физической нагрузкой. С тех пор утверждалось, что креатинкиназа является плохим маркером повреждения мышц из-за высокой внутрииндивидуальной изменчивости, а также динамического характера высвобождения и клиренса креатинкиназы [4]. Однако, когда системные эффекты устранены и скелетные мышцы изучаются изолированно *in vitro*, исследования показали, что базальное и индуцированное сокращением высвобождение креатинкиназы все еще было больше у самцов и самок крыс с овариэктомией, чем у интактных самок и обработанных эстрогеном самцов крыс.

Чрезмерное воспаление скелетных мышц приводит к повреждению тканей в результате окислительных процессов [1], для запуска регенерации мышц требуется определенный уровень воспаления путем удаления клеточного мусора и стимуляции функции клеток-сателлитов. Активация сателлитных клеток, пролиферация и слияние с существующими миофибриллами являются жизненно важными процессами при регенерации скелетных мышц.

Исследования с использованием крыс с овариэктомией в качестве модели менопаузы показали, что активация сателлитных клеток снижается после повреждения токсином или эксцентрической физической нагрузки [4,7].

Добавление тестостерона кастрированным молодым и старым мышам увеличивает количество пролиферирующих клеток-сателлитов и площадь поперечного сечения волокон в регенерирующих мышцах [4].

По-видимому, существует общая механистическая основа для воздействия андрогенов и эстрогенов на процессы регенерации мышц. Оба класса стероидных ядерных рецепторов способствуют активации и пролиферации клеток-сателлитов.

В то время как исследования на животных убедительно показали, что эстрогены уменьшают повреждение и воспаление мышц после тренировки и усиливают процессы восстановления скелетных мышц, данные исследований на людях менее многочисленны [5]. Отличная дискуссия о роли эстрогенов и гендера в показателях повреждения, воспаления и восстановления мышц после тренировки подчеркнула тот факт, что существует расхождение между результатами исследований на животных и людях, касающимся влияния эстрогенов на повреждение, воспаление и восстановление мышц. Это может быть во многом связано с тем, что в большинстве исследований изучались половые различия и не изучались человеческие популяции, различающиеся по уровню эстрогена. Существует ряд различий по признаку пола, помимо статуса эстрогена, которые могут повлиять на показатели результатов.

Многообещающий подход представляет собой сравнение между людьми одного пола, несогласованными по статусу эстрогена, такими как женщины до и после хирургической овариэктомии, женщины, получавшие заместительную гормональную терапию (ЗГТ), и женщины в постменопаузе, не получавшие лечения, или мужчины, получавшие высокие дозы эстрогена после смены пола. Исследование, в котором сравнивались близнецы, не согласующиеся на использование ЗГТ, показало, что близнецы, использующие ЗГТ, демонстрировали значительно большую мышечную силу и массу, чем близнецы, не использующие ЗГТ. Годичное ЗГТ в сочетании с физическими упражнениями у женщин в постменопаузе показало, что физические упражнения и ЗГТ оказывают дополнительное положительное влияние на функциональные показатели по сравнению с одной только ЗГТ. Более поздние данные свидетельствуют о том, что лечение эстрогенами полезно для гомеостаза и регенерации скелетных мышц у пожилых женщин.

Андропауза у мужчин связана с физическими и эмоциональными изменениями, вызванными снижением уровня андрогенов. Циркулирующий уровень тестостерона снижается на 1-3 % в год, начиная с четвертого десятилетия жизни.

Несколько исследований показали, что введение тестостерона улучшает мышечную массу и силу у мужчин с гипогонадой, а также у молодых мужчин с эугонадой и у мужчин с ВИЧ-индуцированным истощением мышц. Андрогены способны стимулировать синтез белка и активировать сателлитные клетки. Было показано, что супрафизиологические дозы тестостерона увеличивают количество сателлитных клеток, и это изменение значительно коррелировало с концентрациями общего и свободного тестостерона.

Хотя существует явная половая разница в эндогенном тестостероне, причем уровни у женщин на порядок ниже, чем у мужчин, общий уровень тестостерона в сыворотке крови значительно снижается у женщин в позднем постменопаузальном периоде, а терапия эстрогенами приводит к дальнейшему снижению уровня тестостерона. Физиологическое значение снижения уровня тестостерона для поддержания мышечной массы или способности к регенерации мышц в ответ на терапию эстрогенами требует дальнейшего изучения. Хотя терапия андрогенами у женщин остается весьма спорной, пожилые женщины получают пользу от лечения андрогенами с точки зрения синтеза мышечного белка.

Заключение и выводы

Старение связано с естественным снижением уровня половых гормонов как у мужчин, так и у женщин. Потеря мышечной массы с возрастом приводит к функциональным нарушениям и потере независимости. Противоречивые результаты, полученные в исследованиях на людях, объясняются разнородностью исследуемых популяций и общими различиями по признаку пола, отличными от статуса половых гормонов. Несмотря на эти различия, существуют убедительные доказательства в пользу того, что половые гормоны способствуют гомеостазу и регенерации скелетных мышц. Андрогены используются в качестве терапевтических средств для уменьшения дегенерации и усиления синтеза белка при состояниях мышечной дистрофии и других истощающих заболеваниях, таких как ВИЧ. Аналогичным образом, ЗГТ создает проанаболическую среду для скелетных мышц у женщин в постменопаузе. Исследования показали, что эстрогены и андрогены положительно влияют на активацию и пролиферацию клеток-сателлитов *in vivo* [6]. Стареющие мышцы сохраняют способность рекрутировать сателлитные клетки в ответ на силовые тренировки [8]. Поэтому в будущих исследованиях следует дополнительно изучить влияние комбинированных гормональных и физических упражнений на здоровье мышц. Также необходимы исследования для изучения влияния времени гормональной терапии на регенерацию мышц и воспаление после физической нагрузки или неиспользования у пожилых людей. Наука о физических упражнениях может внести свой вклад в эту область, исследуя влияние

конкретных режимов упражнений в сочетании с гормональной терапией на регулируемые эстрогенами и андрогенами молекулярные реакции в скелетных мышцах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пирс А.П. и соавт. Окисление и структурные нарушения окислительно-восстановительных ферментов в поврежденных скелетных мышцах // Свободнорадикальная биология и медицина. – 2007. – Т. 43. – №. 12. – С. 1584-1593.
2. Серeda Е. В., Балицкий С. Е., Юнси Г. А. Современные методы восстановления и регенерации тканей скелетных мышц //Международный студенческий научный вестник. – 2018. – №. 6. – С. 44-44.
3. Серра С. и соавт. Тестостерон улучшает регенерацию скелетных мышц старых и молодых мышей // Журналы геронтологии, серия. А: Биомедицинские науки и медицинские науки. – 2013. – Т. 68. – №. 1. – С. 17-26.
4. Фриден Я.Н., Либер Р.Л. Уровень креатинкиназы в сыворотке — плохой показатель мышечной функции после травмы // Скандинавский журнал медицины и науки в спорте: краткое сообщение. – 2001. – Т. 11. – №. 2. – С. 126-127.
5. Чернова О. Н. и др. Экспериментальные модели для изучения регенерации поперечнополосатой скелетной мышечной ткани // Гены и клетки. – 2015. – Т. 10. – №. 4. – С. 127-140.
6. Шепелькевич А. П., Дыдышко Ю. В., Плетнева Е. Г. Современные подходы к диагностике, профилактике и лечению саркопении // Лечебное дело: научно-практический терапевтический журнал. – 2013. – №. 1. – С. 64-72.
7. Эннс Д.Л., Тийдус П.М. Эстроген влияет на активацию и пролиферацию сателлитных клеток после бега с горы у крыс // Журнал прикладной физиологии. – 2008. – Т. 104. – №. 2. – С. 347-353.
8. Carlson B. M., Faulkner J. A. Muscle transplantation between young and old rats: age of host determines recovery //American Journal of Physiology-Cell Physiology. – 1989. – Т. 256. – №. 6. – С. C1262-C1266.

УДК 615.825.1

Б.Р. Минхаеров, Х.С. Вильданов
**«БОДИБИЛДИНГ В РОССИИ. ПРИЧИНА НИЗКОЙ РАЗВИТОСТИ И
ПОПУЛЯРНОСТИ КУЛЬТУРИЗМА»**

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В данной статье рассматривается спортивная дисциплина бодибилдинг в России. Проводится сравнение с другими странами, анализируется причина низкой популярности и развитости культуризма в России, предлагаются пути решения данной проблемы, связанные с финансированием государства и частным бизнесом, популяризацией в СМИ.

Ключевые слова: культуризм, бодибилдинг, тяжелая атлетика, спортивная дисциплина.

B.R. Minkhaerov, H.S. Vildanov
**«BODYBUILDING IN RUSSIA. THE REASON OF LOW-LEVEL BODYBUILDING
DEVELOPMENT »**

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article discusses the competitive discipline of bodybuilding in Russia. A comparison with other countries is made, the reason for the low popularity and development of bodybuilding in Russia is analyzed. Based on the analysis, the ways to solve this problem are proposed: financing by the state and private business, popularization in the media."

Key words: bodybuilding, bodybuilding, weightlifting, sports discipline.

На данный момент США является лидером по международной спортивной дисциплине «бодибилдинг». Большинство нововведений, прорывных подходов к тренировкам, создание нового более эффективного спортивного питания, связанные с бодибилдингом, приходят в Россию именно из США. Именно от спортсменов США российские спортсмены черпают основные знания и опытно бодибилдингу, равняются на культуристов западной страны.

Изначально именно советская тяжелая атлетика являлась самой успешной. С таких советских тяжелых атлетов как М.В.Власов, А.В.Жаботинский, А.А.Алексеев брал пример весь мир. Эти спортсмены вознесли советский спорт на невиданные ранее вершины. Многие рекорды, поставленные данными спортсменами до сих пор не побиты, а возможно не будут побиты еще долгие годы. Авторитет советского спорта был неприкасаемым, а американская тяжелая атлетика была очень слабо развита, по сравнению с советской. В золотую эпоху советской атлетики именно иностранные спортсмены черпали знания и опыт наших спортсменов. К примеру, Арнольд Шварценеггер регулярно посещал СССР, для того чтобы встретиться с Ю.П.Власовым и остальными мастерами тяжелой атлетики [1].

Однако с развалом Советского Союза и развалился советский спорт, в частности и тяжелая атлетика, а инициативу со временем начали перехватывать Соединенные Штаты Америки, все больше продвигая бодибилдинг. США удалось популяризировать бодибилдинг

не только в своей стране, но и во всем мире. Считается, что наиболее ценный вклад в развитие бодибилдинга внес наставник Арнольда Шварцнеггера – Джо Вейдер [2]. Это удалось благодаря коммерциализации культуризма, превращении данного спорта в целую индустрию, которая дает возможность извлекать достаточно большие суммы денег.

Бодибилдинг начал привлекать большое зрительское внимание во всем мире. На данный момент это спортивное направление окончательно коммерциализировалась. Самые популярные и выдающиеся культуристы в России прямо говорят о том, что для того, чтобы стать чемпионом в своем деле необходимо иметь известных покровителей, крупных спонсоров и пытаться продвигать себя как медийную личность. США превратили железный спорт, то есть соревнования и турниры, в представление, в некий спектакль, где культуризм— это огромная прибыльная индустрия, в которой наиболее ценится «медийность» и популярность среди широких масс людей.

В Российской Федерации данное спортивное направление коммерциализировалось не настолько сильно, как в Соединенных Штатах Америки. Спортсмены соревнуются и демонстрируют свои результаты жюри и публике. Жюри тщательно оценивают их кондиционную форму, рельеф, объем и другие параметры атлетов. Спонсоры атлетов, с которыми заключаются контракты, не оказывают никакого влияния на итоговое решение жюри на соревнованиях или на турнирах. Российские культуристы чаще всего не имеют возможности заключить контракт с крупными компаниями, производителями популярных брендов одежды, тренажеров или спортивного питания. Поэтому, атлеты часто посещают соревнования за свой счет, а если оно проводится в другом городе или стране, оплачивают питание и проживание в отеле самостоятельно. Наградой за победу в соревновании или турнире является медаль или кубок. В целом само направление – российский бодибилдинг существует, однако, оно малоизвестно в других странах. Таким образом, культурист в России практически лишен финансовой поддержки от государства и вынужден самостоятельно проводить поиск потенциальных спонсоров для того, чтобы продолжать свою карьеру бодибилдера. Такое положение дел не является благоприятным фактором для развития направления культуризма в России.

На рисунке 1 представлена статистика популярности таких поисковых запросов как: «бодибилдинг», «паурлифтинг» и «культуризм» с 2015 года по 2020 год. Исходя из данного графика, можно сделать вывод, что за прошедшие пять лет наблюдается снижение популярности бодибилдинга.



Рис. 1. Данные поисковых запросов за 2015-2020 гг.

На рисунке 2 представлена популярность культуризма по регионам Российской Федерации. Исходя из данного графика можно наблюдать, что наибольшую активность проявляют жители Брянской и Тамбовской области.

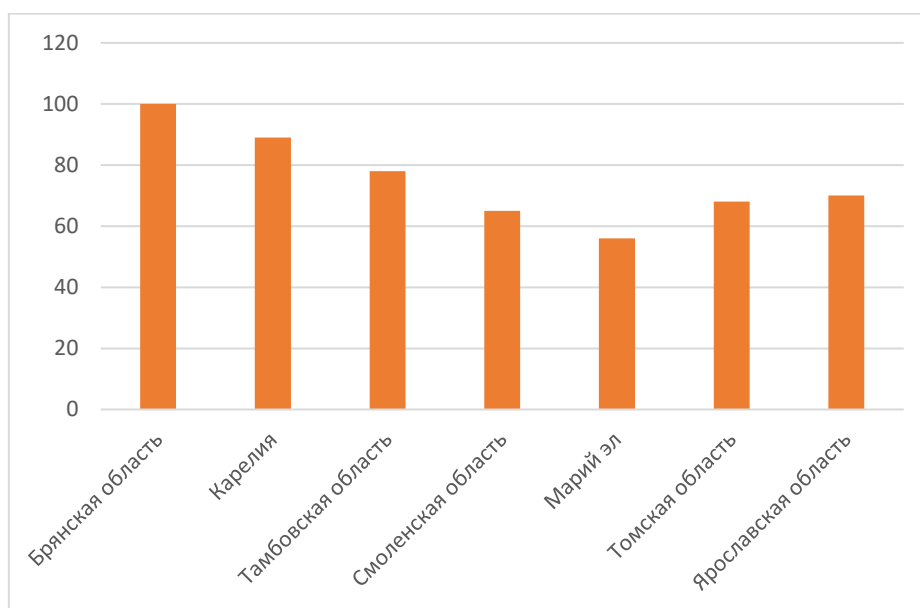


Рис. 2. Популярность культуризма по регионам.

Рассматривая снижение популярности культуризма в Российской Федерации, можно выделить несколько основных причин. Первой причиной является финансовая составляющая. На данный момент денежные средства в развитие культуризма со стороны государства практически не вкладываются. Атлетами ощущается острая нехватка спонсоров, фирм, так же отмечается отсутствие крупных денежных турниров.

По данным Международной Лиги «Мистер Олимпия», на подготовку профессионального культуриста к турниру «Мистер Олимпия» в среднем уходит около 200-300 тысяч долларов[3]. Чаще всего эти денежные средства американские атлеты получают от

спонсоров. У российского атлета отсутствует такая возможность, культурист вынужден готовиться, приобретать спортивное питание и все необходимое для подготовки самостоятельно, при этом совмещать подготовку с работой.

Второй причиной является малая доступность тренажерных залов из-за высокой стоимости. На данный момент в стоимость посещения тренажерного зала включена: аренда помещения, содержание персонала, бытовые услуги и прочее. Согласно данным ОФД «Такском», средняя цена на годовой абонемент в тренажерный зал в Москве составила 17,6 тыс. рублей. Именно Москва является наиболее благоприятным центром для старта карьеры. К примеру, в СССР существовали бесплатные спортивные школы по тяжелой атлетике и культуризму, доступные абсолютно каждому.

Третьей причиной является малая огласка СМИ данного направления в спорте. К примеру, в США бодибилдингу уделяется большое внимание в кинематографе. На данный момент снято большое количество успешных и популярных кинокартин с участием Арнольда Шварценеггера, Сильвестора Сталоне и других атлетов. Это позволяет закрепить правильный образ спортсмена: сильного, доброго, уверенного в себе человека. В России же бодибилдинг преподносится как спорт для людей с интеллектом ниже среднего. Таким образом, формируются неправильные образы стереотипы относительно культуристов, и пока эти понятия не будут переосмыслены – не будет развития бодибилдинга в России.

Таким образом, бодибилдинг в России является недостаточно развитым направлением в спорте. Развитие культуризма в удаленных областях находится под вопросом. Для благоприятного развития культуризма в России необходимы вложения в это спортивное направление со стороны государства и частного бизнеса, переосмысление образа культуриста и широкой огласки со стороны СМИ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лазутин А.П. История бодибилдинга (07.10.2020) [Электронный ресурс] URL: <https://bodybuilding-and-fitness.ru/atlety/kulturisty-atlety/dzho-vejder>.
2. Зорин И.Ж. Бодибилдинг в России [Электронный ресурс] URL <https://bodybuilding-and-fitness.ru/bodybuilding/prizovoy-fond-mister-olimpiya.html>.
3. Любер А.П. Культуризм по-нашему. – М. КноРус, 2016. — 125с.

УДК 615.825.1

Я.С. Михайлова, Х.С. Вильданов

ФЕНОМЕН ВОЛИ В СПОРТЕ

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В статье осуществлен разбор понятия воли с позиции двух противоположных традиций: рационалистической и волюнтаристической. Приведена некоторая историческая информация об изучении феномена. Проведена параллель между феноменом воли и спортом, обозначены фундаментально важные качества спортсмена, составляющие его волевой элемент.

Ключевые слова: воля, волевой элемент, сила воли, спорт, феномен, Олимпийские игры.

Y.S. Mikhailova, H.S. Vildanov

THE PHENOMENON OF WILL IN SPORTS

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

The article analyzes the concept of will from the perspective of two opposite traditions: rationalistic and voluntaristic. Some historical information about the study of the phenomenon is given. A parallel is drawn between the phenomenon of will and sport, the fundamentally important qualities of an athlete that make up his volitional element are identified.

Key words: will, volitional element, willpower, sport, phenomenon, Olympic Games.

Прежде чем рассматривать проявление воли в спорте, нужно обозначить само понятие изучаемого явления. Так, воля, по наиболее общепринятому в философии понятию, есть специфическая способность, выражающаяся в регуляции субъектом своего поведения, поступков, деятельности [5]. Как правило, в европейской философии понятие воли трактовалось по-разному. Так, по одной из версий, а именно по классической рационалистической традиции, которая, согласно принципам рационализма, являет разум тождественным самому себе [2], воля есть способность разума как к самоопределению, так и к порождению некоторой специфической причинности того или иного действия. В противоположность устоям рационализма идёт волюнтаристическая традиция и её положения, что гласят об определении волей разума, природы, в некоторой степени окружающей действительности. Другими словами, по теории волюнтаризма воля – основа сущего.

Обозначить разницу в понимании воли приверженцами двух представленных теорий не составит труда – рационалисты, очевидно, видят первостепенным и решающим фактором в жизни разум, а волюнтаристы, соответственно, таковым фактором определяют волю. Вообще, феномен воли подвергался рассмотрению ещё с времён Античности – так, например, Платон возводил волевою составляющую в особый предмет рефлексии

происходящего и соответствующего оценке рождения разумного стремления, а Аристотель, в свою очередь, конкретизировал лексическую основу феномена, привнёс термины, которыми мы, при рассмотрении вопроса, оперируем по сей день – «выбор», «решение», «цель» и другие.

Очевидным стоит признать тот факт, что наиболее большой вклад не только в изучение феномена воли, но в философию как науку в целом привнесла школа классической немецкой философии. Так, снова беря в расчёт две противоположности в виде рационалистов и идеалистов, из наиболее плодотворных на мысль философов, относящихся к первой группе, возможно выделить Лейбница, который любую волю считал последствием деятельности разума, и Канта, что под волей понимал способность желания, истоки которого лежат, опять-таки, в разуме [3].

Приверженцами волюнтаристической традиции считаются такие именитые мыслители немецкой школы – Шеллинг, Ницше, Шопенгауэр неоднократно затрагивают проблематику воли в своих работах, а последний же изрёк мысль, что определённо поможет в следующей части исследования.

Артур Шопенгауэр, деятель «золотого» для философии XIX века, в своём труде «Смерть и ее отношение к неразрушимости нашего существа», прямым образом затронул феномен воли. Кропотливо рассуждая над явлением страха смерти, мыслитель находит его причину – это воля. Волю же Шопенгауэр берёт за центр, ядро человеческого внутреннего существа: именно это ядро и является, по Шопенгауэру, мотивом к жизни, материальному существованию и действию [6]. Возможно взять аксиому «воля есть первопричина существования, желание, стремление к жизни и вопреки замечаниям Шопенгауэра, ведь вспомнить только его народный титул «великого пессимиста», к счастью» и привести её к какой-либо сфере жизни – такая задача определённо считается посильной с помощью некоторых умозаключений, сделанных на основе некоторых очевидных для каждого человека постулатов.

Разумеется, человек способен обладать страстью к какому-либо делу: таким занятием может быть учёба, работа, хобби, наука и спорт, наконец. Такой человек посвящает любимому делу достаточно большое количество времени, прикладывает множество усилий для достижения желаемого результата, горит этим делом. Так, беря в расчёт мысль Шопенгауэра о жизни и воле, широко употребляемая метафора «дело всей жизни» вовсе не кажется столь метафоричной: ведь действительно, человек, тесно связывающий свою жизнь с каким-либо занятием или ремеслом, зачастую видит в нём смысл существования, смысл

своего внутреннего существа. Отсюда же следует, исходя из обратного, что потерять такое занятие есть нечто подобное смерти внутренней сущности. Так, в страсти, испытываемой по отношению к какому-либо делу, на самом высшем уровне явно прослеживаются мотивы волевого компонента. Пролагая рассуждение к меньшему, очевидным будет сказать, что воля человека располагает нуждой достичь тот или иной поставленный результат, обрести ожидаемое в деле.

Именно спорт является тем занятием, что обращает феномен воли в наибольшей степени. С самого детства человека, пришедшего в спорт, окружают проповедующие силу догмы. Феномен силы, кстати говоря, тесным образом переплетается с явлением воли, ведь обладать силой, сделать что-либо прямым образом означает оправдать решения, принятые волевым элементом. Ещё одним «законом» для спортсмена всегда обозначается умение совладать с самим собой – это важнейшее качество определяется дисциплиной, навыком самообладания в той или иной ситуации, при заданных условиях. Так, задаётся общее понятие для перечисленных качеств – сила воли – способность человека строго произвольно управлять своим поведением, направлять силу в поставленное волей русло при любых обстоятельствах.

Спортсмен, помимо беспрестанного развития физических и профессиональных качеств, обязан развивать силу воли, ведь сложное физическое действие, трудная тренировка как ни где-то ещё требуют упорства, усилия волевого элемента; соответственно, совершенствуя спортивные навыки, человек параллельно обязательно формирует волевою составляющую. Далее следует сказать о связи воли и победы. Победа, пожалуй, есть главный мотиватор спортсмена – одержать верх, значит быть дисциплинированнее, сильнее, лучше других. Победитель есть лучший. Такие постулаты позволяют сделать некоторые выводы и замечания о воле в спорте. Очевидно, помимо участия воли в самом процессе тренировок, необходимо обозначить, что ожидаемым результатом каждого из занятий профессионального спортсмена является как-раз-таки победа, а воля спортсмена победить полагает выполнение поставленных им для этого задач. Победа есть удовлетворение потребности, желания, поставленного волей.

Возвращаясь к мысли Шопенгауэра о воле как основополагающей жизни внутреннего существа, нужно провести следующую параллель: для многих спортсменов спорт – это жизнь, и зачастую не победить, то есть не оправдать направленных на результат действий, в каком-то смысле значит «умереть» внутри, и это нисколько не преувеличение. Победа, как правило, либо полностью удовлетворяет человека, либо, что происходит чаще, мотивирует

его добиться следующей победы. Проигрыш же, напротив, зачастую расстраивает человека, демотивирует, не оправдывает волю и тем самым в какой-то степени убивает волевой элемент, преуменьшает силу воли человека. Такие доводы определённо служат доказательством связи воли и победы в спорте.

Продолжая тему победы, можно сказать, что каждый спортсмен стремится быть лучшим в своей дисциплине, а быть лучшим значит одержать победу на наиболее престижном мировом соревновании. Безусловно, можно несколько раз взять первенство страны, чемпионат Европы или даже мира, но наиболее статусным достижением для спортсмена являлась, является и будет являться победа в своём виде спорта на Олимпийских играх. Так, в целях более плодотворного исследования предлагается предоставить два примера, так или иначе отображающих феномен воли на олимпийском поле.

Валерий Харламов – легенда мирового хоккея, профессионал, дважды олимпийский чемпион. Перечисленные титулы не дали ему легко – ещё в подростковом возрасте, когда мальчик уже «жил» хоккеем, врачи обнаружили заболевание сердца, абсолютно не совместимое со спортом, особенно с избранным Варламовым хоккеем. Тем не менее ни он, ни его отец не сдались, и Валерий продолжил заниматься хоккеем и своим упорством, силой воли показал, что он абсолютно годен для активных занятий спортом – врачи допустили его до соревнований. Впоследствии, как известно каждому фанату хоккея, Харламов в составе СССР заслуженно завоевал золотую медаль на играх в Саппоро-1972 и Инсбрук-1976 [4]. Более того, Валерий Харламов – тот мальчик с пороком сердца, которому было настрого запрещено заниматься даже физической культурой, был дважды признан лучшим хоккеистом Советского Союза. Сила воли, оправдывающая изначально поставленные цели, явно прослеживается в этой истории.

Валерий Харламов – человек воли, волевой человек, ведь даже после тяжелейшей аварии от 1976 года с ужасающими для хоккеиста последствиями Валерий вновь вернулся на лёд и тем самым вернул в свою жизнь спорт, который и так являлся для него жизнью. К сожалению, Валерий Харламов скончался, через 4 года попав во вторую аварию, но мир запомнит этого хоккеиста как человека, обладающего поражающе сильной волей.

Майкл Фелпс – американский пловец, совершивший своего рода революции в плавании. Тут, опять же, история идёт из детства – Фелпс начал плавать сразу же после того, как научился ходить, уже в таком раннем возрасте мальчику прививали спорт. Но, вопреки ранним выступлениям на соревнованиях, в успех Майкла верили далеко не все – и без того худой, но высокий мальчик к тому же имел синдром дефицита внимания.

Далее же Фелпс в восьмилетнем возрасте пережил развод родителей и, в попытках абстрагироваться, проводил крайне много времени в бассейне. После столь активного юношу увидел его потенциальный тренер Боб Боуман – он посоветовал Фелпсу больше кушать и ходить в зал, чтобы достичь лучшей формы [1]. Так, Майкл, видя колоссальный прогресс работы над собой и работы с тренером впоследствии добился невероятных результатов – целых 23 золотые медали на Олимпийских играх, неофициальный, но уверенный титул легенды Олимпийского бассейна, мировая слава [1].

История Майкла Фелпса служит отличным примером проявления волевых качеств – получив несколько моральных ударов в детстве, Фелпс «ушёл в бассейн», сделал его своей жизнью, и как спортсмен обладал волей победить в ней, что он сделал поражающее количество раз.

В целом, примеры проявления феномена воли в спорте – бесчисленны, но, безусловно, каждый из них заслуживает внимания.

Подводя итоги работы, можно с уверенностью сделать несколько утверждений. Таким образом, данная работа является выверенным фактами исследованием – она непременно может быть полезна тем, кто желает получить общую и в то же время максимально ёмкую и полезную информацию о феномене воли и её связи со спортом и с теми, кто спортом живёт. Изложенные данные также помогут каждому интересующемуся узнать о великих спортсменах, чьи судьбы, казалось, изначально трагичным образом предрешили их спортивную карьеру, но, усилием воли, они показали, что на самом деле с помощью желания и стараний – возможно всё.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боуман Б., Батлер Ч. Золотые правила. Стань чемпионом в том, что ты делаешь. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 256 с.
2. Железняк В.Н. Феноменология рациональной воли. – М.: Пермский государственный технический университет, 1997. – 166 с.
3. Кант, И. Сочинения в шести томах [Под общ. ред. В. Ф. Асмуса. А. В. Гулыги, Т. И. Ойзермана], М., изд-во «Мысль», 1965. (Философское наследие. Акад. наук СССР. Ин-т философии) Т. 4. Ч. 2. 478 с.
4. Макарычев М. Валерий Харламов. – М.: Молодая гвардия, 2015. – 432 с.
5. Столяров А. А., Леонтьев Д. А. ВОЛЯ// Большая российская энциклопедия. Том 5. Москва, 2006, стр. 697-698
6. Шопенгауэр А. Собрание сочинений: В 6 т. Т. 2: Мир как воля и представление: Т. 2 / Пер. с нем.; под ред. А. Чанышева. — М.: ТЕРА — Книжный клуб; Республика, 2001. — 560 с.
7. Шопенгауэр А. Собрание сочинений в 6 томах. Том 1. Мир как воля и представление. – М.: Республика, Дмитрий Сечин, 2011. – 496 с.

УДК 615.825.1

А.И. Мишина, Х.С. Вильданов

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У СТУДЕНТОВ

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В данной статье рассматривается понятие психологии здоровья. Анализируются принципы и факторы улучшения психологического здоровья человека, главные задачи мотивации здорового образа жизни. В работе также затрагивается проблема эмоционального выгорания у студентов.

Ключевые слова: психология здоровья, здравоохранение, здоровье личности, здоровый образ жизни, синдром эмоционального выгорания.

A.I. Mishina, H.S. Vildanov

PSYCHOLOGY OF HEALTH. EMOTIONAL BURNOUT AMONG STUDENTS

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article discusses the concept of health psychology. The principles and factors of improving the psychological health of a person, the main tasks of motivating a healthy lifestyle are analyzed. The paper also addresses the problem of emotional burnout among students.

Key words: health psychology, healthcare, personal health, healthy lifestyle, emotional burnout syndrome.

Примером заболевания в области психологии может стать синдром эмоционального выгорания. Из-за того, что в настоящее время происходят какие-либо изменения в социальной сфере жизни и психологической, студенты чаще стали страдать из-за стресса. Во время учебы они много времени проводят в университете, а потом еще и продолжают заниматься дома. Также они испытывают волнения из-за предстоящих дедлайнов и экзаменов. Университет оказывает огромное давление на студентов, так как надо отдавать очень много сил, а все это приводит к тому, что человек истощает запасы сил и энергии. Из-за нехватки времени студенты могут не спать по ночам и из-за этого страдает как физическое, так и психологическое состояние. Все вышеперечисленное ведет к синдрому эмоционального выгорания.

Психиатр Герберт Фрейденбергер впервые назвал эту психологическую проблему эмоциональным выгоранием. Он объяснил это явление тем, что у человека начинается эмоциональное истощение, которое постепенно увеличивается. Из его определения следует, что выгорание появлялось из-за долгой сферы межличностного отношения [4]. Позже это явление было дополнено и более детализировано. Также было выделено три главных составляющих: эмоциональное истощение; дисперсонализация; пониженная производительность [3].

У студентов причиной эмоционального выгорания может стать старание в учебе, а именно стремление получать только хорошие отметки. Они не могут правильно распределять время и расставлять приоритеты, поэтому у них и не хватает времени, а соответственно возникает стресс. Признаками эмоционального выгорания могут стать:

1. Постоянные головные боли, усталость, проблемы со сном, нехватка сил, быстрая утомляемость, нежелание что-либо делать;
2. Отсутствие эмоций, раздраженность, тревожность, ощущение вины в том, что ты ничего не можешь сделать;
3. Во время учебы у студентов появляется желание бросить все и ничего не делать. Они начинают одеваться во все серое и становиться более эмоциональным, а именно то, что на его лице четко выражена нервозность и раздраженность;
4. Человек не желает находиться в социуме. Если рассматривать студентов, то в этом состоянии они не хотят ходить на какие-либо мероприятия и сидят дома или в общежитии.

Количество людей, страдающих от эмоционального выгорания, показывает следующая статистика, полученная в ходе опроса, который был проведен исследовательским холдингом «Ромир» около 2/3 жителей России рассказали, что у них уже была данная проблема в 2021 г. Они показали хороший метод, который поможет справиться с эмоциональным выгоранием. По их словам, надо больше времени проводить со своей семьей и друзьями. Результаты показывают, что примерно только у каждого пятого человека не было этой проблемы. Еще какое-то количество людей не могли сказать, было ли у них эмоциональное выгорание или нет. В основном люди говорили, что у них есть эта проблема, а именно те, кто большое количество времени уделял работе или те, у кого либо нет интереса, либо у них нет чувства удовлетворенности от работы [8].

Когда респонденты начали говорить о способах методах борьбы с этим недугом, то вышло следующее. Большинство людей проводили свободно время со своими родными, тем самым отвлекаясь от всех проблем. Кто-то справляется с ней, когда есть любимые блюда, например сладкое, так как, употребляя его, у человека вырабатывается гормон эндорфин. Определенным людям помогают специальные препараты. Были и отрицательные способы борьбы с выгоранием, а именно употребление алкогольной продукции [8].

Президент компании «Ромир» утверждает, что очень много людей страдает от эмоционального выгорания во время пандемии коронавирусной инфекции, а также из-за увеличений цен, из-за проблем в личной жизни [9].

В опросе, проведенном 14 сентября 2021 г. холдингом «Ромир» приняли участие около 2,5 тысячи человек старше восемнадцати лет, а именно только в относительно крупных городах. Если рассматривать статистику относительно студентов, можно увидеть, что с этой проблемой сталкиваются в основном студенты старших курсов, а это происходит из-за более высокой нагрузки в отличие от других курсов. Чтобы понять, каким должен быть здоровый человек в психологическом плане, рассматривается психология здоровья в общем смысле.[9]

Психологию здоровья можно назвать ветвью науки. Она в себе содержит теорию и практику, которые помогают обойти психосоматические и психические заболевания, также меры корректировки личного развития и адаптации к социальной жизни, а также критерии для реализации каких-либо творческих, научных и других способностей человека, а далее психологической помощи в конце пути [5].

Психологию здоровья определяют в узком и широком смысле. В узком смысле психология здоровья – это частная психологическая дисциплина, которая занимается: профилактикой и охраной здоровья, предотвращением болезней, выявлением форм поведения, повышающих риск заболевания.

В широком смысле психология здоровья занимается: профилактикой и здравоохранением, предотвращением и исцелением болезней, выявлением форм поведения, повышающих риск заболевания, постановкой диагноза и выяснением обстоятельств нарушения здоровья, а также улучшением качества системы здравоохранения. Исходя из вышесказанного, можно сказать, что психология здоровья помогает сохранить и уберечь здоровье человека от травм, а именно от психологических потрясений, а также составляет психологическую базу в научной парадигме валеологии [3].

Если рассматривать наше время, то можно сказать, что психология здоровья относится к одному из развивающихся разделов психологии. Она, возможно, движется по причине того, что одна только обычная медицина не справляется с поддержанием здоровья. Люди сейчас болеют из-за психологических проблем. Можно в пример привести студентов и школьников, так как во время учебы много стресса, а это служит причиной возникновения болезней. Скорее всего, из-за этого и этот раздел психологии актуален.

Обычно человек начинает лечение в больницах и только тогда, когда у него проявляются первые признаки болезни или вовсе станет очень плохо, но он не делает так, чтобы этого недуга не было. Традиционно современный человек занимается лечением заболеваний, но не предотвращением ей. В итоге происходит борьба с болезнями на фоне постепенного угасания организма. Как говорилось ранее, улучшение состояния здоровья

зависит от умственной деятельности самого человека по восстановлению и развитию жизненных ресурсов.

Согласно формулировке ВОЗ, человеческое здоровье – это не просто отсутствие болезни, а скорее полное физическое, духовное и социальное благополучие. Человека можно назвать создателем своего здоровья, то есть от него самого зависит, будет ли здоров он или болен. Если люди будут сильно заикливаться на чем-либо или сильно переживать, то это отразится на состоянии его самого. Из этого следует, что человек является автором собственного здоровья, а на практике в его сохранении психология здоровья выполняет главную роль, которая определяется сложившимся самосознанием личности и уважением к себе, а оно выражается здоровым образом жизни. [2].

Психическое здоровье снабжается на разных, но взаимосвязанных уровнях функционирования: биологическом, психологическом и социальном. Если рассматривать биологический уровень, то он рассматривает динамическое равновесие функций всех внутренних органов и систем, их соразмерное реагирование на влияние окружающей среды [6]. На психологическом уровне здоровье связано именно с личностью человека, то есть, какой он внутри.

Переход от психического к социальному уровню достаточно условен. Психические свойства личности нет вне системы общественных отношений, в которые она включена. Человек рассматривается на данном уровне скорее, как существо общественное, социальное. Следовательно, здесь на первом плане – вопросы воздействия социума на здоровье личности. На психическое здоровье влияют социальные сети, общение с семьей и друзьями, работа. Данное влияние будет не только положительным, но и отрицательным, так как человек, например, может ссориться со своими родными или друзьями [9].

Главная задача психологии здоровья – найти решение, как мотивировать человека к укреплению и сохранению здоровья. В связи с этим представляют интерес следующие факторы мотивации:

- познание форм поведения, которые помогают благополучию;
- позитивный взгляд на жизнь;
- разработка психологических тестов, которые будут помогать определять различные психологические расстройства, а далее создание какой-либо психологической помощи.

Философской основой психологии здоровья являются такие теоретико-методологические подходы как: антропологический, аксиологический, системный, культурологический, деятельный, этика, эстетика. Антропологический – рассматривает

человека в его целостности. Аксиологический – предусматривает приоритет здоровья как базовой ценности. Системный – позволяет создать систему формирования здоровой личности. Культурологический – привлекает опыт предыдущих поколений с целью сохранения и развития здоровья человека и общества. Деятельный – предусматривает реализацию накопленных знаний через разные виды деятельности с целью совершенствования себя. Этика и эстетика рассматривают моральные нормы поведения.

Представление о здоровье человека всегда было динамичным, развивалось параллельно с развитием цивилизации, науки, в частности знаний о природе человека. Изменились также взгляды на соотношение таких понятий как здоровье и заболевание. Трудности поиска наиболее адекватных дефиниций обычно были связаны с необходимостью решение конкретных научных, практических и социальных задач.

Таким образом, психологическое здоровье отождествляется с чувством внутренней согласованности с собственными действиями, постоянным диалогом с внутренним и внешним миром.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья: учеб. пособ. / В.А. Ананьев. – СПб.: Балтийская пед. акад., 2019. – 148 с.
2. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Кн. 1./В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2016.–384 с.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: [учеб. пособ. для студ. высш. уч. заведений] / О. С.
4. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М.: Академия, 2019. – 352 с.
5. Психология здоровья/ Г. С. Никифоров, В. А. Ананьев, И. Н. Гуревич и др.; под ред. Г. С. Никифорова. – С Пб.: Изд-во С.- Петерб. ун-та, 2017. – 54 с.
6. Психология здоровья человека. Г. В. Ложкин, О. В. Носкова, И. В. Толкунова; под ред. В. И. Носкова. – Севастополь: Вебер, 2018. – 257 с.
7. Психология здоровья: [учеб. для вузов] / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2017. – 607 с.
8. Беззубцева Н.О., Петрова И.В. Синдром эмоционального выгорания у студентов ВУЗа// Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» [электронный источник] [URL:https://scienceforum.ru/2019/article/2018011149](https://scienceforum.ru/2019/article/2018011149) (дата обращения:06.04.2022).
9. Психология: учебник: для студентов вузов / отв. ред. А. А. Крылов; [авт.: В.М. Аллахвердов и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Проспект, 2005. – 752 с.

УДК 796.39

З.В. Морина, Х.С. Вильданов

КОРРУПЦИЯ В СПОРТЕ И БОРЬБА С НЕЙ

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

Данная статья посвящена проблеме коррупции в спорте, так же рассматриваются способы борьбы с ней. Приведены случаи коррупционных действий, которые привели к серьезным последствиям – длительным дисквалификациям и открытию судебных дел.

Ключевые слова: спорт, соревнования, взятки, коррупция, допинг-тесты, несправедливость.

Z.V. Morina, H.S. Vildanov

CORRUPTION IN SPORTS AND THE FIGHT AGAINST IT

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article is devoted to the problem of corruption in sports, and also discusses ways to combat it. The article provides an example of cases of corruption actions that led to serious consequences – long disqualifications and the opening of court cases.

Key words: sports, competitions, bribes, corruption, doping tests, injustice.

Проблема коррупции в спорте считается актуальной сейчас как никогда, несправедливость в спорте растет с каждым днём, неправильное судейство, просьбы за деньги проигрывать матчи и многое другое.

Коррупция – это злоупотребление служебным положением, дача и получение взяток. Судьи, получившие взятку, закрывают на какие-то моменты глаза при выступлении одних спортсменов, а других, которые хотят честности и справедливости в спорте, засуживают.

К большому сожалению, взятки и прочие неправомерные действия встречаются в каждом виде спорта, так, например, в хоккее судьи помогают той команде, которая дала взятку, они закрывают глаза на проступки этой команды, а противоположную команду судят намного строже, дают где-то не справедливые удаления, что в итоге выливается в победу команды, давшей взятку. Так же за деньги можно подкупать вратарей, что бы они пропускали голы или же сразу просить главного тренера проиграть игру. Чтобы попасть в сборную, тоже нужно заплатить, сейчас смотрят не на талант, а на то, сколько он может заплатить или же по блату. К счастью, есть достаточно случаев, что таланты не убивают на корню, а дают им возможность показать себя, это хоть как-то спасает ситуацию в спорте. Увы, но коррупционные действия есть и в детском хоккее, так, например, чтобы ребёнка поставили в главное звено, родители должны заплатить тренеру, чтобы тот выпускал их ребёнка на лёд.

Договорные матчи – далеко не единственное проявление коррупции в спорте. Так же встречаются «откаты» при трансферах (переходы игроков между клубами), использование финансовых вложений в спорт для того, чтобы замаскировать подкуп, или для отмывания денег и т.д. Одной из наиболее острых проблем остается коррупция в национальных и международных спортивных федерациях и организациях: соответствующие риски возникают во время отбора и назначения на руководящие должности, при распределении денежных средств, прав на трансляцию соревнований, рекламных контрактов, при определении стран-хозяек крупных спортивных мероприятий и т.д. [5].

Спортивные соревнования невозможно представить без спортивных объектов и сооружений. Зачастую финансы, выданные на строительство таких объектов, уходят на не поставленные цели, а выводятся куда-то на сторону.

В футболе тоже присутствуют коррупционные действия, договорные матчи, переходы игроков из одного клуба в другой, ложные допинг тесты, всё это есть в футболе. По мнению эксперта ФИФА Гаутера Ауберта самой уязвимой сферой является футбол, поскольку имеется много возможностей манипулирования благодаря широкой географии матчей и высоких ставок в букмекерских конторах. Также большую роль играет коррупция в сфере информационного сопровождения и спонсорства.

Считается, что необходимо ввести антикоррупционное образование, которое должно преподаваться спортсменам и спортивным менеджерам [6]. Хорошим примером коррупционных действий в футболе является матч 13 мая 2019 года песчанокопской «Чайки» и новороссийского «Черноморца» (3:1), когда матч оказался договорным [2]. Данный матч был подозрительным, после первого тайма «Черноморец» выигрывал с минимальным счётом, но во втором тайме «Чайка» забила три мяча после грубых ошибок обороны соперника и победила. После разбирательств игроки «Черноморца» С. Резников, А. Пуляев и И. Юдин были дисквалифицированы на три года за подозрение о взятке в размере от 1 до 2 миллионов, спортсмены отрицали, но не согласились проходить тест на полиграфе поэтому обвинения сняты не были, насколько известно расследование идет до сих пор.

В теннисе за последние 10 лет было множество манипуляций результатами матчей, конкретные имена не называются, но сам факт несправедливости и в этом виде спорта остаётся неизменным.

Коррупция в спорте дошла и до подделывания допинг-тестов и способов оправдания их, так фигуристка Мария Сотскова сдала положительную допинг-пробу и пыталась

поддельными медицинскими документами оправдать её, за что получила 10 лет дисквалификации [4].

Коррупция, несправедливости и ложные допинг-тесты всё это есть не только в Российском спорте, а также и за границей, там это даже более продвинуто, чем в России. Многие спортсмены, как говорит доктор Томас О' Коннор, специалист в мужских болезнях, где для лечения принимаются анаболические стероиды, спортсмены научились хитрить и зная, что скоро сдавать допинг-тест, они перестают принимать допинг и приходят на тест абсолютно чистыми. Так же доктор упомянул о том, что спортсмены используют искусственные мужские пенисы, сделанные настолько реалистично, что их сложно отличить от настоящих, в них даже можно вливать мочу другого донора [3]. Именно таким образом, они обманывают допинг-тесты. На что только не готовы пойти люди, чтобы победить.

Хоть людям и кажется, что наш спорт чист и справедлив, но, к сожалению, это далеко не так, коррупция и враньё хорошо прячутся, их скрывают, но когда-нибудь они выйдут наружу и все узнают о них. В борьбе с коррупцией принимают разные действия, поднимаются уголовные дела, так управление МВД РФ пресекло деятельность чиновника, он вымогал взятку у предпринимателей, отдавая им в ответ участки, на которых должны были быть построены Олимпийские объекты. Также и в самом спорте возбуждают уголовные дела на судей, спортсменов и более важных лиц, давших или бравших взятки.

Также для борьбы с коррупцией в 2003 году на пятьдесят восьмой сессии Генеральной Ассамблеи ООН была принята Конвенция Организации Объединённых наций против коррупции [1]. Согласно Конвенции, государство должно прекратить финансирование команд, спортсменов и спортивных организаций, на которые наложены санкции за противоправные действия.

Решения Конвенции на борьбу с коррупцией:

- противозаконные действия букмекерских компаний;
- создание «Национальной платформы», которая оповещает о манипулятивных действиях в спортивных соревнованиях;
- определение уголовной ответственности за манипулирование спортивными соревнованиями;
- отмывание доходов в ходе манипулятивных действий;

На национальном уровне многими странами принимаются законы, устанавливающие меры по борьбе с коррупционными преступлениями в спорте, а правонарушителей привлекают к уголовной ответственности за их совершение. Например, в Российской

Федерации меры по предотвращению манипулирования спортивными соревнованиями и борьбе с ними предусматриваются статьей 26.2. Федерального закона №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" [5].

Чтобы не было подделки допинг-тестов необходимо усилить контроль проверки. Полностью от несправедливости и коррупции в спорте избавиться не получится никогда. Всегда будут находиться те люди, которые будут давать взятки несмотря на то, что после этого будут привлечены к уголовной ответственности, так же, как и всегда на них найдётся человек, который захочет взять взятку.

Подделка допинг-тестов тоже вряд ли когда-нибудь прекратиться, даже при усилении контроля, ведь халатность никто не отменял, так же могут давать взятки проверяющим на допинги, но это не повод прекращать борьбу с этим, уменьшить количество лжи в спорте можно и нужно. Восстановить справедливость не так просто, но нужно хоть что-то для этого делать и тогда, когда-нибудь спорт станет чище и справедливее.

Подводя итог, можно сказать, что коррупция дело сложное, чтобы прекратить её необходимо много сил и времени. Деньги сейчас играют важную роль в спорте, с самого детства родители платят за то, чтобы сделать их ребёнка популярнее. Сейчас технологии сильно растут и становятся всё новее и новее. С новыми технологиями становится проще обманывать, даже если взять уже приведённый в статье пример про накладные половые органы. Ещё лет 10 назад такое даже в голову никому бы не пришло, а сейчас, люди способны создавать настолько правдоподобные органы, что у проверяющих даже не возникнет вопроса, настоящие они или нет. Всё это очень сильно помогает в обмане и порой за всем этим сложно уследить. Именно поэтому ложь, несправедливость и коррупция ещё не скоро покинут спорт.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахполов, Г. Коррупция в спорте / Г. Ахполов // Ollbest.Выбери лучшее! – URL: [https:// otherreferats.allbest.ru](https://otherreferats.allbest.ru) (дата обращения 15.04.2022).
2. Евстратов, Г. Коррупция в Российском футболе / Г. Евстратов // Sports.ru – URL: <https://www.sports.ru> (дата обращения 12.04.2022).
3. Доспехов, А Спорт низших достижений. Коррупция в спорте / А. Доспехов // Livejournal – URL: <https://santevit.livejournal.com> (дата обращения 09.04.2022).
4. Самбур, В. Грандиозный допинг-бан в фигурке: Марии Сотковской дали 10 лет за подделку документов / В. Самбур // Sport.ru – URL: [https:// www.sports.ru](https://www.sports.ru) (дата обращения 15.04.2022).
5. Ильина, Е. Коррупция в спорте и меры по борьбе с ней / Е. Ильина // Антикоррупционный портал – URL: <https://anticor.hse.ru>. (дата обращения 11.05. 2022).

6. Власов, В. Коррупция в спорте остаётся в тренде / В. Власов // Pasm1.ru Первое Антикоррупционно СМИ – URL: <https://pasm1.ru>. (дата обращения 11.05.2022).

УДК 796.39

Е.В. Мори́на, Х.С. Вильда́нов

ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В ЛЫЖНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

Данная статья посвящена теме допинга в спорте, в ней рассмотрены проблемы нечестной борьбы между спортсменами, конфликт общества со спортивными чиновниками и вред здоровью при употреблении запрещённых препаратов.

Ключевые слова: допинг, лыжный спорт, запрещённые препараты.

E.V. Morina, H.S. Vildanov

THE PROBLEM OF DOPING IN SKI SPORTS

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article is devoted to the topic of doping in sports, it examines the problems of unfair competition between athletes, the conflict of society with sports officials and harm to health when using prohibited drugs.

Key words: doping, skiing, prohibited drugs.

Профессиональный спорт – это изнурительные каждодневные тренировки, соблюдение режима, правильное питание и жёсткая дисциплина. Но не все спортсмены идут по такому пути, некоторые выбирают более лёгкий и быстрый способ достичь желаемого результата. В последнее время о допинговых скандалах в профессиональном спорте стало упоминаться всё чаще и чаще. Употребление спортсменами запрещённых препаратов несёт за собой множество отрицательных последствий. Использование допинга создаёт ложное ощущение повышения возможностей, а также искусственно снижает утомляемость. Да, благодаря допингу спортсмен в короткие сроки сможет добиться многого, но вскоре организм просто перестанет справляться с нагрузками и это может привести к концу карьеры, а в отдельных случаях даже к летальному исходу.

Настоящий допинговый ажиотаж случился в послевоенные годы. Открытие фармакологических качеств амфетаминов и их стимулирующего воздействия случилось в 1929 году. Они активно использовались во время Второй мировой войны, но применение им нашлось и в мирное время. Амфетамины получили обширное использование в спорте, ими пользовались во всех командах и сборных на крупных турнирах, в том числе на Олимпийских играх. Как раз в те годы стартовал синтез новых, более современных препаратов.

Употребление допинга лишает спортсменов честной борьбы, вызывает возмущение болельщиков, приводит к конфликтам, а также порочит честь той или иной сборной и всего

государства в целом. Астма и профессиональный спорт вещи не сочетаемые, однако в последнее время всё чаще и чаще стали говорить о победах спортсменов, страдающих астмой. Речь о другом виде астмы – «астма физического усилия». Это не то заболевание, которое диагностируют в раннем возрасте. Она приобретается позже при занятиях спортом [2].

Примером служит довольно скандальная история на Олимпийских играх вхенчхане-2018, когда сборная Норвегии привезла на соревнования 6000 доз препаратов от астмы. Но мало кто знает, что в Корею кроме норвежцев ингаляторы привезли как минимум сборные Швейцарии, Финляндии и Германии.

Норвежцев часто называют астматиками, но это не значит, что только спортсмены норвежской сборной страдают этим недугом. В сборной России подобный диагноз ставили лыжникам Александру Легкову, Илье Черноусову, а еще биатлонистам Алексею Волкову и Маргарите Васильевой [1]. Просто наши спортсмены как правило не афишируют это, а также получить разрешение на использование данных препаратов в нашей стране не так уж просто в отличие от той же Норвегии. Норвежским спортсменам разрешен приём веществ, которые официально не считаются допинговыми в случае, если для того есть медицинские показания. По статистике, в период с 1993-го по 2016 год около 70% норвежских медалей в лыжном спорте завоёваны спортсменами с астмой [4]. Однако положительный эффект препарата официально не подтверждён.

Есть два мнения как препараты от астмы влияют на организм спортсмена. Некоторые считают, что сальбутамол является бронхорасширяющим средством, то есть обеспечивает спортсменам дополнительный приток кислорода, что обеспечивает высокие возможности. Другие же считают, что препараты от астмы действуют как анаболики, тем самым укрепляют и увеличивают мускулатуру спортсменов. Отечественные спортивные чиновники и тренеры настаивают: многие зарубежные спортсменов законно употребляют запрещенные препараты, оформив на них терапевтические исключения. Это выделяет бесспорное превосходство над всеми остальными.

Многие обвиняют норвежцев в том, что они нарочно предоставляют медицинские бумаги, дабы получить доступ к запрещенным веществам. И именно это – одно из оснований полного преобладания норвежских спортсменов в лыжном спорте. А самое главное: никто не имеет возможности заявить, какой процент норвежских лыжников имеет документ, подтверждающий их заболевание. Потому что данные о терапевтических

исключениях – медицинская тайна. То же самое никто не может сказать и о проценте «астматиков» в сборной Российской Федерации.

Во время пекинских Олимпийских игр и иных интернациональных состязаний эти медикаменты от астмы, как формотерол и сальбутамол, разрешены в конкретных дозах. Но, по мнению ВибеккеБакер и МортенаХострупа, в последние годы появляется все больше убедительных доказательств, что бета-2-адреностимуляторы в том числе в разрешенных дозах могут улучшать спортивные результаты. [6] Мнение экспертов разделилось. Шведские эксперты по допингу Оке АндренСандберг и ЧелльЛарссон устали от обвинений, что препараты против астмы – это допинг. По их воззрению, дозы бета-2-адреностимуляторов, рекомендуемые при лечении астмы, настолько малы, что на физические заслуги никоим образом не влияют.

Неприятная история случилась с двукратным олимпийским чемпионом и четырехкратным чемпионом мира Мартином Сундбю в январе 2015-го. Именно тогда стало известно, что в допинг-пробах лыжника была превышена дозировка сальбутамола, разрешенная астматикам. Вот только у норвежца не было терапевтического исключения, чтобы принимать лекарство, не боясь за допинг-тесты [3].

Олимпийская чемпионка и 14-кратная чемпионка мира Тереза Йохауг попала через пару месяцев после Сундбю. В октябре все узнали, что допинг-проба лыжницы дала положительный результат на анаболический стероид клостебол. На экстренной пресс-конференции Йохауг рассказала, что вещество попало в ее организм из-за мази для губ. Ее Терезе дал доктор БендиксенФредрик, который не заметил на упаковке знак, оповещающий о том, что «Трофодермин» содержит запрещенный препарат [3].

Несколько лыжников из Финской сборной были пойманы на употреблении допинга вовремя чемпионате мира в Лахти в 2001 году. Они принимали запрещенный препарат «хемохес», чтоб понизить уровень гемоглобина и таким образом утаить использование иного препарата – «эритропозтина». Вещество принималось по указанию тренера и с согласия доктора государственной команды и федерации лыжного спорта. Все шестеро лыжников были дисквалифицированы на два года, а их тренеры лишены своей должности пожизненно [5]. В допинг-пробе лыжника австралийской сборной Йоханнеса Дюрра во время Олимпиады-2014 в Сочи был замечен эритропозтин. Ранее Дюрр занял восьмое место на олимпийских играх в скиатлоне. В марафоне, который прошёл в крайний день соревнований спортсмен, не участвовал, он снялся с гонки.

Летом 2009 года сразу несколько членов Российской сборной были замечены в употреблении эритропоэтина. В их числе оказались олимпийский чемпион Евгений Дементьев, трёхкратная олимпийская чемпионка Юлия Чепалова, а также чемпионка мира среди молодежи Нина Рысина.

Использование запрещённых препаратов в профессиональном спорте актуальная проблема, решение которой зависит не только от антидопинговой системы, но и от самих спортсменов, а также от их тренеров и врачей. Употребляя допинг, спортсмены оказывают своему организму «медвежью услугу», да, они добиваются высоких результатов за короткий период своей карьеры, тратят меньше сил и времени для достижения желаемой цели, но они вредят своему здоровью и портят репутацию всему профессиональному спорту.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванов, В. 10 историй о допинге в Российских лыжах/ В. Иванов // Спорт-экспресс–URL:<http://sport-express.ru> (дата обращения 12.03.2022)
2. Лисин, С. Спортсмены-астматики. Что они делают на Олимпиадах? / С. Лисин// Журнал «Лыжный спорт»–URL:<https://www.skisport.ru> (дата обращения 10.03.2022)
3. Дмитриева, В. Самые громкие допинг-скандалы в лыжных гонках Норвегии / В. Дмитриева // Спорт24–URL:<https://sport24.ru/> (дата обращения 12.03.2022)
4. Сафина, М. Помогает ли астма в спорте? / М. Сафина // Sports.ru–URL:<https://www.sports.ru/> (дата обращения 12.03.2022)
5. Мишина, К. Лыжники, тяжелоатлеты, биатлонисты- самые громкие допинг-скандалы/ К. Мишина // rusbiathlon.ru–URL: <https://rusbiathlon.ru/> (дата обращения 10.03.2022)
6. SvenskaDagbladet На Олимпийских играх разрешены слишком большие дозы лекарств от астмы/ SvenskaDagbladet// ИНОСМИ–URL:<https://inosmi.ru/> (дата обращения 13.03.2022)

УДК 798.23

А.Р. Муллагалямова, З.Г. Сулейманова
**ИППОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ: ЗА И ПРОТИВ**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В этой статье рассматриваются исследования, свидетельствующие о функциональности лечебной верховой езды (физическое здоровье, социализация, улучшение детско-родительских отношений), и данные, согласно которым иппотерапия может быть опасна для пациентов с ограниченными возможностями здоровья, а также мнения специалистов, работающих в этой области. Ряд критериев показывает положительные результаты, однако статистически разница незначительна (походка, баланс).

Ключевые слова: иппотерапия, преимущества и недостатки иппотерапии, опасность иппотерапии, реабилитационная физкультура, детский церебральный паралич.

A.R. Mullagalyamova, Z.G. Suleymanova
**HIPPOTHERAPY AS A REHABILITATION METHOD FOR CHILDREN WITH
DISABILITIES: PRO AND CONTRA**

Bashkir State Medical University, Ufa

In this article we observe articles, which attest the functionality of rehabilitation horseback riding (physical health, socialization, parent-child relationship), some data, according to which hippotherapy might be dangerous for the patients with disabilities, and opinions of the experts in that field. A set of criteria shows positive results but statistically the difference is insignificant (walk, balance).

Keywords: hippotherapy, advantages and disadvantages of hippotherapy, hippotherapy danger, rehabilitation physical culture, cerebral palsy.

Иппотерапия – разновидность анималотерапии, лечение верховой ездой на лошадях (*от греческого «hippos» – лошадь*). Иппотерапию считают особой частью лечебной физкультуры; она очень популярна и активно используется как для реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), так и просто для поддержания здоровья при малоподвижном образе жизни. Иппотерапия была знакома человечеству еще со времен Гиппократов, однако как самостоятельная дисциплина оформилась лишь в середине прошлого столетия. Тем не менее, этот метод реабилитации уже успел найти не только множество сторонников, утверждающих об эффективности, но и получить критику в свой адрес.

Цель работы

Иппотерапия показала себя как уникальное и эффективное реабилитационное воздействие из-за одновременного положительного физического и психического влияния. Но можно ли считать данный метод полностью безопасным и подходящим любому пациенту?

Поскольку направление еще молодое, информация о нем не так однозначна. Целью данной статьи является анализ положительных и отрицательных сторон.

Материалы и методы

Предварительно для исследования было изучено биомеханическое и психологическое воздействие лечебной верховой езды на организм пациентов и проанализированы исследования конкретных аспектов такого лечения.

Для детей с ДЦП цели иппотерапии – это стимуляция передвижения, улучшение баланса и координации движения, нормализация напряженных мышц и устранение патологических отражений. Во время поездки на лошади ее движения вызывают моторные ответы, не зависящие от желания пациента. Таким образом, иппотерапия – беспорядок напряженности мышц и моторной сферы: для слабых мышц происходит тренировка, а спастические вместе с тем расслабляются. Улучшается равновесие, поскольку все занятие человек должен сохранять баланс. Напоследок, лечебная езда дает полноценное ощущение движения тела в пространстве, что благотворно сказывается на координации движений.

Как уже было отмечено выше, тело всадника на занятии иппотерапией выполняет те же движения, какие совершаются при ходьбе. Синхронизация движения пациента и лошади создает единую биологическую систему и, следовательно, служит основой для самокоррекции искривленного позвоночника.

Важно и то, что иппотерапия помогает улучшить психоэмоциональное состояние пациентов, повышая уровень их самооценки: например, управление большим животным, подчиняющимся командам всадника, придает ему уверенности в своих силах [1]. Этому же способствуют соревнования: окружающие начинают видеть в занимающихся не инвалидов, а спортсменов, что расширяет возможности занимающихся. Специалисты отмечают и социальный фактор: во время занятий дети общаются и улучшают навыки коммуникации [4].

Одно из недавних исследований было направлено на выявление влияния метода иппотерапии на развитие детско-родительских отношений в семьях, имеющих детей с ограниченными возможностями. Лечебная верховая езда предполагает вовлеченность в занятия как детей, так и родителей и создает для них новую социальную ситуацию. То есть одновременно при коррекции физического здоровья детей-инвалидов происходит и влияние на развитие отношений в семье [3]. Родители, участвуя в процессе реабилитации детей с применением метода иппотерапии, переживают совместно достигнутые успехи своих детей и таким образом развивают эмоциональный компонент отношений.

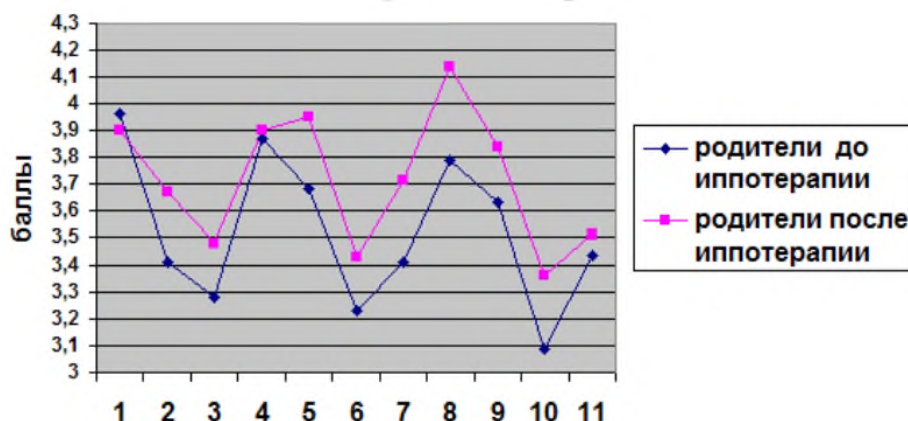


Рис. График, демонстрирующий отношения до и после занятий иппотерапией.

В экспериментальной группе родителей с детьми-инвалидами отмечено повышение результатов почти по всем показателям эмоционального компонента детско-родительских отношений.

Достоверно улучшились такие характеристики, как понимание причин состояния ребенка, безусловное принятие ребенка, преобладающий эмоциональный фон взаимодействия, стремление к телесному контакту, и оказание эмоциональной поддержки. Произошедшие изменения показаны на рис. 1 [3].

Группа корейских ученых проводила мета-анализ на основании имеющихся данных об иппотерапии. Целью этого исследования было изучить влияние иппотерапии на функцию, походку и равновесие у детей с ДЦП. В этой работе систематически и объективно определялось терапевтическое воздействие иппотерапии на детей с ДЦП с помощью мета-анализа. В исследование включили 12 из 205 испытаний и нашли доказательства влияния иппотерапии на функцию, походку и равновесие у детей с ДЦП.

Лечебная верховая езда продемонстрировала краткосрочные преимущества, вызывая симметрию мышц туловища и бедра и уменьшая асимметрию приводящих мышц. Более того, было признано, что он вызывает улучшенную вестибулярную и проприоцептивную стимуляцию и повышает осознанность тела. Результаты показывают, что размер эффекта иппотерапии был самым высоким для походки ($d = -3,82$), за которым следовал баланс, и был самым низким для функции, но статистически значимых различий всё же не наблюдалось.

Таким образом, авторы пришли к следующему выводу: есть много неясных исследований и отсутствие рандомизированных контролируемых испытаний (РКИ) в данной области. Хотя и количество экспериментов растет, в будущем все еще предстоит провести больше РКИ по влиянию иппотерапии на детей с ДЦП [7].

Недостаточное число исследований дает основания для недоверия методу. Против него высказывался ипполог, Александр Невзоров Мало того, что это потребует времени и достаточно больших контрольных групп, для исследований следует исключить иные медицинские вмешательства; это может подвергнуть детей опасности.

При этом, по мнению Невзорова, данные о повреждениях и травмах, полученных вследствие занятий верховой ездой, скрываются, поэтому реальной картины действия на фоне положительных отзывов мы не имеем. Автор приводит в доказательство результаты обследования тел древних сакских кочевников из захоронения Олон-Курин-Гол Михаэлем Шульцем, палеопатологом Геттингенского университета. Кроме рака простаты, выявленного у вождя кочевников, – было установлено, что типичной формой заболеваний верховых народов были тяжелые артрозы и хроническое поражение позвоночника, типичные как для кочевников древности, так и для всех, кто много времени проводит в седле [5]. Если говорить о детях младшего возраста, то ввиду своей неосторожности и любопытства они могут легко получить физические травмы (укусы, падения, удары копытами), а осложнения могут быть недостаточно предотвращены [8].

Таким образом, Невзоров считает, что раз даже у здоровых взрослых людей были выявлены серьезные нарушения в организме, то детям-инвалидам подобные процедуры не принесут пользы. А тот факт, что в иппотерапевтической практике, по мнению ипполога, чаще всего задействованы больные лошади, также ставит под угрозу жизнь и здоровье животных.

Результаты и обсуждение

На сегодняшний день пока остается много нюансов: все еще следует провести много исследований для получения максимально объективной картины, а до мирового уровня российской иппотерапии еще далеко (поскольку за рубежом уже многое задокументировано, опробовано и адаптировано с учетом потребностей и менталитета каждой конкретной страны). Конкретно в нашей стране только прошли начальную стадию развития реабилитационной верховой езды, однако есть запрос на реабилитационную верховую езду, что дает основание специалистам прогнозировать развитие и рост данной области [6].

Заключение и выводы

Подводя итоги, следует сказать, что не стоит придерживаться ни одной из радикальных точек зрения касательно метода иппотерапии. Это одна из разновидностей лечебной физкультуры, поэтому чудес и мгновенного улучшения состояния ожидать не следует. Более того, сами специалисты отмечают, что лечить ребенка исключительно с помощью верховой

езды нельзя; подход должен быть комплексным, а программу лечения в обязательном порядке составляет врач [6].

Нельзя забывать о противопоказаниях: абсолютными для инвалидов являются гемофилия, остеопороз, отслоение сетчатки глаза и подвижная почка. Все остальное при правильном подходе (опытный тренер, контроль медицинскими работниками) никогда не будет иметь побочных эффектов. Также этот метод не используется, когда признаки повреждения усиливаются в течение терапии, или в спинной неустойчивости, непостоянного спондилолистеза, или воспалениях костей и соединительной ткани.

ЛИТЕРАТУРА

1. Грачев Л. К., Казаченко И. Ю., Роберт Н. С. Об опыте деятельности детского экологического центра «Живая Нить» — М., НИИ семьи 1997 г.
2. Журнал «Альфа Кентавра», комментарий Веры Киселевой о статье А. Невзорова.
3. И.И. Ионов «Развитие межполушарного взаимодействия на занятиях иппотерапией» — сборник материалов IV Межрегиональной Конференции «Иппотерапия. Инвалидный конный спорт. Опыт и перспективы» 01-02 мая 2011 года, Санкт — Петербург.
4. Карельский научный журнал. 2014. № 1.
5. Невзоров А. Г., «Иппотерапия: крушение мифа».
6. Электронный научный журнал «Биология и интегративная медицина» 2017 №3 (март) 224 с.
7. [Audrey Léveill e](#), [Annie Rochette](#), [Carolyn Mainville](#) – Perceived risks and benefits of hippotherapy among parents of children currently engaged in or waiting for hippotherapy: A pilot study. Epub 2017 Apr. 5.
8. Korean Academy of Physical Therapy Rehabilitation Science – Effects of hippotherapy on children with cerebral palsy: systematic review and meta-analysis. Physical Therapy Rehabilitation Science 2020; 9:55-65.

УДК 615.825.1

А.Р. Муртазин, Х.С. Вильданов
**КУЛЬТ ТЕЛА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИЙ И
ЭСТЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ**

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В данной статье рассмотрен культ тела в современном обществе. Подробно рассмотрено влияние культа тела на образ жизни. Также раскрывается влияние экстремального питания и использования стероидов на здоровье человека. Рассмотрена проблема одержимости идеальным образом тела.

Ключевые слова: культ тела, общество, воспитание, тело, спорт, человек.

A.R. Murtazin, H.S. Vildanov
**BODY CULTIN MODERN SOCIETY: WORLD VIEW AND AESTHETIC
ANALYSIS**

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article examines the cult of the body in modern society. The influence of the body cult on the way of life is examined in detail. The health effects of extreme nutrition and steroid use are also disclosed. The problem of obsession with an ideal body image is considered.

Key words: cult of the body, society, education, body, sport, man.

Многие исследователи, теоретики считают культ тела явлением нашего времени, значимым для современной культуры. Хотя однозначного определения не существует, интуитивно это рассматривается как восхищение телом, ставящее тело в центр интересов, предоставляющее ему высокое положение в иерархии ценностей. «Культ тела» – это выражение телесно-ориентированной культуры, в которой люди воспринимаются через призму их телесности. Культ тела можно рассматривать как устоявшийся и пропагандируемый средствами массовой информации, находящийся под влиянием культуры канон красоты. Культ тела проникает и проявляется в социальной жизни и влияет на критерий самооценки и оценки людей.

Культ тела оказывается типичным явлением для нашего времени. Людям в ежедневных поисках идеального тела. В результате этого поиска могут преодолеть любую проблему и оправдать любые ожидания. Рассматриваемое средствами массовой информации как нечто, чем можно манипулировать или модифицировать, тело стало полюсом глубочайших желаний и большим объектом инвестиций.

Проявления ссылок на собственное тело в исходной литературе концептуализируются различными способами. В социальной и клинической психологии часто используется термин «образ тела». Впервые это понятие появилось в 1920-х годах в работе Шильдера [1]. В его понимании «образ тела» – это изображение тела, созданное в сознании: то, как наше тело

выглядит для нас самих. В настоящее время большинство исследователей понимают этот термин более широко, добавляя к понятию образа тела не только когнитивный, но итакже аффективные и поведенческие явления.

Еще в Древней Греции тело рассматривалось как эстетический символ. Греческие скульптуры до сих пор остаются эталоном изображения человеческого тела. В старейших греческих представлениях нагота была очень популярна, и изображения почти превзошли уровни физической красоты, чтобы представить индивидуальный характер человека.

Возьмем, к примеру персонажа древнегреческой мифологии – Геракла, сын Зевса и Алкмены. У него крепкий пресс с прокаченными боковыми мышцами, очерчивающими середину тела, также выделяющиеся икроножная мышца, а плечи и грудная клетка выделены, как это и должно быть. Именно к этому стремятся многие наши современники.

К сожалению, с популярностью определенных практик та же властная необходимость быть физически превосходящей привела к бесчисленным контрпродуктивным последствиям для благосостояния людей. Специалисты говорят, что «в современном обществе современная одержимость совершенством тела привела к эпидемии новых изменений и растущему спросу на косметические методы, связанные с иллюзорным стремлением к физическому совершенству». В погоне за идеальным образом тела, как женщины, так и мужчины принимают решительные меры для достижения желаемого образа тела. В обществе, одержимом потерей или усилением веса и физической красотой, люди используют различные механизмы, такие как использование стероидов, диеты и хирургия, среди прочих механизмов, для достижения привлекательности.

Люди идут в крайности в погоне за физической привлекательностью. Следовательно, человек само восприимчив к своей собственной внешности, влияя на выбор здоровья. Обычно по отношению к некоторым культурным идеалам некоторые склонны прививать представление о том, что красота – это «тонкость».

В нашей нынешней культуре есть коллективное суждение об идеальном образе тела. Красота не может быть количественно оценена или объективно измерена, и по определению она идеальна для тех, кто стремится к ней. Если они могут позволить себе достичь стандартов великолепия конкретной культуры, эти ценности должны быть сохранены. К сожалению, эти стандарты стали невозможными для достижения, это привело к разочарованию и одержимости идеальным образом тела.

Красота является предпосылкой как для женственности, так и для мужественности. В результате, сегодня все больше мужчин и женщин принимают стероиды. Анаболические

стероиды, используемые бодибилдерами, дают всестороннее представление о его природе, модели использования и проблемах со здоровьем. Первоначально мотивация к физической привлекательности была исключительно в целях красоты, но в настоящее время социальная мобильность, СМИ, влияние сверстников и брендинг спортсменов являются критическими факторами, способствующими их более широкому использованию.

Культ тела преследует современного человека повсюду: мускулистые формы тела в ленте социальных сетей, стройные, подтянутые фигуры в телевидении, билбордах, рекламных видеороликах и не только. Все это массово пропагандирует спорт, спортивное тело, навязывает нам некий стандарт, образ идеального тела, к которому все стремятся прийти.

Культ тела часто применяется и обуславливается будто образ, форм тела и чувств, которые связаны со всем телом или с его элементами. Переживание собственной телесности и ссылка на нее также концептуализируются как схема тела, телесное я.

Тело развивается с детства вместе с развитием идентичности и гендерных ролей. Восприятие собственной телесности проявляется в подростковом возрасте. Следует отметить, что характер изменений в развитии в этот период, в частности физических, социальных и эмоциональных изменений, делает подростков особенно восприимчивыми к воздействию контента, связанного с культом тела.

Современная культура и средства массовой информации пропагандируют ценности, в которых человеческое тело и его эстетика также становятся продуктом. Идеалы красоты пропагандируются, например, в Интернете, на экранах телевизоров, на обложках журналов и на улицах. Идеал красоты для женщин – стройная фигура, в то время как модель для мужчин – мускулистое тело с широкой грудью, широкими плечами и узкой талией. Как показывают исследования, молодые люди осведомлены об этих «требованиях» физической привлекательности [3].

Исследователи сообщают, что 75 % из 33 тысяч людей считали, что у них избыточный вес, хотя только 25 % имели избыточный вес в соответствии с медицинскими стандартами, в то время как 30 % имели недостаточный вес [4]. Исследования показывают, что большинство людей в подростковом и раннем взрослом возрасте гораздо чаще испытывают неудовлетворенность своей внешностью. Они также чаще усваивают контент, связанный с культом тела. В этой группе наблюдалась гораздо более частая тенденция воспринимать собственное тело дисфункциональным образом.

Неуверенность людей в их имидже была всегда. В последние годы эта неуверенность растет. Значение стандартов красоты меняется с течением времени. В настоящее время исследования, освещение в средствах массовой информации и Интернет способствовали повышению осведомленности общественности об использовании стероидов бодибилдерами. Аналогичным образом, давление средств массовой информации, экономики, социального обеспечения и со стороны сверстников оказали влияние на диету и культуру питания. Стремление достичь установленного стандарта имиджа тела привело к крайней диете и даже к употреблению наркотиков. Хотя влияние экстремального питания и использования стероидов, по-видимому, является современной проблемой, утверждается, что это вопрос, который восходит многовеков назад. Поскольку особые типы изображений красоты варьируются, тело человека, вероятно, также будет варьироваться.

Нарушения, касающиеся восприятия собственного тела, являются фактором риска развития расстройств пищевого поведения, от которых чаще страдают также подростки и молодые люди. Недовольство и неприятие собственного образа активирует поведенческие реакции, которые приводят к поведению, направленному на улучшение или изменение имиджа, такие попытки как похудение или выполнение процедур пластической хирургии [2]. Исследование подтверждает тезис о том, что идеал стройной фигуры определяет поведение молодых людей и оказывает влияние на образ жизни. Большинство подростков в школе придерживаются мнения, что стройная фигура оказывает большое влияние на жизнь современного мужчины и является ценным активом как в профессиональных, так и в личных отношениях.

Феномен культа тела, несомненно, может оказать влияние на формирование мировоззрения и системы ценностей общества. Поэтому здесь должна быть ссылка на теорию объективации, которая непосредственно описывает процесс, в ходе которого усваивают культурные послания. Культура передает ряд сведений и способов внесения изменений в образ тела, чтобы он соответствовал стандартам привлекательности и соответствовал социальным ожиданиям. В процессе интернализации культурные ценности принимаются определенными индивидами, создавая свои основные нормы, относящиеся к восприятию собственного тела, что затем определяет особый способ интерпретации доступной информации и реагирования на жизненные события [5].

Таким образом, проблему культа тела следует анализировать в более широком социокультурном контексте. Тенденции современной культуры отождествляют стройную фигуру со счастьем, профессиональным успехом и процветанием в жизни. Исследования

подтверждают, что идеал стройной фигуры определяет поведение молодых людей и оказывает влияние на их образ жизни, восприятие собственной привлекательности и образа собственного тела, а также формирует самооценку и самоуважение. Искаженное восприятие собственной привлекательности и сильная потребность контролировать свою внешность и массу тела среди общества могут оказать значительное влияние на распространенность нездорового поведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шильдер П. Образ и внешний вид человеческого тела. – London: Taylor&Francis. 1999. С. 143-145.
2. Быховская И.М. Homo somatikus: аксиология человеческого тела. – М.: Едиториал УРСС. 2000. – 208 с.
3. Романов П.В. Социология тела и социальной политики // Журнал социологии и социальной антропологии. 2004. Т. 7. № 2. С. 115-137.
4. Романовский Н.В. Тело человека – новые горизонты социального познания? // Социологические исследования. 2006. № 4. С.16-25.
5. Станковская Е. Б. Области проблематизации женской телесности // Вопросы гуманитарных наук. 2010. № 6. С. 107-109.

УДК 615.825.1

Р.А. Мустафин, Х.С. Вильданов

ВЛИЯНИЕ БРАЧНОГО ДОГОВОРА НА СЕМЕЙНУЮ ЖИЗНЬ

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В статье раскрыты основные преимущества и недостатки в семейной жизни при заключении брачных соглашений, рассмотрены возможные варианты решения данных проблем.

Ключевые слова: супружеские соглашения, семейная жизнь, развод, дети, эмоциональное состояние.

R.A. Mustafin, H.S. Vildanov

THE EFFECT OF THE MARRIAGE CONTRACT ON FAMILY LIFE

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

The article reveals the main advantages and disadvantages in family life when concluding marriage agreements, discusses possible solutions to these problems.

Key words: marital agreements, family life, divorce, children, emotional state.

Действительно, супружеские соглашения – это опасный шаг в будущее, потому что никто не дает гарантии, что отношения с возлюбленным человеком будут продолжаться долгое время. Вряд ли многие люди думают о разводе и связанных с ним проблемах, когда у них в планах создать счастливую семейную жизнь. Но не стоит исключать возможность, что отношения потерпят неудачу.

По сведениям Единой межведомственной информационно-статистической системой в 2020 году в РФ распалось 73% браковотносительно зарегистрировавшихся. Для сопоставления в 2019 году развелось 65%. А в 1990 году данное соответствие равно 42%, а в 1950 году распалось всего лишь 4 % супружеских пар [2]. Более того, Росстат предложил сведения о семейной жизни в РФ. По некоторым данным, на 100 браков приходится 65 разводов [6].

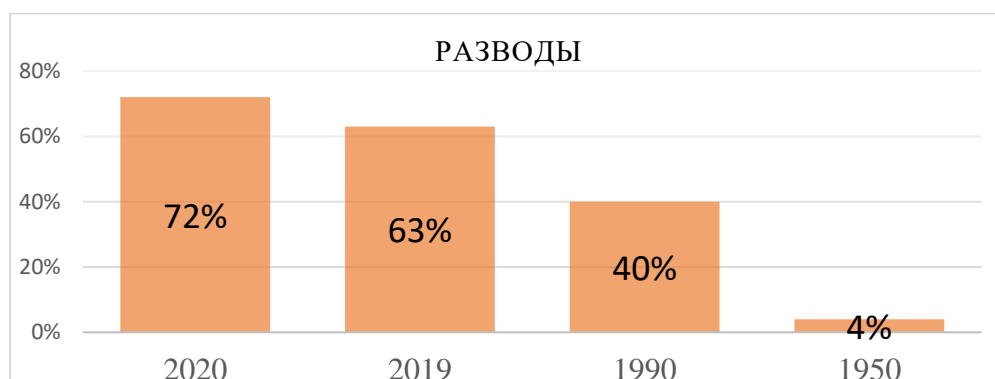


Рис.1. Данные по разводам.

Люди при подписании брачных соглашений преследуют различные цели, такие как продолжение семейства, забота со стороны возлюбленного человека, создание великолепного и обустроенного уклада, еще из надобности быть необходимым и любимым. Основная масса данных целей имеют эгоистический нрав, вследствие этого появляются трудные ситуации, по причине которых брак претерпевает неудачу. Из этого выходит, что люди разводятся по различным основаниям: предательство, ссоры, эгоистическое отношение, пьянство, различные взгляды на жизнь и проблемы на бытовом уровне. Более того, по мнению респондентов ВЦИОМ, люди, состоящие в браке, говорят, что у брачного союза есть свои минусы, такие как: необходимость много работать для того, чтобы обеспечить свою семью, ответственность за другого человека, ограничение личной свободы и однообразие в домашней жизни [3]. Из этого следует, что пара совсем не хочет работать над собой. Партнеру легче найти повод для выяснения отношений, который перейдет в конфликт, нежели попытаться разобраться, в чем состоит проблема. Кроме того, существует неприятный момент при расторжении брака – раздел имущества. Немногие люди задумывались, когда вступали в супружеские отношения, что их состояние будет делить его любимый человек. При заключении брачных уз, партнеры обязуются делить имущество, в случае если пара разведется. Вследствие этого станет довольно неприятно, что человек, которому доверяли, заберет половину состояния своего брачного партнера. Чтобы такое, не случилось надо или составить письменный договор о разделе общего имущества, которое надо в обязательном порядке заверить у нотариуса или с полной ответственностью отыскать такого спутника жизни, который не расторгнет брачный договор. Но даже если это произойдет, то только по причине своих нравственных качеств, оставит все, как было и примет решение не делить имущество. По статистике Росстата раздел имущества в суде оформляют примерно 4% всех разведённых пар. Цена имущества в любом третьем деле превосходило 2 миллиона рублей, в любом пятом миллион рублей, в любом седьмом пребывала в перерыве от 400 тысяч рублей до 1 миллиона рублей. Только относительно маленькое число пар разделяло собственность, стоимость которого менее 250 тыс. руб. [7].

Очевидно, немногие люди задумывались, что произойдет с ними после развода. Во-первых, это отрицательно скажется на психологическом состоянии ребенка, так как он нуждается в полноценной любви и заботе. Во-вторых, встанет вопрос, с кем будет жить ребенок. И на этом моменте возникают не очень хорошие новости для отцов: по статье 61 семейного кодекса оба родителя имеют равные права на воспитание детей, но впоследствии расторжения брака, как правило, суд встает на сторону матери [5]. Согласно статистике

Росстата 48% людей разводятся, когда детей нет. Также 34% людей расторгли брак при одном ребенке, а вот супружеский брак у семьи с 2-мя детьми распался в 16% случаях. В 2020 году в суде было расторгнуто больше 65% всех браков, из них больше 80% брачных пар имели общих детей. Ориентировочно в 85 разводах из 100 (при наличии детей) были взысканы алименты [2].

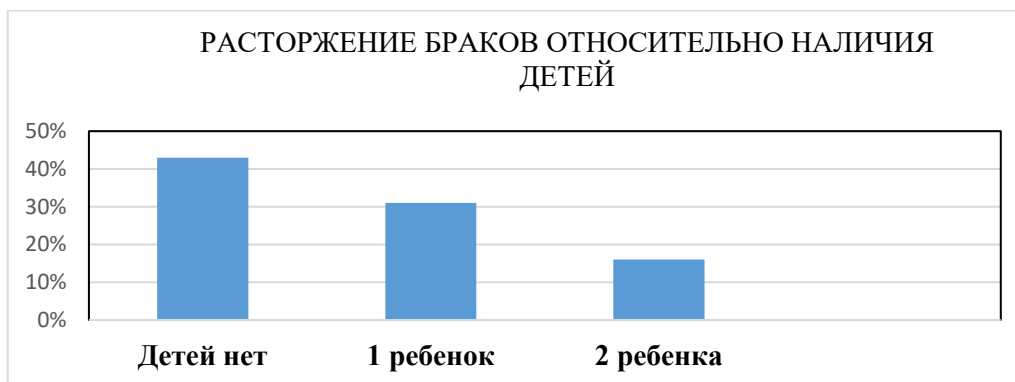


Рис. 2. Расторжение браков относительно наличия детей.

Помимо этого, респонденты портала Superjob – считают, что люди, состоящие в браке, тратят больше денег, чем человек, который живет один. Каждый пятый думает, что в браке можно сэкономить. А четверть людей не выявили никакой связи между материальным положением и домашней жизни [4]. И вправду, люди, живущие вместе, начинают покупать те вещи, которые в прошлом им были не нужны. Также огромные деньги уходят на обустройство дома, на совместный отдых и общие интересы. Кроме того, существует вероятность, что придется отказаться от некоторых видов работ ради семьи, чтобы уделять ей больше времени, а, следовательно, доход падает.

Когда человек вступает в брак, на него ложится огромная ответственность. Он переходит в новую возрастную группу в плане зрелости. Ему нужно всегда правильно оценивать себя в предлагаемых ситуациях. Это тот человек, который способен к самосовершенствованию. Более того, в трудные обстоятельства нужно уметь рассчитывать только на себя. Этот навык присуще немногим, а только тем людям, которые готовы преодолевать различные препятствия. Действительно, материальный аспект в семейной жизни нередко является проблемой выяснения отношений. Причина, по которой у пары возникает ссора, неспособность поделить семейный бюджет. И когда приходит момент что-то купить, то возникают разногласия. А вторая причина – это неспособность достаточно обеспечивать семью. Однако, респонденты Superjob отметили, что есть и положительная сторона брачной жизни. Возникает необходимость обеспечивать своих близких и родных, а это способствует к стремлению добиваться карьерных высот [4].

Множество людей очень тяжело переносит развод. Исследования показали, что численность мужчин, которые испытывают депрессию и в том числе и принимают решение на суицид, больше, чем женщин. По статистике Росстата только 37% бывших мужей ощущают свободу после расторжения брака, а таких женщин – 47% [7]. Но даже если боль после развода вас не настигла, то никто не дает гарантии, что это не произойдет через некоторое время. Поэтому рекомендуется все-таки обговорить ситуацию с психологом, чтобы наверняка не осталось никакой психологической травмы. Психологи утверждают, что развод – это обычное горе, которое в любом случае пройдет. Человек, который пережил развод, испытывает 5 стадий. Такие как гнев, отрицание, вина, депрессия и принятие. Поэтому не стоит как-то заострять на этом внимание, а стоит лишь дойти до последней стадии и в дальнейшем не совершать ошибок прошлых отношений.

Существует отличная практика, которая может помочь с поиском любимого человека. Нужно представить этого человека, как будущего брачного партнера, и подумать, подходит ли он для создания семьи, оценить, насколько схожие характеры и справиться ли он с родительскими обязательствами. Также социологи вычислили формулу: для выбора «спутника жизни = несколько месяцев отношений + год общего проживания + регистрация брака» [2].

Таким образом, брачные соглашения – это очень тяжелый выбор, который не гарантирует спокойную и счастливую жизнь. Поэтому нужно с умом подходить к выбору будущего спутника жизни, с которым будет чувствоваться гармония и единство.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брак и разводы в России. Федеральная служба государственной статистики // <https://clck.ru/eouJu>.
2. Развод в цифрах – статистика разводов в России. Единая межведомственная информационно-статистическая система// <https://clck.ru/MjcGZ>.
3. Брак в России: вчера и сегодня. Всероссийский центр изучения общественного мнения. // <https://clck.ru/eouRN>.
4. Брак предполагает значительные материальные изменения. Superjob// <https://clck.ru/eouVR>.
5. Равенство прав и обязанность родителей. Семейный кодекс. Статья 61// <https://clck.ru/YwqhK>.
6. Назван самый распространенный срок брак в России. Федеральная служба государственной статистики// <https://clck.ru/ep7NN>.
7. Почему и как мужчины переживают о разводе? Федеральная служба государственной статистики// <https://clck.ru/ep8Hj>.

УДК 61:796/799

Е.А. Надеждина, А.А. Зайнуллин, А.И. Хамидуллин, Л.Р. Фазлутдинова

ТАУРИН-ВСЕ ЛИ ТАК ОДНОЗНАЧНО?

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Таурин-относительно незаменимая аминокислота, имеющая широкое распространение среди людей, занимающихся спортом. На сегодняшний день малоизученным остается вопрос об утверждении необходимой дозировки, времени приема биодобавки для достижения наибольшего результата от тренировочного процесса спортсменами, в связи с чем результативность от ее применения не всегда соответствует желаемой. В данной статье рассмотрены молекулярные механизмы действия таурина, имеющего важнейший вклад в метаболические процессы, а также корреляция эффективности от приема с вышеуказанными факторами.

Ключевые слова: таурин, выносливость, молекулярные механизмы, дозозависимость.

E.A. Nadezhkina, A.A. Zaynullin, A.I. Hamidullin, L.R. Fazlutdinova

TAURINE - IS EVERYTHING SO SIMPLE?

Bashkir state medical University, Ufa

Taurine is a relatively indispensable amino acid that is widespread among athletes. Today the issue of approving the necessary dosage and timing of taking a dietary supplement to achieve the best results from training process remains poorly understood and therefore the results of its use don't always correspond to desired results. This article presents molecular mechanisms of taurine, which has the most important contribution to metabolic processes and correlation between effectiveness of taurine intake and the factors mentioned above.

Key words: taurine, endurance, molecular mechanisms, dose dependence.

В настоящее время наблюдается рост числа спортсменов, применяющих специфические добавки, применение которых оказывает значительное влияние на силу мышц, общую выносливость и психологическое состояние [2]. Одним из наиболее часто используемых стимуляторов признан таурин, имеющий ряд положительных свойств для спортсменов [1]. Актуальным вопросом остается эффективность приема биодобавки в зависимости от дозы, времени между приемом и началом физической нагрузки, что необходимо учитывать для максимальной скорости достижения ожидаемого результата [8]. В статье рассматриваются молекулярные аспекты воздействия таурина на организм, а также зависимость показателей мышечной работы спортсмена от вышеуказанных факторов, которые помогут наиболее рационально использовать эту аминокислотную добавку для достижения наибольшего результата во время тренировочного процесса.

Цель работы

Выявить молекулярные аспекты, лежащие в основе преобладающих эффектов от применения биодобавки у спортсменов. Определить зависимость действия таурина от дозировки и интенсивности тренировочного процесса.

Материалы и методы

Проведен анализ литературных источников с 2002 года по 2021 год по данной теме в базах PubMed, MEDLINE, Scopus.

Результаты и обсуждения

В результате проведения обзора литературы по данному вопросу выявлен ряд значимых положительных эффектов при систематическом приеме биодобавки спортсменами. Одним из наиболее значимых является способность сульфокислоты усиливать липолитические процессы. N.V. Lametal. отметили, что диетическая добавка таурина способствует увеличению активности карнитин-липопилтрансферазы I, тем самым усиливается β -окисление жирных кислот, способствующее накоплению больших количеств ацетил-КоА, при полном сгорании которых выделяется большое количество энергии, положительно влияющей на показатели выносливости среди спортсменов [12]. Повышенные уровни генов рецепторов, активируемых пероксисомными пролифераторами (PPAR) и разобщающего протеина 2 (UCP2) могут усилить липолитические процессы [9]. Таурин снижает производство активных форм кислорода (АФК) в митохондриях, риск увеличения в клетке которых активируется в условиях повышенного содержания лактата и развития локальных микровоспалений при физической нагрузке [10]. По данным Евразийской ассоциации терапевтов, среди лиц, интенсивно занимающихся спортом, риск наступления внезапной сердечной смерти в результате бессимптомно протекающих сердечно-сосудистых заболеваний более чем в 2 раза выше, чем у людей, не испытывающих таких нагрузок. В связи с этим среди реализуемых эффектов важным признано воздействие таурина на сердечно-сосудистую систему. Систематический прием таурина снижает риск возникновения атеросклероза, гипертонической, ишемической болезни сердца, ряда цереброваскулярных заболеваний (включая инсульты) [16]. Данный эффект обусловлен способностью таурина корректировать липидный профиль крови. Неоднократные эксперименты на животных *in vitro* показали, что уровень ТАГ, ЛПНП, холестерина в сыворотке крови были значительно снижены после добавления в пищу таурина [7]. Экспериментально установлено, что биодобавка ингибирует активацию ГМГ-КоА-редуктазы-ключевого фермента синтеза эндогенного холестерина, а также значительно понижает экспрессию мРНК данной белковой молекулы [13]. Помимо того, отмечено усиление экспрессии рецепторов ЛПНП под действием таурина. Таурин может в значительной степени индуцировать уровень белков, связывающих стероловые регуляторные элементы (SREBPs)-регуляторов липидного гомеостаза, влияющих на

экспрессию ряда ферментов, необходимых для синтеза эндогенного холестерина, жирных кислот (ЖК), триацилглицеролов и фосфолипидов. Помимо вышеописанных ключевых эффектов, таурин имеет ряд дополнительных, что в комплексе с вышеуказанными может иметь положительное влияние на метаболические процессы в клетках в процессе тренировки спортсмена. Выявлено, что таурин снижает активность правого полушария мозга, повышая психологическую стабильность и стрессоустойчивость во время тренировок. Ряд эффектов имеют особый вклад в работоспособность в отдельных видах спорта. Влияние таурина на функционирование зрительного анализатора заключается в способности поддерживать осмотическое равновесие и выступать в роли нейротрансмиттера, что способствует улучшению параметров остроты и аккомодации зрения. Биодобавка оказывает положительное влияние на нервную систему благодаря стабилизации клеточных мембран нейронов, что особенно важно в тех видах спорта, которые сопряжены с повышенным риском сотрясения мозговых структур (хоккей, волейбол, бег). Вышеприведенные данные, однако, не дают полного представления об эффективности применения таурина без определения параметров приема биодобавки. Существуют сведения, подтверждающие корреляцию скорости достижения видимого эффекта с рациональным дозированием и учетом степени физических нагрузок [8]. В исследовании Stuart D. R.etal (2008) прием 5 гр. таурина ежедневно в течение 7 дней способствовал 13-кратному увеличению концентрации таурина в плазме крови, однако влияния на экспериментальные показатели выносливости во время занятий велоспортом в течение 2 часов выявлено не было. Соответствующие интенсивности тренировочного процесса сдвиги в жируглеводном обмене незначительны [14]. Изменения в биохимическом составе мышц после тренировок низкой интенсивности отмечены в исследовании Milena B. Carvalhoetal (2018), свидетельствующем о росте свободного глицерина в сыворотке спортсменов на 8% после нагрузки в результате усиления липолитических процессов. Концентрация молочной кислоты до и после тренировки не изменялась, вследствие чего предполагается снижение утилизации лактата в задействованных группах мышц. Как и в ранее указанном исследовании, авторы данного указывают на отсутствие достоверного увеличения производительности пловцов в результате применения биодобавки. Выдвигается предположение о возможном усилении эффекта в зависимости от времени приема добавки: достижение пиковой концентрации в плазме крови, соответственно, и максимальной биодоступности (0,03-0,06 ммоль) наступает через 120 минут [11]. Тренировки высокой интенсивности (забег на 3 км.) в эксперименте способствовали улучшению показателей бега у спортсменов при приеме 1 гр. таурина за 2

часа до тренировочного процесса [15]. Механизм, потенциально влияющий на мышечную работу, не выяснен окончательно. Предполагается воздействие добавки на мембрану мышечного волокна, позволяющее усиливать производительность отдельных пучков мышцы и улучшать координацию задействованных мышечных групп. Таким образом, эффекты, выявляемые при применении биодобавки в различных дозах, варьируют. Большинство исследований на сегодняшний день демонстрируют незначительность (в ряде из них - полное отсутствие) эффектов при употреблении малых доз таурина (0.5-2гр.). Несмотря на это, рост производительности и эффективности в тренировочном процессе в тех же условиях выявлен в нескольких из них [3,4]. Применение высоких (3-5гр.) доз таурина в краткосрочной перспективе к улучшению показателей работоспособности не приводило. Длительное применение больших доз биодобавки (7-21 дней) ассоциируется с улучшением параметров выносливости [5,6].

Заключение

В статье подробно рассмотрены молекулярные механизмы ключевых влияний таурина на организм спортсмена, оказывающих ряд положительных эффектов. Приведены сведения в пользу корреляции между реализуемыми эффектами аминокислоты с дозировкой, а также с интенсивностью тренировочного процесса. Вышеуказанные сведения позволяют сделать вывод о необходимости учета индивидуальных указаний по применению биодобавки для достижения желаемого результата от тренировок.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Аюшин Н. Б. Таурин: фармацевтические свойства и перспективы получения из морских организмов // Известия ТИПРО – 2001.
- 2 Сазонов И.Ю. Влияние аминокислот-адаптогенов на психологические особенности спортсменов профессионалов / Сазонов И.Ю., Павлов В.А., Тарасевич И.В. // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019 – №1(167).
- 3 Batitucci G. et al. Effects of taurine supplementation in elite swimmers performance. // Motriz: Revista de Educação Física – 2018 – Vol.24 (1) – P. 1-7.
- 4 Bessa A. et al. Exercise intensity and recovery: biomarkers of injury, inflammation, and oxidative stress. / Bessa A., Oliveira V., Agostini G., Oliveira R. // J Strength Condition Res. – 2016 – Vol.30(2) – P.311
- 5 Bongiovanni T. et al. Nutritional interventions for reducing the signs and symptoms of exercise-induced muscle damage and accelerate recovery in athletes: current knowledge, practical application, and future perspectives. // Eur J Appl Physiol. – 2020 – Vol.120 (9) – P.1–32.
- 6 Brosnan J. et al. The sulfur-containing amino acids: an overview / Brosnan J., Brosnan M. // J Nutr. – 2006 – Vol.136 (6) – P.1636S–40S.
- 7 J. Balkan. Taurine treatment reduces hepatic lipids and oxidative stress in chronically ethanol-treated rats // Biol. Pharm. Bull. – 2002 – Vol.25 (9) – P.1231–1233

- 8 Jennifer A. et al. Taurine in sports and exercise // Journal of the International Society of Sports Nutrition– 2021 – Vol.18.
- 9 K. Matsuo. The anti-obesity effect of the palatinose-based formula Inslow is likely due to an increase in the hepatic PPAR-alpha and adipocyte PPAR-gammagene expressions // J. Clin. Biochem. Nutr. – 2007– Vol.40 (3) – P.234–241
- 10 L. Chang, et al. Taurine antagonized oxidative stress injury induced by homocysteine in rat vascular smooth muscle cells // Acta Pharmacol. – 2004 – Vol.25 (3) – P.341–346.
- 11 Milena B. Carvalho et al. Taurine supplementation can increase lipolysis and affect the contribution of energy systems during front crawl maximal effort // Amino Acids – 2018.
- 12 N.V. Lam et al. Enhancing effect of taurine on CYP7A1 mRNA expression in HepG2 cells / N. Lam, W. Chen, K. Suruga et al. // Amino Acids – 2006 – Vol.30 (1) – P.43-48.
- 13 R. Tang, et al. Preventive or curative administration of taurine regulates lipidmetabolism in the liver of rats with alcoholic liver disease // Adv. Exp. Med. Biol. – 2019 – Vol.1155 – P.119–131.
- 14 Stuart D. R. Seven days of oral taurine supplementation does not increase muscle taurine content or alter substrate metabolism during prolonged exercise in humans. / Stuart D. R., Jason L., Talanian et al. // Appl.physiology – 2008 – Vol.105 – P.643-651\.
- 15 T. Balshaw et al. The effect of acute taurine ingestion on 3-km running performance in trained middle-distance runners / T. Balshaw, T. Bampouras // 2013.
- 16 Yukio Yamori. Taurine in health and diseases: consistent evidence from experimental and epidemiological studies / Yukio Yamori, Takashi Taguchi,Atsumi Hamada et al. // J Biomed Sci.– 2010 – Vol.17.

УДК 37

Д.И. Нигматуллина, М.А. Роженцев

ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

Цель проведенной работы заключается в том, чтобы выявить, для чего нужны элективные дисциплины по физической культуре и спорту в образовательных организациях высшего образования, их эффективность. Определить, являются ли физические нагрузки важны для студентов. Наглядно рассмотреть цели и задачи спорта в образовательных организациях высшего образования.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, здоровый образ жизни.

D.I. Nigmatullina, M.A. Rozhentsev

REALIZATION OF ELECTIVE DISCIPLINES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

Bashkir State Agrarian University, Ufa

The purpose of this work is to identify what elective disciplines on physical culture and sports are needed for in educational institutions of higher education, their effectiveness. Determine whether physical activity is important for students. Clearly consider the goals and objectives of sports in educational institutions of higher education.

Key words: physical culture, sports, health, healthy lifestyle.

«Физическая культура – это вид культуры, содержание которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека», - писал Максименко А.М. [5,8].

Быть студентом вуза — это не просто новый шаг в системе образования и новый шаг в личностном образовании. Учеба в качестве студента факультета — это шаг к развитию конкурентоспособного, компетентного и ответственного человека, готового нести личную и социальную ответственность, идти в ногу с вызовами современного мира и должным образом реагировать на них. Поэтому университет и его факультеты должны способствовать полному образованию студента, которое охватывает не только академические знания, но и предлагает возможности для полного, гармоничного развития будущих граждан мира путем участия в многочисленных спортивных, музыкальных, драматических и других культурных и студенческих мероприятиях как шаг вперед к развитию (созданию) целостной личности.

Физическое воспитание как источник позитивных изменений в развитии, происходящих в периоды раннего детства, поздней юности, зрелости и того, что обозначает процесс обучения на протяжении всей жизни, имеет один главный императив-создание

физически образованного человека или человека, обладающего способностями к занятиям различными физическими видами деятельности, которые обеспечивают крепкое здоровье и благополучие на протяжении всей жизни.

Лицо, которое занимается определенными физическими нагрузками на регулярной основе, является весьма более счастливым человеком, поскольку физические нагрузки положительно сказываются на общем психологическом здоровье, уменьшается уровень стресса, человек менее подвержен депрессии и другим психологическим расстройствам.

В нашем университете все спортивные мероприятия координируются через студенческий спортивный клуб «ТОЛПАР», как независимый орган, включающий профессионалов и представителей университета, отвечающих также за проектную деятельность, связанную со здоровьем спортсменов из профессиональных и любительских команд. Будущая акция направлена на увеличение количества видов спорта для привлечения числа студентов всех курсов во всех циклах обучения с анкеты, содержащей информацию, представляющую их потенциальный интерес. Это должно быть первым шагом к тому, чтобы предложить спорт в качестве обязательного курса в течение всего периода учебной программы во всем университете.

Спорт и физическое воспитание, реализуемые в рамках системы образования, представляют собой трамплин для включения и практики спорта, и физической активности в течение всей жизни. Усилия по повышению физической активности и участию в спортивных мероприятиях на всех уровнях образования являются результатом усилий по преодолению физической неактивности студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: Учебное пособие /С.А. Фирсин, Е.В. Липский. – Саратов: ООО Издательский Центр «Наука», 2018. – 208 с. – Режим доступа: https://asou-mo.ru/sveden/files/Uchebnoe_posobie_20.04.2018_g._dlya_int.pdf.
2. Роженцев, М. А. Дартс как средство повышения стрессоустойчивости студентов в современном аграрном вузе / М. А. Роженцев, А. А. Роженцев, О. Л. Адова // Наука молодых – инновационному развитию апк материалы: VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. – Уфа, 2015. – С. 190 – 194.
3. Роженцев, М. А. Основы формирования здоровьесберегающего мировоззрения (на примере гандбола) / А. А. Роженцев, М. А. Роженцев // Научное обеспечение устойчивого функционирования и развития АПК : материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием в рамках XIX Междунар. выставки «АгроКомплекс 2009», 3–5 марта 2009 г. – Уфа, 2009. – Ч. IV. – С. 440 – 441.

4. Физическая культура студента: [Электронный ресурс] Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с. – Режим доступа: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical_culture.pdf.
5. Физическая культура: учебное пособие / под ред. А. Г. Ростеванова – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. – 236 с.
6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. – 228 с.
7. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. – 227 с.
8. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. – 216 с.
9. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
10. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. — 304 с.

УДК 615.825.1

А.А. Обухов, Х.С. Вильданов

МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

Данная статья посвящена современному отношению людей к своему здоровью, а также описаны причины, наталкивающие людей к соблюдению или несоблюдению здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, вредные привычки, физические нагрузки, здоровье, мировоззрение.

A.A. Obukhov, H.S. Vildanov

IDEOLOGICAL FOUNDATIONS OF A HEALTHY LIFESTYLE

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article is devoted to the modern attitude of people to their health, and also describes the reasons that push people to observe or not observe a healthy lifestyle.

Key words: healthy lifestyle, bad habits, physical activity, health, worldview.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является одним из наиболее важнейших компонентов жизни человека. Его отсутствие или наличие сильно оказывает влияние на продолжительность жизни, на внешний вид, а также на психическое состояние человека. Разумеется, что у людей, ведущих здоровый образ жизни эти параметры намного выше. Человек лучше спит, реже испытывает стресс, да и внешне выглядит намного лучше. Даже неоднократно демонстрировалась интересная зависимость: если человек находился в нестабильном психическом состоянии, то после испытания на себе физической боли или сильного истощения сил, он достаточно быстро приходил в себя, так как попросту не оставалось сил испытывать стресс дальше. Однако несмотря на такой достаточно действенный способ снижения стресса большинство людей прибегает к иному способу успокаивания нервов. Этот способ заключается в распитии алкогольных напитков, курении и иногда даже употреблении наркотических веществ, что является достаточно спорным решением проблемы. Согласно опросу, проведенному в 2008 году, достаточно большая часть населения РФ ищет легкие способы снятия стресса с помощью вышеперечисленных способов. «33,2% курящих и 33,9% употребляющих спиртные напитки и 50,0% пользующихся наркотиками, как уже отмечалось, объяснили свои пристрастия тем, что это успокаивает их, помогает скоротать время, или вообще без этого невозможно жить» [1].

Такой ответ наталкивает на некоторые мысли: причина пристрастия людей к вредным привычкам имеет более глубокие корни, нежели «просто от стресса». Вероятнее всего, это связано со слабой волей человека, попробовав один раз такой способ расслабления, в

будущем индивид будет все чаще и чаще возвращаться к понравившемуся занятию, пока не дойдет до такого типа зависимости, что ему будет физически не хватать определенного вещества. Известно, что существует достаточно много вещей, способных заменить эти пагубные привычки – перейти на фрукты, физические нагрузки или йогу, и эффект будет незначительно отличаться от эффекта расслабления после выкуривания сигареты, одной бутылки спиртного. После 5 минут планки индивид падает без сил на пол и испытывает невероятный экстаз после сего действия. После 20 минут непрерывной медитации человек находится в таком состоянии, что будто его разум и тело полностью очистились от всякого рода «шлаков». Отнюдь не каждый человек способен отказаться от вредных привычек в пользу подобных упражнений. Преодолеть свои желания достаточно непросто, но гораздо сложнее по-настоящему захотеть их преодолеть. Люди заменяют старые привычки новыми, но по-прежнему продолжают тянуться к сигарете или бутылке, причем не всегда мысленно.

Стоит также понимать, что здоровый образ жизни – это не только занятие спортом. К этому также стоит отнести такие вещи как правильное питание, хороший сон, избегание стресса и даже окружающая среда оказывает на это влияние. Действительно, дышать чистым воздухом, и регулярная прогулка под солнцем имеют свой вес в оказании влияния на здоровье человека. Например, бывает так что человек живет натуральным хозяйством, хорошо спит, регулярно находится на природе и неожиданно выясняется, что у него слабое сердце, аномально маленький рост или слабое зрение. Такое часто наблюдается в северных регионах Российской Федерации [3]. Это связано с тем, что в таких местах есть недостаток солнечного света, а как следствие и небезызвестного витамина D, играющего очень важную роль в здоровье каждого человека. Также из-за недостатка солнечного света слабеют кровеносные сосуды, давление становится нестабильным, нарушается обмен веществ и ещё множество других не совсем приятных фактов. Тем не менее, среди людей, живущих в более благоприятных экологических условиях, есть и люди, страдающие от проблем со здоровьем. Как было указано ранее, это обусловлено вредными привычками, неправильным питанием, регулярными стрессами – то есть отсутствием здорового образа жизни. До 50 лет люди, как правило, не сильно беспокоятся о своем здоровье, а вот когда все болячки всплывают и заглушить или проигнорировать их попросту не представляется возможным, все начинают думать о том, какой образ жизни нужно вести. Многие люди впоследствии начинают винить все вокруг: начиная правительство с его якобы некачественной медициной и заканчивая своими генами, ссылаясь на врожденные пороки. Естественно, неверно отрицать, что врожденные болезни не подрывают здоровье человека. Однако, что мешает попытаться эти

самые пороки излечить или каким-то иным образом поддерживать свой организм, чтобы влияние этих пороков не было так ярко выраженным? Это ничто иное как слабость людей, которая служит серьезным тормозом к их собственному совершенству. Мировоззрение людей, к сожалению, зачастую звучит как «жить надо ради удовольствий». Неоспоримо, что такова природа людей, что они стремятся к удовольствию. Однако если возвести стремление к удовольствиям в Абсолют, то человек станет целиком и полностью зависим от своих внутренних желаний, что в конце концов погубит его. В данном случае под удовольствиями подразумеваются как раз-таки вредные привычки, потому что это наиболее распространенный вид удовольствий.

Однако есть и иные способы получения удовольствия, такие как спорт, прогулки на свежем воздухе, чтение книг, то есть саморазвитие. Стремление к таким удовольствиям вряд ли является чем-то таким, что способно разрушить человека. По этой причине и уточнено, какие конкретно удовольствия способны причинить вред личности. «Наибольшей популярностью пользуются занятия, так сказать, околоспортивного характера – в тренажерных залах, аэробикой, шейпингом, фитнесом и др., к которым приобщились 36,7% отметивших, что занимаются физическими упражнениями. Остальные предпочитают занятия плаванием, оздоровительный бег, спортивные игры, лыжные прогулки» [1]. Это значит, что даже несмотря на достаточно крупную долю населения, страдающую болезнями определенного типа, из-за чего складывается впечатление, что за здоровьем никто не следит, к большому счастью, в нашей стране спорт не является чем-то чуждым.

Люди, занимающиеся спортом, как правило, являются более крепкими духовно, нежели люди, предпочитающие избегать физические нагрузки. Это связано с некоторым преодолением внутренних преград, таких как лень. Преодолеть последнюю способен совсем не каждый человек, а ведь именно лень тормозит развитие личности человека. Индивид способен свернуть горы, стоит ему лишь только захотеть, а главное – необходимо начать действовать, а не просто мечтать о том, каким бы он мог быть, если бы совершил определенное действие. Бывает еще человек оправдывает свою лень аргументами наподобие «мне это все равно не поможет», «зачем мне вообще это делать», «мне это противопоказано согласно заключению врача». Конечно, если речь идет о человеке инвалиде, который самостоятельно разговаривать или ходить не может, это является вполне логичным. Но если у личности есть те или иные проблемы со здоровьем, которые не сильно сковывают его жизнь, то необходимо начать делать простейшие упражнения для поддержания собственного здоровья. В этом и заключается основная проблема – мировоззрение людей часто не совсем

корректное, они ищут неверные с точки зрения логики оправдания собственным недостаткам, не пытаясь тем или иным способом эти самые недостатки исправить. Нельзя утверждать, что одно мировоззрение является абсолютно правильным, а другое нет. «Все в этом мире относительно» как говорил известный немецкий учёный Альберт Эйнштейн. Однако, есть мировоззрение, ликвидирующее человека, а есть наоборот такое, что оно будет его совершенствовать. В современном обществе есть определенные нормы, которым необходимо следовать, а также существует такое понятие как «мораль», благодаря которому можно оценивать то или иное мировоззрение. Говоря о людях с «неправильным» мировоззрением, можно утверждать, что они стремятся изменить мир вокруг себя, но для этого даже не пытаются меняться сами. Начать хотя бы со здорового образа жизни, и их система взглядов на мир потерпит колоссальные изменения. Они очистятся от «мусора» внутри себя, перестанут винить вокруг все кроме самих себя, станут более порядочными людьми, нежели были ранее.

Система взглядов на жизнь людей зачастую очень разнообразна. Они имеют почти на все свою точку зрения, даже если ничего не смыслят в том или ином вопросе. Естественно, почти у каждого есть свое мнение насчет здорового образа жизни. Одни считают его хорошим аспектом в жизни человека и придерживаются его, другие его тоже считают полезным, однако игнорируют. Первые же, станут «чище» духовно, стабилизируют свое психическое состояние, придерживаясь ЗОЖ. К тому же продолжительность жизни напрямую взаимосвязана со здоровьем, поэтому хотя бы из-за этого стоит побеспокоиться о своем состоянии. Жизнь лишь одна и не дается дважды, но, к сожалению, большинство людей осознают это лишь ближе к своей старости.

Подводя итоги, можно сделать достаточно спорный вывод: с одной стороны, в нашей стране спорт не является редкостью, с другой – число людей, страдающих хроническими заболеваниями продолжает расти – согласно статистике, с 2019 по 2020 год продолжительность жизни людей, достигших возраста 60 лет снизилась более чем на 1,5 года [2]. Здоровый образ жизни должен пропагандироваться в нашей стране. Необходимо, чтобы ещё с детства родители давали своему чаду правильные наставления, чтобы здоровый образ жизни впоследствии стал неотъемлемой частью жизни ребенка. ЗОЖ должен быть одним из компонентов мировоззрения человека, чтобы постоянно подкреплять его и совершенствовать. Хорошо будет, если в будущем число людей, следующих этому образу жизни, будет расти. Всё-таки, окружение, состоящее из здоровых людей, приятнее общества, где почти у каждого второго есть та или иная болячка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние поведенческих факторов. Росстат//<https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank>.
2. Ожидаемая продолжительность предстоящей жизни по Российской Федерации // <https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Frosstat.gov.ru%2Fstorage%2Fmediabank%2FUHYTU3wg%2Fdem2.xlsx&wdOrigin=BROWSELINK>.
3. Пащенко В.П. Северичеловек: проблемы, здоровье, долголетие. – Архангельск, 2013. – 268 с.

УДК 796

В.И. Павлов

**К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ЭЛЕКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ**

Саратовский государственный медицинский университет, г. Саратов

В предложенной статье рассматривается модель организации элективных учебных занятий по физической культуре и спорту с обучающимися в вузе. Были изучены показатели функционального состояния организма студентов, активно занимающихся физическими упражнениями с использованием тренажеров и технических устройств. Получены экспериментальные данные, позволяющие определить индивидуальные и типологические особенности показателей функционального состояния организма у занимающихся при физических нагрузках.

Ключевые слова: элективные занятия, физическое воспитание, тренажеры, педагогический эксперимент.

V.I. Pavlov

**ON THE ISSUE OF ORGANIZING ELECTIVE CLASSES ON PHYSICAL
EDUCATION AT THE UNIVERSITY**

Saratov State Medical University, Saratov

The proposed article considers a model for organizing elective training sessions in physical culture and sports with students at the university. Indicators of the functional state of the body of students actively engaged in physical exercises using simulators and technical devices were studied. Experimental data are obtained, allowing to determine individual and typological features of indicators of functional state of organism in those engaged in physical activity.

Key words: elective activities, physical education, simulators, pedagogical experiment.

Тренажерные приспособления, являясь одним из средств для развития двигательных качеств и помогающих в совершенствовании анализаторных функций организма, обширно применяются в процессе физического воспитания и формирования ЗОЖ у будущих работников различных специальностей [1,2,3,4]. Сегодня студенческая молодежь активно посещает тренажерные залы. Занимающиеся для того, чтобы достичь максимальных спортивных результатов, нередко используют интенсивные нагрузки, выходящие за пределы их возможностей. Кроме того, для повышения физической выносливости нередко без контроля медицинского персонала они самостоятельно могут применять различные средства фармакотерапии. Однако довольно часто такое иногда даже халатное отношение к своему здоровью и состоянию организма приводит к травмам и болезням. Давно известно, что многие профессиональные заболевания спортсменов начинают развиваться в «латентной форме». На начальной стадии резервные возможности организма, его сопротивление травмам и болезням ещё позволяют продолжать тренировки, но всё больше усиливая и усугубляя тревожное положение. Ориентируясь на достижение поставленной цели,

спортсмен упускает тот момент, когда ещё есть возможность остановить дальнейшее становление заболевания и остановить его дальнейшее прогрессирование в патологию [5,6,7].

Актуальность исследования

Заключается в том, что система физического воспитания ВУЗа уделяет недостаточное внимание диагностике функционального состояния организма студентов, занимающихся интенсивной двигательной активностью. Однако современная диагностическая аппаратура позволяет обрисовать полную картину состояния органов и систем организма человека, выявляя как уже возникшие поражения, так и перенапряжения систем, которые в перспективе способны привести к различным заболеваниям. Рабочая гипотеза исследования выдвигает предположение о том, что планируется разработка и внедрение определенной модели элективных учебных занятий, предполагающей применение диагностики функционального состояния обучающихся.

Цель исследования

Поиск модели элективных учебных занятий с обучающимися в вузе. Практическая значимость исследования заключается в разработке учебного пособия, предназначенного для организации элективных учебных занятий в медицинском ВУЗе. Материалы и методы. В ходе исследования проводилась диагностика показателей функционального состояния организма обучающихся, занимающихся интенсивной двигательной активностью с использованием спортивного оборудования. Исследование проводилось специалистами кафедры физического воспитания Саратовского ГМУ и ООО «Центр инновационных технологий оздоровления» г. Саратов. Срок проведения эксперимента – более восьми лет. Участниками исследования выступили 225 студентов Саратовского ГМУ. В исследовании использовался аппаратно-программный комплекс пульсогомоиндикации «АСГАРД». Статистическая обработка данных проводилась с применением компьютерных технологий, в частности, с использованием программы «Statistica». В работе использовалось и интерпретировалось более 200 тестов, что позволило составить объективную картину состояния всех систем организма подэкспертных лиц, а также выявить причинно-следственную связь возможных отклонений и патологий. Выявление этиологических факторов, в том числе обменных нарушений, стресс-факторов, профессиональных вредностей, аутоиммунных реакций, патогенных микроорганизмов и т.д., позволило определить пути профилактики и реабилитации.

Результаты и обсуждение

Первичными результатами наблюдения стало выявление следующих жалоб: боли в мышцах – 62 подэкспертных лиц, тремор мышц и судороги – 48 подэкспертных лиц, кровоточивость десен – 35 подэкспертных лиц, апатия и отсутствие желания тренироваться – 18 подэкспертных лиц, нервозность – 26 подэкспертных лиц, отсутствие прогресса в спортивных результатах – 36 подэкспертных лиц. На основании анализа изученной литературы и собственного педагогического опыта работы (более 30 лет) был составлен план проведения элективных учебных занятий с использованием спортивного оборудования. План данных занятий предполагает наличие вводно-подготовительной, основной частей и заминки, общей продолжительностью 90 минут. Вводно-подготовительная часть предполагает выполнение разминки. В конце подготовительной части пульс у занимающихся, должен соответствовать 110-120 ударам. Основная часть занятия осуществляется по схеме круговой интервальной тренировки с использованием спортивных снарядов и предметов. Выполнение упражнений с использованием технического оборудования происходит с обязательным проведением преподавателем инструктажа и соблюдением техники безопасности. Для роста спортивных результатов физические нагрузки рекомендуется выполнять при ЧСС 150-170 ударов в минуту. Также при выполнении упражнений и для освоения правильной техники рекомендуется использование наглядных пособий. Заминка предполагает использование комплекса упражнений на расслабление, восстановление ЧСС к исходному уровню и снятие напряжения в мышечно-суставном аппарате. В учебно-тренировочном процессе нами были использованы различные способы использования дозированных физических упражнений: 1) отягощения с нагрузкой ниже предельного (от 20 до 60% от максимально возможного), поднятие его максимальное количество раз; 2) отягощение с максимально большей нагрузкой, поднятие его один-три раза; 3) отягощение с нагрузкой ниже предельного (от 20 до 60% от максимально возможного), поднятие его с максимальной скоростью. Первый способ выполнения упражнений развивает выносливость. Второй способ дозировки упражнений развивает силу и применяется спортсменами, имеющих хорошую физическую подготовленность. Третий способ выполнения упражнений развивает скоростно-силовую выносливость. Занятия же с предельным и запредельными весами (степень усилия 90-100% и более, уступающий режим работы) проводятся только по совету и непосредственным контролем врача, преподавателя или тренера в группах спортивного совершенствования (тяжелая атлетика, борьба, армрестлинг, гиревой спорт, легкая атлетика и др.). Третий

способ, как и первый, связан с большими затратами энергии, и наряду с увеличением силы способствует развитию скорости движений. Для развития силы и мышечной массы выполнялись упражнения с отягощением на технических устройствах и с использованием спортивных предметов. В зависимости от их специфики такие упражнения условно разделяются на упражнения с амортизаторами; с противодействием партнера; с сопротивлением устройств (различные тяговые платформы, рычаги, эспандеры, роллеры), с отягощением массой собственного тела. Методика развития максимальной силы предполагает наличие непродолжительных пауз между нагрузками определенных временных интервалов: 15-30 сек в упражнениях локального характера, 40-60 сек в упражнениях общего характера. Особое место в развитии мышечной силы занимали статические упражнения в изометрическом режиме работы. Наиболее эффективная длительность такого упражнения в одном подходе - 6-8 сек, прилагаемые усилия в этих упражнениях могут колебаться от 70% до 100%. Полученные в процессе педагогического эксперимента данные дали возможность выявить индивидуальные возможные границы нагрузки и определить допустимое количество повторений в одном подходе. Результативность данной методики была апробирована в сравнительном эксперименте, проводимом на двух группах, по восемнадцать человек в каждой. Подэкспертные испытывали предложенные нагрузки два раза в неделю в течение 120 дней. В экспериментальной группе величина отягощения и количество повторений проводилась с учетом персональных данных обучающихся. Подэкспертные, входящие в контрольную группу, выполняла те же упражнения и в том же объеме, но без индивидуального учета данных. Результаты итогового тестирования выявили то, что величины граничных значений отягощений в экспериментальной группе достоверно повысились на две условные единицы внешней нагрузки, а количество допустимых повторений – на 4 условные единицы. Кроме того, в зоне малых внешних отягощений значение максимального усилия возрастало прямо пропорционально увеличению массы сопротивления. Граница нагрузки для определенных групп мышц у подэкспертных существенно отличалась. Специфика элективных учебных занятий в ВУЗе зависит от контингента обучающихся, а также распределения объема нагрузки в различные периоды образовательного процесса согласно рабочей программе. Тренировки общеподготовительного периода проводятся в течение тридцати дней. Интенсивность тренировок повышаются последовательно с 30-40% до 70-80% от максимально возможной. Специально подготовительный период проходит сроком в шестьдесят дней. Интенсивность меняется волнообразно, приближаясь в конце цикла к 90%. В последующем периоде

нагрузки снижаются в половину. Эффективность работы на спортивном оборудовании заключается в том, что предоставляется возможность выравнять различные уровни сопротивления, не выходя за границы выполняемого движения. Эффект тренировочного процесса достигается только тогда, когда осуществляется медико-биологическое обеспечение спортивной и физкультурной-оздоровительной деятельности и решаются лечебные и профилактические задачи.

Заключение

По результатам исследования было разработано и издано учебное пособие по дисциплине физическая культура и спорт под наименованием «Элективные учебно-тренировочные занятия в условиях тренажерного зала», рекомендованное ЦКМС СГМУ для обучающихся в медицинских вузах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дьяченко, Н.А. Методика оценки внешней нагрузки при скоростно-силовой подготовке на тренажерах / Н.А. Дьяченко, А.Н. Жищенко, В.П. Аксенов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 1 (35). - С. 38 - 41. 2.
2. Манько, И.Н. Биомеханические особенности проявления силы в пауэрлифтинге у квалифицированных спортсменов / И.Н. Манько // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 9 (43). – С. 42–46. 3.
3. Онищенко, А.Н. Физиологическое обоснование технологии оптимизации функционального состояния организма слушателей военно-медицинских вузов средствами физической подготовки: Автореф. дис. ... докт. мед. наук /А.Н. Онищенко; СарВМедИ. – Саратов, 2005. – 38 с. 4. Особенности применения упражнений с отягощением на тренажерах / А.М. Пятахин, С.А. Калмыков, В.И. Павлов, Н.Н. Павлова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2017. Т.22. №3 (167). С. 83-90. 5.
4. Павлов, В.И. Элективные учебно-тренировочные занятия в условиях тренажерного зала. / В.И. Павлов; Саратовский государственный медицинский университет имени В.И. Разумовского // Учебное пособие. Саратов: Изд. центр Саратов. гос. мед. ун-та. 2020. – 83 с.
6. Павлов В.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи /В.И. Павлов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011, №3 (73), с. 154-158.
7. Павлов, В.И. К вопросу расширения функциональных возможностей организма у лиц, занимающихся силовыми упражнениями. / В.И. Павлов, Н.Н. Павлова // В сборнике IX Международной научно-практической конференции «European Science and Technology» 24-25 декабря Munich, Germany 2014 г. Изд-во: VeiaVarlagWaidkraibu.

УДК 615.8

А.О. Пономарева, Ф.Х. Галимов

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ У ПАЦИЕНТОВ С ПОСТКОВИДНЫМ СИНДРОМОМ

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В настоящее время широко распространены и разнообразны последствия у пациентов после перенесенного COVID-19. Они могут создавать существенные проблемы для реабилитации в период выздоровления от COVID-19. В статье проведен анализ и обоснована необходимость средств физической реабилитации в восстановлении пациентов, перенесших COVID-19, произведена оценка эффективности средств физической реабилитации на качество жизни у лиц с постковидным синдромом.

Ключевые слова: коронавирусная инфекция, постковидный синдром, реабилитация, физическая реабилитация, физическая активность, дыхательная гимнастика.

A.O. Ponomareva, F.H. Galimov

THE EFFECT OF PHYSICAL REHABILITATION ON THE QUALITY OF LIFE IN PATIENTS WITH BRIDGE SYNDROME

Bashkir State Medical University, Ufa

Currently, the consequences are widespread and diverse in patients after COVID-19. They can create significant problems for rehabilitation during the recovery period from COVID-19. The article analyzes and substantiates the need for means of physical rehabilitation in the recovery of patients who have undergone COVID-19, evaluates the effectiveness of means of physical rehabilitation on the quality of life in people with postcovid syndrome.

Key words: coronavirus infection, postcovid syndrome, rehabilitation, physical rehabilitation, physical activity, respiratory gymnastics.

Распространение новой коронавирусной инфекции COVID-19 оказало значительное влияние на качество жизни населения по всему миру.

Долгосрочные симптомы после перенесенной коронавирусной инфекции могут обладать дальнейшим разрушительным эффектом. Как показали многочисленные клинические наблюдения и анализ обращений пациентов множество патологических проявлений, вызванные COVID-19, сохраняются после завершения острой фазы заболевания. В терапевтической практике такое состояние определяется как постковидный синдром или лонг-ковид. Согласно статистическим данным, признаки постковидного синдрома испытывают более 20% переболевших коронавирусной инфекцией [1]. По определению ВОЗ, постковидный синдром – это комплекс симптомов, которые беспокоят человека после перенесенного COVID-19, когда уже нет вируса и острых проявлений инфекции или её осложнений, основной курс лечения завершен, но пациент не чувствует себя здоровым. Этот термин внесен в международную классификацию болезней как «состояние после перенесенного COVID-19» [11]. Продолжительность постковидного синдрома может

составлять до полугода и более. Пациентов беспокоят одышка, нарушения обоняния и вкуса, утомляемость, раздражительность, повышение тревожности, расстройства пищеварения. Кроме того, у больных, перенесших COVID-19, снижается физическая активность, появляются частые боли в мышцах, происходит нарушение цикла сон/бодрствование, они становятся эмоционально подавленными, наблюдается стигматизация и другие психологические нарушения.

Основные задачи реабилитации лиц с постковидным синдромом направлены на восстановление функции внешнего дыхания, снижение выраженности одышки, поддержание сердечно-сосудистой системы, восстановление мышечной силы, физической работоспособности и повседневной активности, улучшение качества жизни и психологического статуса больного [7].

Качество жизни – это восприятие индивидами их положения в жизни в контексте культуры и системе ценностей, в которых они живут, в соответствии с целями, ожиданиями, нормами и заботами. Качество жизни определяется физическими, социальными и эмоциональными факторами жизни человека, имеющими для него важное значение и на него влияющими. Качество жизни – это степень комфортности человека как внутри себя, так и в рамках своего общества [11].

В отечественной и зарубежной литературе активно обсуждаются вопросы реабилитации после COVID-19, так как с каждым месяцем число лиц с постковидным синдромом только растёт, а его симптомы существенно снижают качество жизни и нарушают трудоспособность.

Вопросы реабилитации пациентов с постковидным синдромом отражены в трудах зарубежных и отечественных исследователей Малявина А.Г., Лариной В.Н., Беляевой Ю.Н., Джейрановой М.О., Солтаевой М.А., Мещеряковой Н.Н., Белявского А.С. и др. [1,2].

По мнению ученых, эффективными средствами реабилитации после перенесенной коронавирусной инфекции являются: фармакотерапия, физиотерапия, озонотерапия, лечебная физическая культура, кинезиотерапия, массаж, психотерапия.

Поскольку по частоте встречаемости симптомов, психоэмоциональные нарушения такие как тревога, депрессия, астения, снижение памяти и внимания, находятся в ряду первых, поиск эффективных средств физической реабилитации лиц с постковидным синдромом является актуальным.

Цель работы

Изучить влияние средств физической реабилитации на качество жизни у лиц с постковидным синдромом.

Материалы и методы

Анализ и обобщение научно-методической литературы, госпитальной шкала тревоги и депрессии, субъективной шкала оценки астении, Монреальская шкала оценки когнитивных функций, проба Штанге, обобщение результатов исследования.

Эксперимент проводился на базе Центра здоровья ГБУЗ №2 г. Стерлитамак РБ. В нём приняли участие 9 мужчин и 11 женщин, перенесших COVID-19 в среднем 4,5 месяца назад. Все испытуемые отмечали признаки астении, эмоциональные расстройства, нарушение памяти, концентрации внимания. Всем было проведено исследование неврологического статуса, которое не выявило наличия очаговой неврологической симптоматики.

Комплекс упражнений лечебной гимнастики был составлен с опорой на временные рекомендации, утверждённые Минздравом, и включал аэробные нагрузки в форме дозированной ходьбы, гимнастические упражнения, в том числе дыхательные, и стретчинг. Аэробные нагрузки улучшают основные функциональные показатели и восстанавливают работоспособность, гимнастические упражнения укрепляют и восстанавливают мышечную систему, дыхательную мускулатуру, устраняют перфузионные нарушения, выводят патологический секрет из лёгких и бронхов. Эти средства в сочетании со стретчингом оптимизируют баланс ВНС и стимулируют синтез нейротрофических факторов роста [6].

Результаты и обсуждение

После проведения реабилитационных мероприятий мы получили следующие результаты.

По шкале HADS изначально у всех испытуемых отмечена субклинически выраженная тревога, у 2 женщин - клинически выраженная. После проведения курса реабилитации наблюдается её достоверное снижение. В группе мужчин на 16%. В группе женщин - на 13%, ранее зафиксированный клинически выраженный вариант тревожности здесь не обнаружен.

По шкале депрессии также преобладает субклиническая депрессия. После реабилитации по данной шкале улучшения у мужчин на 18%, и средний бал говорит об отсутствии выраженных признаков депрессии, а у женщин депрессия снизилась на 11 % и достигла зоны пограничных значений. Интересно, что у мужчин выраженность тревоги и депрессии как до, так и после работы ниже, чем у женщин.

При оценке нарушений когнитивных функций по Монреальской шкале на этапе входного тестирования у всех пациентов отмечалось их снижение, достигающее, степени умеренных нарушений. При этом в 80% случаях участники не отмечали этого ранее, т.е. данные расстройства появились после перенесенного COVID-19. Наиболее часто встречающимися были жалобы на нарушения внимания и памяти. После проведения реабилитации произошло достоверное улучшение показателей как у мужчин, так и у женщин. В итоге только у 4 участников (20%) сохранились умеренные когнитивные нарушения.

Следующим критерием оценки являлась астения, которую также отмечали участники эксперимента. Так изначально у всех было выявлено наличие астенического синдрома. У большей части лиц (87%) отмечено сочетание общей астении, пониженной активности и физической астении.

После курса реабилитации было получено значимое снижение всех симптомов, однако полного их регресса нами не наблюдалось. Общий балл по шкале «астении» менее 30 был достигнут только у 30% участников. При этом практически все отмечали значительное увеличение активности, снижение чувства усталости, повышение концентрации внимания, улучшение работоспособности, физического самочувствия.

Следует отметить, что как в группе мужчин, так и в группе женщин, полного регресса симптомов у всех испытуемых достичь не удалось, что может быть связано с недостаточной продолжительностью терапии.

При анализе показателей функционального состояния дыхательной системы с помощью гипоксической пробы на начальном этапе реабилитации нами был установлен низкий уровень пробы Штанге, который составил в среднем $21,0 \pm 1,3$ с. При норме для взрослых – 30–35 сек. По уровню данный показатель соответствует уровню «неудовлетворительно». После проведенного курса реабилитационных мероприятий показатель пробы Штанге составил 29,3 сек и приблизился к норме. Результаты статистически значимы ($p < 0,05$). Это позволяет нам сделать вывод о том, что дыхательная гимнастика, включенная в курс реабилитационных мероприятий, положительно влияет на функциональное состояние дыхательной системы пациентов с постковидным синдромом.

Заключение и выводы

Таким образом, реабилитация пациентов, перенесших COVID-19, должна быть комплексной и учитывать не только патологические изменения в органах и системах, выраженность которых определяется тяжестью болезни и объемом тканевого поражения, но

и всевозможные последствия, связанные с побочным действием лекарств и медицинских вмешательств. Для этого необходимо применение программы физической реабилитации, которая включает в себя дыхательные и физические упражнения, дозированную ходьбу, ЛФК. [10] По результатам нашего исследования произошли достоверные изменения субъективных и объективных критериев улучшения качества жизни. У пациентов с постковидным синдромом снизился уровень тревоги и депрессии, улучшились когнитивные функции. Кроме того, уменьшилась одышка, изменились показатели функционального состояния дыхательной системы и психологический статус в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ларина, В.Н. Пост-ковидный период: современный взгляд и клинические особенности / В. Н. Ларина, А. А. Рыжих, Л. И. Бикбаева // Архивъ внутренней медицины. – 2021. – № 3. – С. 186-195. с ISSN 2226-6704. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/317183> (дата обращения: 20.04.2022).
2. Малявин, А.Г., Адашева, Т.В., Бабак, С.Л. и др. Медицинская реабилитация больных, перенесших COVID-19 инфекцию. Методические рекомендации. Терапия. 2020; 5 (приложение): 1–48. doi: 10.18565/therapy.2020.5suppl.1-48.
3. Михайлова, А.С., Мещерякова, Н.Н., Белевский, А.С. Подходы к лечению и реабилитации пациентов с постковидным синдромом (клинический пример) // Практическая пульмонология. 2020. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podhody-k-lecheniyu-i-reabilitatsii-patsientov-s-postkovidnym-sindromom-klinicheskiy-primer> (дата обращения: 25.04.2022).
4. Спенсер, П.С., Роман, Г., Бюге, А. COVID-19: неврологические последствия / П. С. Спенсер, Г. Роман, А. Бюге [и др.] // Анализ риска здоровью. – 2021. – № 2. – С. 168-176. – ISSN 2308-1155. – Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/314637> (дата обращения: 20.04.2022).
5. Коронавирусный синдром: профилактика психотравмы, вызванной COVID-19/ Соловьева Н.В., Макарова Е.В., Кичук И.В. // РМЖ. - №9. – 2020.
6. Временные методические рекомендации «Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Версия 15 (22.02.2022)» (утв. Минздравом России).
7. Физиотерапия, бальнеология и реабилитация: Научно-практический журнал – Москва: Издательство "Медицина"– 2021. – №6 – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/734406> (дата обращения: 25.04.2022)
8. Into the looking glass: post-viral syndrome post COVID-19/ R. Perrin, L. Riste, M. Hann – Nov., 2020.
9. Needs to Prepare for «Post-COVID-19 Syndrome»/ Robert L. Klitzman// The American Journal of Bioethics. – 26 Oct. 2020.
10. Post-COVID-19 Fatigue: Potential Contributing Factors/ Thorsten Rudroff, Alexandra C. Fietsam, Justin R. Deters, Andrew D. Bryant, John Kamholz// Brain Sci. - 2020, №10.
11. <https://www.who.int/ru> (дата обращения: 20.04.2022)

УДК 615.825.1

А.С. Саакян, Х.С. Вильданов

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ НА ЧЕЛОВЕКА

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В статье рассмотрены различные проблемы неправильного питания, способы их решения и советы для поддержания здорового рациона. Представлены соотношения белков, жиров и углеводов в зависимости от физической активности и образа жизни.

Ключевые слова: жиры, белки, углеводы, здоровое питание, витамины, организм.

A. S. Sahakyan, H. S. Vildanov

THE EFFECT OF HEALTHY FOOD ON HUMANS

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

The article discusses various problems of improper nutrition, ways to solve them and tips for maintaining a healthy diet. The ratios of proteins, fats and carbohydrates depending on physical activity and lifestyle are presented.

Key words: fats, proteins, carbohydrates, healthy nutrition, vitamins, the body.

Питание – это важная составляющая в жизни каждого человека. Пища служит единственным источником энергии для протекающих в организме реакций. Здоровое питание нужно соблюдать не только для похудения, но и для правильной работы пищеварительной системы, ведь сбалансированная еда способствует укреплению и профилактике серьезных проблем со здоровьем. Однако, невозможно в один момент полностью перейти на здоровую пищу. Для этого нужна крепкая сила воли и большое желание, терпение и рвение. Важно понимать, что все не зря и в дальнейшем это принесет большую пользу.

В первую очередь нужно посмотреть на свой повседневный образ жизни по-другому и понять, как питание влияет на организм. Возможно, в рационе содержится большое количество «мусора», который ежедневно наносит вред всему организму.

Во-вторых, стоит понимать, как здоровая пища влияет на гормоны и гормональную систему, а именно приводит ее в баланс. В результате этого организм в течение дня будет лучше справляться с повседневными делами и обыденной рутинной, а также гораздо лучше чувствовать в течение дня.

В-третьих, попытайтесь свести к минимуму вредные продукты. Фастфуд содержит в себе большое количество калорий, соли, сахара и жира, что оказывает негативное влияние на человека. Жирная еда ухудшает усвояемость витамина С, который является одним из важнейших микронутриентов.

Многие отеки связаны с употреблением соли и приправ, поскольку уменьшается межклеточная жидкость. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложкой (5-6 грамм) в день, включая соль, находящуюся в хлебе, консервантах, мучных изделий, и прочих продуктах [6].

В овощах и фруктах содержится множество клетчатки. Она укрепляет иммунитет, также предотвращает заболевания, связанные с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Растительные продукты полезны для здоровья, ведь в них содержится множество витаминов и антиоксидантов, которые помогают снизить артериальное давление.

Немаловажную роль играют минералы в кислотно-щелочном балансе. К ним относятся: медь, йод, железо, кальций, магний. Для хорошего и разнообразного меню обязательно стоит включить их в свой рацион. Необходимо не забывать о таком важном компоненте, как вода. Действительно, человек редко задумывается о воде, а она окружает нас повсюду. Отсутствие воды делает невозможным транспортирование питательных веществ и выброс разнообразных шлаков. Специалисты считают, что потреблять воду нужно регулярно и рекомендуют 1,5-2 литра жидкости в день.

На планете множество продуктов и вкуснейших кулинарных блюд. По-настоящему разнообразное питание, включает в себя продукты растительного и животного происхождения. Многие продукты, которые вы не особо любите, богаты различными витаминами, микроэлементами и могут быть вкусными, при ином способе приготовления.

Энергетическая ценность правильного питания состоит из различных питательных веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ [6]. Углеводы предназначены для нормальной жизнедеятельности человека. С их помощью организм получает энергию и силу. А жиры, в свою очередь, делают сосуды эластичными и помогают организму во время голода или болезни. Белки – важный материал практически для всех тканей и органов. Нормальное потребление белка предотвращает переизбыток и способствует наращиванию мышечной массы. Главное не бездумно употреблять все одновременно в большом количестве, а соблюдать нужные пропорции. Национальная академия наук рекомендует, следующее распределение:

- 43- 63 % углеводов;
- 21- 26 % жиров;
- 11- 34 % белков.

Намного больше жира нужно детям — от 25 до 40%. А не более 30% должно приходиться на сахар. Около 45% заболеваний в основном связаны с неправильным питанием [7].

В России 55 % населения старше 30 лет имеют избыточную массу тела. И это является фактором для целого букета серьезных заболеваний – атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонии и сахарного диабета. Рекомендуют сократить потребление высококалорийной пищи, включающей в себя насыщенные жиры и простые углеводы [7]. Необходимо определить, когда и сколько продуктов следует употреблять в течение дня. Многие путают чувства голода и аппетита, поэтому случаются переедания. Для их предотвращения следует придерживаться следующих правил:

1) питание дробями (4-7 раз в день). Люди, которые едят всего лишь один или два раза в день, рискуют обзавестись такими болезнями, как панкреатит, язва желудка и гастрит;

2) процентное соотношение в правильном питании:

завтрак –30% от суточного объема употребляемой пищи и перекус –15% (может включать второй завтрак или полдник) от суточного объема употребляемой пищи и калорий, белков, жиров и углеводов;

обед –25% от суточного объема употребляемой пищи и калорий, белков, жиров и углеводов;

ужин –20% (должен состоять из легко перевариваемых продуктов) от суточного объема употребляемой пищи и калорий, белков, жиров и углеводов. После ужина и начав сна должно быть более 2 часов;

3) нормы калорий на организм в зависимости от физической активности и образа жизни:

минимальная активность (сидячий образ жизни) – 1700 ккал;

легкая нагрузка (1-3 раза в неделю) –2000 ккал;

тренировки (3-5 раз в неделю) –более 2500 ккал;

тренировки ежедневно –3000 - 3500 ккал;

тяжелая физическая нагрузка –более 4000 ккал.

Витамины – это жизненно необходимые химические соединения различного происхождения, они не восполняются нашим организмом и должны поступать в виде различной пищи. Витамины необходимы нашему организму и важны ему. Они повышают устойчивость нашего тела к внешним воздействиям и инфекциям.

В настоящее время известны около 9 витаминов, которые вместе с белками, жирами и углеводами должны присутствовать в рационе людей для обеспечения нормальной жизнедеятельности витаминов:

1. Витамин С содержится в таких продуктах, как: шиповник, сладкий перец, капуста, ананасы, цитрусовые, яблоки и смородина;
2. Витамин В содержится в таких продуктах, как: цельнозерновой хлеб, крупы, мясо, печень, рыба, молочные продукты и бобовые;
3. Витамин D содержится в таких продуктах, как: жирные сорта рыб, рыбный жир и яйца;
4. Витамин Е содержится в таких продуктах, как: растительные масла, семена и орехи;
5. Витамин А содержится в таких продуктах, как: сливочное масло, творог, сметана, морковь, тыква, шпинат, брокколи, сладкий перец и яйца;
6. Витамин В12 содержится в таких продуктах, как: мясо, домашнюю птицу, куриные и перепелиные яйца, любые молочные продукты, а также рыбу и морепродукты;
7. Витамин В6 содержится в таких продуктах, как: грецкие орехи, фундук, шпинат, сладкий болгарский перец, картофель, морковь, капуста, апельсин, клубника, лимон и гранат;
8. Витамин В1 (тиамин) содержится в таких продуктах, как: мука кукурузная, овсяная и ржаная, горох зелёный (свежий), рис, ячмень, гречиха, молоко и печень говяжья;
9. Витамин К содержится в таких продуктах, как: зеленые овощи, яблоки, лук и горошек.

При недостаточном поступлении витаминов с пищей могут развиваться нарушения пищевого статуса и патологические состояния – гиповитаминозы и авитаминозы. Нарушение всасывания и метаболизма витаминов, при различных заболеваниях пищеварительной системы из-за присутствия в желудочно-кишечном тракте витамин-конкурирующих веществ, природных сорбентов и пищевых волокон.

И в заключении можно сделать вывод, что здоровье зависит, прежде всего, от питания. Без правильно подобранного рациона мы нельзя быть в тонусе на все 100%. Если человек будет соблюдать меру в питании, то ему не придется использовать лекарства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Донченко Л.В., Надыкта В.Д. Безопасность пищевой продукции/ Пищепромиздат, – Москва: Инфа–М, 2005. – 327 с.
2. Лифляндский В.Г., Закревский В.В., Андропова М.Н. Лечебные свойства пищевых продуктов/ М.Терра, 2007. – 486 с.
3. Малахов Г.П. Целительные силы. – СПб., 2003. – 50 с.
4. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой. – Киев: "Здоровья", 1990. – 83 с.
5. Здоровое питание/ Смоляр В.И. – Киев: Наука, 2004. – 90 с.
6. Рациональное питание. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://propionix.ru/>
7. Разговор о правильном питании. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://infourok.ru/klassnyu_chas_na_temu_pitanie.-176089.htm.

УДК 615.825.1

А.И. Сабирова, Х.С. Вильданов
**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ КАК
СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКАЯ ПРОБЛЕМА**

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В данной статье рассмотрены преимущества занятий спортом, а также представленные отрицательные стороны. Особенное внимание уделено преградам, с которыми сталкиваются спортсмены в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: спорт, тренировка, здоровье, травмы, чемпионы.

A.I. Sabirova, H.S. Vildanov
PROFESSIONAL SPORTS AS A SOCIO-PHILOSOPHICAL PROBLEM
Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article discusses the advantages of sports, as well as its negative aspects. Special attention is paid to the obstacles that athletes face in their professional activities.

Key words: sport, training, health, injuries, champions.

Спорт является неотъемлемой частью в жизни каждого человека. Самым эффективным способом похудения, поддержки формы или просто поднятия настроения является занятие спортом. Сейчас столько возможностей для реализации своих идей в спорте. Если человек не может сам взять себя в руки и дома заниматься, то можно купить абонемент в зал. Ведь заниматься вместе с людьми, соревноваться намного легче и веселее. Можно нанять тренера, чтобы он контролировал не только твою тренировку, но и питание. А кому-то наоборот нравится заниматься спортом в тишине: бегать по парку, заниматься на коврик дома.

Спорт – это упражнения для развития и укрепления организма. Можно выделить преимущества, если спорт станет частью жизни человека:

1. Будь здоров! Уже очень давно доказано, что регулярные физические нагрузки укрепляют организм. Они помогают снизить давление крови и уровень триглицеридов. Физическая активность снижает вероятность сердечного приступа, инсульта, развития болезни Альцгеймера;
2. Запасайся хорошим настроением на целый день! Во время тренировок работают не только мышцы, но и гормоны, которые дальше влияют на эмоциональное состояние человека. Очень сильно организм замечает выделение такого гормона, как дофамин. Дофамин – гормон радости. Поэтому, после физических тренировок у человека возникает чувство удовлетворенности, гордости, любви к себе. Спорт сильно помогает и при гневности или просто плохом настроении. Это хорошая возможность выплеснуть эмоции. Если каждый свой день начинать хотя бы с небольшой зарядки, то позитивный настрой на весь день гарантирован.

Но жизнь так устроена, что все компенсируется противоположным. Черное-белое, день-ночь, добро-зло. Так вот и в спорте в противовес плюсам идут минусы, среди которых следует выделить:

1. Травмы! Травма – это воздействие на организм человека внешнего фактора, который нарушает строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов. Есть несколько причин, из-за которых спортсмены получают травмы или же заболевания:

- применение неправильных приемов работы;
- плохая организация трудового процесса;
- отсутствие или неисправность индивидуальных защитных приспособлений;
- несоблюдение правил техники безопасности;
- недостатки в организации и содержании рабочего места.

Но особо большую вероятность к травмам имеют спортсмены игрового спорта. Например, бокс, хоккей, футбол, гимнастика считаются опасными видами спорта. Очень много случаев, когда карьера спортсменов заканчивается из-за травмы. К сожалению, травмы очень опасны для человека, поэтому нередки случаи и со смертельным исходом.

Если смотреть список самых травмоопасных видов спорта, то хоккей занимает второе место. Произошел страшный случай во время матча в Ханты-Мансийске. Виталий Ситников – игрок команды «Югра», стал жертвой матча. Ему коньком порезали горло. О том, что произошло, никто сразу не понял. Поэтому ему пришлось самому добираться до скамейки. А там уже ему оказали первую помощь. К счастью, рана оказалась не глубокой. Как говорят, Ситникову очень сильно повезло. Страшно даже представить, что было бы, если хоккейный конек угодил чуть выше.

Страшные травмы случаются и в гимнастике. Так, Елена Мухина из-за травмы навсегда осталась прикованной к креслу. 3 июля 1980 года советская гимнастка отработывала свое выступление. В ее программе были очень сложные элементы. Один из них заканчивался кувырком головой вниз, но вместо этого получился очень сильный удар головой об пол. Ее прооперировали, спасли жизнь, но не здоровье. После этого происшествия Елена Мухина осталась парализованной. Но она никогда не сдавалась, не жаловалась. Будучи прикованной к креслу, Елена поступила в Московский институт физкультуры. Получила высшее образование. Умерла Мухина в 2006 году, доказав, что она была сильной не только физически, но и духовно.

2. Несбывшиеся чемпионы Когда мы говорим о спорте, то сразу представляем спортсмена, стоящего на пьедестале с золотой медалью в груди, олимпийских чемпионов,

фигуристок. Каждый из нас скорее всего завидует, мечтает встать на его место, купаться в овациях, быть поклонником миллионов зрителей. Если смотреть телевизор, то корреспонденты им задают всегда банальные вопросы: как чувствовал себя перед стартом, как тяжело было на финише, непередаваемые эмоции родителей. Никто и не задумывается, какой был путь этого спортсмена от школьной скамьи до этого пьедестала. Сколько раз он споткнулся и сколько раз поднимался. Тем более никто не говорит о тех тысячи юношей, которые сошли с дистанции еще во время тренировок, во время отбора.

Для того, чтобы стать спортсменом мирового уровня нужно отдать всю свою жизнь, свое время. У спортсмена уже не будет своего личного времени. Тренеры должны отобрать у него детство, даже учебу. Надо заметить, что здесь работа ведется не с одним, двумя спортсменами, а сразу с сотнями. Среди них выявляют сильнейшего, а другие остаются за бортом. Это юноши с украденным детством, без образования, без славы. У них отобрали все, в том числе и здоровье, а взамен-ничего. Даже есть многие семьи, которые в надежде получить спортивную славу, продают свои дома, переезжают в другие города, чтобы отдать своего сына, дочку в спортшколу, в олимпийский резерв. Об этих людях никто не вспоминает. А что говорить о тех, кто получил травмы и стал инвалидом? У этих людей жизнь разрушена до конца своих дней!

3. Оплата в спорте! Одним из главных минусов являются материальные затраты. Если затронуть эту тему, то все скажут, что у спортсменов очень хорошая зарплата. Да, действительно, у футболистов, хоккеистов, играющих в мировой лиге, зарплата достойная. А что у рядовых спортсменов, у школьников, стремящихся стать чемпионами страны, своей республики, маленького городка совершенно другая картина. Они тоже отдают все свои силы и не только. Для участия в определенных соревнованиях родителям приходится платить взносы, покупать экипировку, за свой счет ездить на соревнования. В итоге человек уходит с большого спорта из-за того, что семья не может финансировать. Таких примеров очень много в маленьких городах, селах и деревнях. Из-за этого страна теряет несостоявшихся спортсменов. Это и является причиной того, что в любом хоккейном клубе половина игроков из Финляндии, Канады. Они получают огромные деньги, а наши ребята за свой счет ездят на соревнования, пропуская учебу, отдавая свое детство. Как пример хочу привести своего отца. Во время учебы в г. Бирске занимался боксом. Должны были ехать в г. Свердловск (Екатеринбург) на чемпионат. Всю экипировку купили сами, но не могли найти денег на поездку. Так и не смогли участвовать в соревнованиях. Это один из многомиллионных примеров, когда недофинансирование является непреодолимым барьером

для становления спортсменом. Финансирование должно быть во всех уровнях. Если учащийся на этом не будет зарабатывать, то хотя бы не должно быть накладно своим родителям.

4. Большой спорт – большая политика! Теперь поговорим о тех спортсменах, которые преодолев все барьеры жизни, все-таки становятся чемпионами страны, мира. Они невольно становятся жертвами политики, взаимоотношений стран. Этот вопрос особенно актуален в настоящее время. Даже бывают случаи, когда спортсмен должен проигрывать, чтобы не портить отношения между государствами. Эти люди становятся марионетками. Последние годы много скандалов вокруг Олимпийских игр. Чего только стоит история с допингом. На данный момент российский антидопинговый комитет не имеет лицензии. Наши спортсмены не могут участвовать под российским флагом. Все допинг-пробы проверяются олимпийской антидопинговой системой. Здесь уже на лицо манипуляции и могут убрать с поля битвы любого спортсмена. Так было с Камиллой Валиевой. Ни в какие рамки не лезет то, что сделали с нашими параолимпийцами. МОК сначала не разрешил участвовать нашим спортсменам волимпиаде, потом все-таки отменили решение. Спортсмены полетели в КНР в олимпийский городок, устроились. На следующий день было принято решение отстранить наших спортсменов без объяснения причины со стороны МОК. Скорее всего, данное решение было принято под давлением наших заокеанских партнеров. Воевать против инвалидов – это кощунство. Параолимпийцы – это люди, которые не пали духом, они как фениксы, возродившиеся с пепла.

Из вышеизложенного видно, что в спорте очень много преград. В этих условиях Министерство спорта должно привести все это в порядок. Финансирование должно быть на всех уровнях, начиная с маленьких сел и деревень, кончая мегаполисами. Говоря о спорте, об олимпиадах мы неизбежно переходим на политику. А ведь спорт должен оставаться всегда вне политики. Это просто здоровый образ жизни. Спорт должен быть в каждом из нас, в каждой семье. Не зря говорят: «В здоровом теле – здоровый дух». К сожалению, число занимающихся спортом для себя в России очень мало. Даже если посмотреть на Уфу, а это миллионный город, то можем видеть одного, двух человек, бегущих в парке или катающихся на велосипедах. Этот вопрос здорового образа жизни должен быть одним из главных для нашего правительства, так как государство может существовать только при здоровой нации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура и спортивная медицина. - М., 1999.
2. Жалпанова Л.Ж. Спорт, который вас убивает. - М., 2007.
3. Ильин Е.П., Психология спорта. -П., 2008.

УДК7.092

А.С. Сайранов, Л.Л. Шафионецкий
**ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЙ РОССИЙСКОЙ СБОРНОЙ НА ЗИМНИХ
ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В НОВЕЙШЕЙ ИСТОРИИ РОССИИ**

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г.Уфа

Представленная статья посвящена исследованию результатов выступления российской олимпийской сборной на зимних олимпийских играх. Рассматриваются все виды спорта, представленные на зимних олимпийских играх.

Ключевые слова: олимпийские игры, Российская Федерация, спорт.

A.S. Sairanov, L.L. Shafionetsky
**RESULTS OF THE PERFORMANCES OF THE RUSSIAN NATIONAL TEAM AT
THE WINTER OLYMPIC GAMES IN THE RECENT HISTORY OF RUSSIA**

Ufa State Petroleum Technological University, Ufa

the presented article is devoted to the study of the results of the performance of the Russian Olympic team at the Winter Olympic Games. All sports represented at the Winter Olympic Games are considered.

Key words: Olympic Games, Russian Federation, sport.

Актуальность: российская олимпийская сборная на данный момент находится под давлением мирового сообщества и не может полноценно принимать участие в олимпийских играх. Но так было не всегда.

Цель работы: данной работе будут рассмотрены и проанализированы результаты выступлений сборной Российской Федерации в новейшей истории нашей страны. Произведем сравнения результатов игр начиная с XVII зимних олимпийских игр в Лиллехаммер (Норвегия) и заканчивая XXIV зимними олимпийскими играми в Пекине. Рассмотрим достижения и неудачи российской сборной.

Первые олимпийские игры, в которых Российская Федерация принимала участие под своим бело-сине-красным триколором, были в 1994 г. в городе Лиллехаммер. Там проводились XVII зимние олимпийские игры, в которых принимало участие рекордное количество делегаций из 67 стран. На этой олимпиаде наша сборная набрала 11 золотых, 8 серебряных и 4 бронзовых медалей, заняв первое место среди стран—участниц по количеству золотых медалей.

Золотые медали бы заработаны в конькобежном спорте (2 медали), лыжных гонках (3 медали), фигурном катании (3 медали) и биатлон (3 медали). Серебряные медали наши спортсмены заслужили в лыжных гонках (1 медаль), фигурном катании (2 медали), конькобежный спорт (2 медали), биатлон (1 медаль), фристайл (2 медали) и горнолыжный

спорт (1 медаль). Бронзовые медали россияне заслужили в лыжных гонках (1 медаль), конькобежный спорт (1 медаль), биатлон (1 медаль), фристайл (1 медаль). К сожалению, сборная команда России по хоккею не смогла достигнуть решительных успехов и не заняла призового места.

Следующая XVIII зимняя олимпиада проходила в 1998г. в японском городе Нагано. В Японии российские спортсмены заработали 18 медалей, из которых 9 золотых, 6 серебрянных и 3 бронзовых. Можно заметить, что Россия улучшила качество подготовки своих спортсменов по сравнению с прошлыми играми. В табл. 1 представлено количество медалей, заработанные в разных дисциплинах:

Таблица 1

Медали по видам спорта

Спорт	Золото	Серебро	Бронза
Лыжные гонки	5	2	1
Фигурное катание	3	2	-
Биатлон	1	1	1
Хоккей	-	1	-
Лыжное двоеборье	-	-	1

Хочется отметить, что российские хоккеисты показали свой выдающийся уровень игры, дойдя до финала и заработав серебро в медальный зачет.

Третья олимпиада для Российской Федерации проходила в 2002 в Солт – Лейк – сити. Наша сборная собрала на этой олимпиаде 13 медалей (5 золотых, 4 серебряных и 4 бронзовых) и заняла 5 место в медальном зачете. Наиболее успешным видом спорта было фигурное катание, в котором наши спортсмены заработали 2 золотых и 3 серебряных медалей. В лыжных гонках наша команда собрала 2 золотых, 1 серебряную и 1 бронзовую медаль. Российские биатлонисты забрали 1 золотую и 2 бронзовых медалей. Хоккеисты показали чуть худший результат по сравнению с прошлыми играми и получили бронзовую медаль.

В 2006 году на XX зимних олимпийских играх в Турине российские спортсмены заработали всего 22 медали, заняв 4 место в общем медальном зачете 4 место. В таблице 2 представлено количество медалей, заработанных в разных видах спорта:

Таблица 2

Медали по видам спорта

Спорт	Золото	Серебро	Бронза	Всего
Фигурное катание	3	-	1	4
Лыжные гонки	2	2	3	7
Биатлон	2	1	2	5
Конькобежный спорт	1	1	1	3
Бобслей	-	1	-	1
Саный спорт	-	1	-	1
Фристайл	-	-	1	1

XXI зимняя олимпиада проходила в 2010 г. в городе Ванкувер. Сборная России заняла там 11 место в медальном зачете, заработав 15 медалей разного достоинства. В табл. 3 представлено количество медалей, заработанных в разных видах спорта. Самым большим разочарованием для российских болельщиков стал проигрыш сборной России по хоккею в четвертьфинале канадцам – 3:7.

Наша сборная ехала в Ванкувер в статусе победителей двух последних чемпионатов мира: в Квебеке-2008 и Берне-2009. Причем каждый раз в финале наши выигрывали именно у канадцев. Поэтому в истории российского олимпийского спорта эта олимпиада считается одной из самых болезненных.

Таблица 3

Медали по видам спорта

Спорт	Золото	Серебро	Бронза	Всего
Биатлон	2	1	1	4
Лыжные гонки	1	1	2	4
Фигурное катание	-	1	1	2
Конькобежный спорт	-	1	1	2
Сноуборд	-	1	-	1
Бобслей	-	-	1	1
Скелетон	-	-	1	1

Приняв в расчет прошлые поражения, наша сборная качественно подготовилась и успешно провела домашние XXII зимние олимпийские игры, заработав 30 медалей различного достоинства и заняв 1 место. Самым результативными видами спорта были фигурное катание и шорт-трек.

Таблица 4

Медали по видам спорта

Вид спорта	Золото	Серебро	Бронза	Итого
Биатлон	1	1	1	2
Конькобежный спорт	0	1	2	3
Лыжные гонки	1	3	1	5
Саный спорт	-	2	-	2
Скелетон	1	-	1	2
Сноуборд	2	1	1	4
Фигурное катание	3	1	1	5
Фристайл	-	-	1	1
Шорт-трек	3	1	1	5
Всего	11	10	9	30

Однако, после зимних игр в Сочи, все мировое сообщество обвинило Россию в злоупотреблении допингом и отстранили от участия в XXIII зимних олимпийских играх в Пхёнчхане. Много наших спортсменов не смогли принять участия в этой олимпиаде. Те, кто все-таки смог, выступали под нейтральным флагом. Итогом этих олимпийских игр является 17 медалей и 13 место в медальном зачете. Одним из самых значимых выступлений была игра российских хоккеистов, получивших золотую медаль. В табл. 5 представлены результаты выступления российских спортсменов:

Таблица 5

Медали по видам спорта

Вид спорта	Золото	Серебро	Бронза	Итого
Конькобежный спорт	-	-	1	1
Лыжные гонки	-	3	5	8
Скелетон	-	1	-	1
Фигурное катание	1	2	-	3
Фристайл	-	-	2	2
Хоккей	1	-	-	1
Шорт-трек	-	-	1	1
Всего	2	6	9	17

В 2022 г. в Токио на XXIV наши спортсмены поехали под флагом ОКР, на котором изображены олимпийские кольца и российский триколор в виде огня олимпийского факела.

Наша команда заработала 32 медали разного достоинства. В табл. 6 представлено количество медалей, заработанных в разных видах спорта.

Таблица 6

Медали по видам спорта

Вид спорта	Золото	Серебро	Бронза	Итого
Лыжные гонки	4	4	3	11
Фигурное катание	2	3	1	6
Биатлон	-	1	3	4
Конькобежный спорт	-	1	1	2
Шорт-трек	-	1	1	2
Прыжки с трамплина	-	1	-	1
Хоккей	-	1	-	1
Фристайл	-	-	3	3
Саный спорт	-	-	1	1
Сноуборд	-	-	1	1
Всего	6	12	14	32

Вывод

Наша сборная имела и имеет в своем составе очень мощных и выдающихся спортсменов. Зимние олимпиады показывают, что в популярных зимних видах спорта, российские спортсмены очень конкурентны и показывают мировые достижения. Только за это уже можно считать нашу сборную одной из сильнейших в мире. Самыми результативными видами спорта у нашей сборной являются лыжные гонки, хоккей и фигурное катание.

Многие эксперты сходятся на том, что многие страны пытаются политизировать спорт, ведь на международной арене Россия занимает одну из лидирующих позиций. Возможно поэтому, нашим спортсменам не разрешают выступать под флагом своей страны. Надеемся, что в 2026 г. наша сборная сможет выступать под российским триколором.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сочи-2014 // История олимпийских игр URL: <http://olimp-history.ru/node/381?> (дата обращения: 30.03.2022).
2. Медали России на всех зимних Олимпиадах прошлых лет // Олимпиада URL: <https://olimpiada-2022.ru/news/4055> (дата обращения: 30.03.2022).
3. История 1994 // Спорт-экспресс URL: <https://www.sport-express.ru/olympic14/history/1994/> (дата обращения: 30.03.2022).

УДК 614

А.С. Сайранов, Л.Л. Шафионецкий
**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОТРУДНИКА НЕФТЕГАЗОВОЙ
ПРОМЫШЛЕННОСТИ**

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г.Уфа

представленная статья посвящена исследованию оздоровительной физической культуры. Рассматривается влияние тяжелых условий труда в нефтегазодобывающей отрасли на человека и физическая культура как способ поддержания физического и психологического здоровья работника нефтегазодобывающей отрасли.

Ключевые слова: физическая культура, нефтегазодобывающая отрасль, нагрузки, организм человека, влияние физических нагрузок.

A.S. Sairanov, L.L. Shafionetsky
**THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF THE OIL AND GAS
INDUSTRY SPECIALIST**

Ufa State Petroleum Technological University, Ufa

The presented article is devoted to the study of health-improving physical culture. The influence of harsh working conditions in the oil and gas industry on a person and physical culture as a way to maintain the physical and psychological health of an employee of the non-oil and gas industry is considered.

Key words: physical culture, oil and gas industry, loads, human body, influence of physical activity.

Работа нефтегазодобывающей отрасли на данный момент ведется в тяжелых условиях, как погодных, так и физических. Добыча углеводородного сырья будет востребована еще очень долгое время.

Цель работы: в данной работе будет рассмотрена тема важности физической культуры в жизни сотрудника нефтегазодобывающих предприятий. В данной сфере существует два основных фактора, влияющих на здоровье работника: особенная вредность самого процесса добычи и транспорта углеводородов и тяжелые физические и погодные условия труда.

Нефть и газ обладают вредными веществами, которые очень опасны для физического и психического здоровья человека, например: окись углерода CO, двуокись углерода CO₂, сернистые соединения и т.д. Все они способны нанести тяжелый вред здоровью нефтяника или газовика. В стандартах нефтегазодобывающей промышленности присутствуют определенные требования по охране труда. Например, в ПАО Газпром имеется стандарт СТО "Газпром" разработан с целью модернизации действующей в ПАО "Газпром" Единой системы управления охраной труда и промышленной безопасностью, а также для приведения

этой системы в соответствие с требованиями стандарта OHSAS 18001:2007, который был принят в международном сообществе.

Однако, основным фактором, который ведет к снижению здоровья нефтяников является физическая и эмоциональная нагрузка.

Работа многих специальностей нефтегазодобывающих предприятий связана с тяжелым физическим трудом: перенос различных тяжестей, производство различных ремонтных работ оборудования, использование тяжелых и массивных инструментов, борьба с физическим воздействием природы (сопротивление ветру, ходьба по сложным рельефам или труднопроходимым поверхностям). Из-за этого у многих работников возникают профессиональные заболевания [3].

Среди профессиональных заболеваний, связанных с воздействием физических перегрузок наиболее распространены вегетативно-сенсорные полинейропатии — 30,5 %, плечелопаточные периартрозы — 25,4 %, пояснично-крестцовые радикулопатии — 20,0 %. Вибрационная болезнь диагностирована у 5,6 %, нейросенсорная тугоухость — у 5,0 %, эпикондилез надмыщелков плеча — у 3,4 % нефтяников [1].

Однако, большинство данных заболеваний, можно избежать если регулярно заниматься укреплением своего организма путем физической культуры и спорта. Самым оптимальным методом укрепления здоровья для нефтяника является выполнение комплекса общей физической подготовки (ОФП). Он включает в себя развитие основных и наиболее важных физических качеств: ловкость, выносливость, скорость, сила и координация. Для этого многие нефтяные компании создают целые спортивные центры, тренажерные залы, оснащенные передовым спортивным инвентарем, стадионы и спортивные команды, которые помогают работникам оставаться в хорошей физической форме. Также, на предприятиях во время работы, смен, вахты запрещено употреблять спиртные напитки, курить разрешается только в специально отведенных местах, что тоже положительно сказывается на здоровье работников.

Регулярные занятия физической культурой позволяют не только укреплять основные мускулатурные и сосудистые системы, а также снижать напряженность и вызывать положительные эмоции. Это позволяет нефтяникам и газовикам принимать быстрые решения в критических ситуациях и поддерживать здоровую атмосферу во всем коллективе. В условиях тяжелой физической и умственной работы это очень важно для поддержания продуктивности работника, а значит и всего предприятия.

На примере ПАО «Газпром» можно показать, что спорт является не только инструментом поддержания физического здоровья работников, но также инструментом для создания мощного коллектива, где заложены принципы командной работы и поддержки друг друга. В рамках предприятия осуществляются различные спортивные мероприятия в различных видах спорта: футбол баскетбол и т.д. Это очень важно при работе на опасных производственных объектах и в тяжелых погодных условиях [2].

Понимание важности физической культуры будущие специалисты получают еще со студенческой скамьи. Студенты УГНТУ ежегодно проходят практику на производствах с замещением рабочего места. То есть являются там временными работниками, непосредственно выполняя трудовые задачи. Я провел социальный опрос среди студентов, проходивших производственную практику. Вопрос был задан следующий: насколько важна физическая подготовка в процессе работы и помогли ли вам занятия физической культуры в стенах университета. Общее число опрошенных составило 100 студентов технического направления. Результаты опроса, следующие:

- 74,7% студентов ответило, что хорошая физическая подготовка является ключевым фактором, помогающая работать и получать практические знания;
- 15% студентов ответило, что физическая подготовка им не понадобилась ввиду того, что практику проходили в научных центрах;
- 7,1% студентов ответило, что скорее помогла;
- 3,2% студентов от ответа воздержались.

Выводы

Исходя из опроса, можно сделать вывод, что для работников, находящихся непосредственно на производственных объектах, хорошая физическая подготовка важна.

Кафедры физического воспитания учебных заведений готовят студентов к тяжелым условиям труда, что положительно сказывается на начальном этапе работы выпускников – молодых работников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шамсияхметова, Г. И. Профессиональные заболевания на предприятиях нефтяной промышленности / Г. И. Шамсияхметова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 16 (120).
2. Наш выбор — спорт // Газпром URL: <https://www.gazprom.ru/about/subsidiaries/interview/sport/> (дата обращения: 23.03.2022).
3. Валеева Г.В., Валеев Д.З., Формирование модели специалиста нефтегазового профиля средствами физического воспитания // Нефтегазовое дело. - 2014. - №1. -С.517-533.

УДК 796.39

Р.М. Салаев, В.И. Долгов

ВЛИЯНИЕ КАРДИОТРЕНИРОВОК НА УРОВЕНЬ СТРЕССА В ОРГАНИЗМЕ

*Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа
Казанский государственный медицинский университет, г. Казань*

В современном мире уровень стресса у людей, особенно живущих в развитых странах, неуклонно нарастает. Возможно, это отчасти связано с уменьшением двигательной активности у людей. В исследовании было проведено сравнение двух групп юношей 3 курса стоматологического факультета КГМУ в г. Казань: в одной группе юноши занимались бегом на открытом воздухе во время занятий физкультуры, во второй группе юноши посещали тренажерный зал с упором на анаэробные виды физической активности. В результате было установлено, что студенты, которые занимались бегом, меньше подвержены приступам тревоги, уровень счастья их выше, а качество сна лучше.

Ключевые слова: бег, тренировки на выносливость, стресс, аэробные упражнения.

R.M. Salaev, V.I. Dolgov

IMPACT OF CARDIOS ON THE LEVEL OF STRESS IN THE BODY

*Bashkir state medical University, Ufa
Kazan state medical University, Kazan*

In the modern world, the level of stress among people, especially those living in developed countries, is steadily increasing. Perhaps this is partly due to a decrease in motor activity in humans. The study compared two groups of 3rd year boys of the Faculty of Dentistry of KSMU in Kazan: in one group, the boys were running outdoors during physical education, in the second group, the boys visited the gym with an emphasis on anaerobic physical activity. As a result, it was found that students who were engaged in running were less prone to anxiety attacks, their level of happiness was higher, and the quality of sleep was better.

Key words: Running, endurance training, stress, aerobic exercise.

В современном мире источников стресса с каждым днем становится все больше: бесконечный поток негативных новостей, проблемы на работе или учебе, переживания за близких и родных. Эволюционно человеческое внимание буквально приковывается именно к негативным вещам, чем умело пользуются СМИ: хорошие новости люди попросту не будут читать. Причем эта планка стресса продолжает повышаться из года в год.

Ни для кого не секрет, что в наиболее развитых странах вопреки здравому смыслу у населения повышается общий уровень тревожности по сравнению со странами третьего мира. Так по данным международной компании Statista, которая провела опрос более 8 тысяч человек в возрасте от 18 до 64 лет, наибольший уровень тревожности испытывают граждане США, северных стран Европы, России, Бразилии. Казалось бы, люди живут в изобилии еды, у всех есть крыша над головой, главы государств постоянно проводят политику,

направленную на защиту своих граждан. Однако народы, живущие в странах Африки, ощущают себя в среднем как более счастливые.

В современном мире, человек стал очень мало двигаться. На автомобиле или общественном транспорте люди добираются из дома на работу, затем сидят на работе. Далее аналогично едут домой. Отдых дома, как правило, в большинстве своем происходит лежа или сидя. Это в корне разнится с образом жизни наших предков, которые вели подвижный образ жизни: они шли и бежали на протяжении всего дня. Так продолжалось буквально миллионы лет. Такие длительные аэробные нагрузки положительно влияют как на головной мозг, так и на здоровье организма в целом. Трудно представить даже наших бабушек и дедушек, страдающих от тревожности и депрессии. Чтобы подтвердить зависимость уровня тревожности от аэробных нагрузок, было проведено исследование.

Материалы и методы

Исследованию приняли участие студенты юноши 3 курса стоматологического факультета: с 01.04.2022 по 15.04.2022 4301-4304 группы проводили занятия физкультурой на свежем воздухе, бегая в парке, группы 4305-4308 занимались в тренажерном зале (штанга, гантели, турник и т.д.) Затем (17.04.2022) у обеих групп было проведено анкетирование, состоящее из 3х вопросов:

- 1) Как вы оцениваете качество своего сна, если накануне было занятие физкультуры? (от 1 до 10) *
- 2) Насколько вы считаете себя счастливым человеком в последние дни? (от 1 до 10) **
- 3) Отмечали ли вы у себя чувство тревоги, напряженности? (от 1 до 10) ***

* 1 балл – сон был очень поверхностный, 10 – сон был качественный и глубокий

** 1 балл – ощущаю на себе признаки депрессии, 10 – ощущаю себя полностью счастливым человеком

*** 1 балл – приступы тревоги наблюдаются каждый день, 10 – приступов тревоги в ближайшие 2 недели не было

Результаты и обсуждение:

Насколько вы чувствуете себя отдохнувшим, если накануне было занятие физкультуры? (от 1 до 10 баллов)

Таблица 1

Насколько вы считаете себя счастливым человеком в последние дни? (от 1 до 10)

Группы Баллы	Группы 4301-4304 Количество чел	Группы 4305-4308 Количество чел
10	2	1
9	2	0
8	4	1
7	3	2
6	5	2
5	4	6
4	5	5
3	2	7
2	1	4
1	2	2
В СРЕДНЕМ	5,7	4,167

Таблица 2

Отмечали ли вы у себя чувство тревоги, напряженности? (от 1 до 10)

Группы Баллы	Группы 4301-4304 Количество чел	Группы 4305-4308 Количество чел
10	1	0
9	1	2
8	2	1
7	3	1
6	5	2
5	6	4
4	5	4
3	4	8
2	1	5
1	2	3
В СРЕДНЕМ	5,066	3,933

Таблица 3

Студенты, периодически занимающиеся аэробными нагрузками, меньше склонны к приступам тревоги

Баллы	Группы 4301-4304 Количество чел	Группы 4305-4308 Количество чел
10	1	1
9	3	0
8	2	2
7	2	1
6	4	4
5	5	6
4	6	7
3	4	5
2	2	2
1	1	2
В СРЕДНЕМ	5,233	4,533

При анализе приведенных таблиц с результатами анкетирования, можно обнаружить, что данная теория получила практическое подтверждение. Действительно, аэробные тренировки, по сравнению с анаэробными, снижает стресс, снижает уровень тревожности, улучшает качество сна.

Заключение и выводы

Подводя итоги, хочется отметить, что при составлении спортивной программы для студентов, цель ее должна быть направлена не только на физические показатели, такие как рост мышечной массы, повышение выносливости и т.д, но и на психическое здоровье – уровень тревожности, ощущение счастья, количество мотивации, качество сна.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И.Ильинич. - М.:Гардарики, 2005.-448 с.
2. Симоненко, А. С. О значении оздоровительного бега в учебе и творчестве / А. С. Симоненко // Проблемы высшего образования. - 2015. - № 1. - С. 145-147.
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса / Ю.В. Щербатых. - М.: Эксмо, 2008. - 304 с.

УДК 615.825.1

К.В. Самигуллин, Х.С. Вильданов

ВЛИЯНИЕ ТУРИЗМА НА МОЛОДЕЖНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В данной статье рассмотрено воздействие туризма на молодежные предпочтения. Описаны особенности туризма для молодежи. Итоги исследования среди молодежи показали необходимость, того, чтобы специалисты по планированию туризма тесно и творчески сотрудничали с организаторами мероприятий, чтобы внедрить туристические продукты в реальный опыт молодежных спортивных туристов и выявить параметры, которые способны привлечь молодежь совершать активный туризм и путешествовать по России.

Ключевые слова: спорт, туризм, молодежь, исследование, спортивные мероприятия, предпочтение

K.V. Samigullin, H.S. Vildanov

THE IMPACT OF TOURISM ON YOUTH SPORTS PREFERENCES

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article examines the impact of tourism on youth preferences. The features of tourism for young people are described. The results of the study among young people showed the need for tourism planners to work closely and creatively with event organizers in order to introduce tourism products into the real experience of youth sports tourists and identify parameters that can attract young people to make active tourism and travel around Russia.

Key words: sport, tourism, youth, research, sports events, preference

Молодежный туризм становится все более актуальной проблемой и требует проведения исследований этого сегмента, его воздействия на предпочтения молодежи в спортивном туризме. Не секрет, что спортивный туризм является не только крупным рынком, который оказывает серьезное экономическое воздействие на сообщество, но и очень сильно влияет на предпочтения молодежи. Поэтому, сектор туризма должен идти в ногу с меняющимися моделями предпочтений молодежи, чтобы отрасль не устарела и не устарела в результате этого скачка поколений.

Туризм для молодежи является запущенной темой в туристических исследованиях, несмотря на важность траектории жизни молодежи с точки зрения психологического и социального воздействия, которое он оказывает на формирование субъективности. Использование основных, давних туристических направлений в качестве тематических исследований может выявить важность этой возрастной группы, которой пренебрегли по сравнению с различными целевыми группами для взрослых и пожилых людей и для которых не были предоставлены инновационные варианты туризма. Предполагалось, что с точки зрения потребителя будет изучено, каким образом молодежный туризм влияет на

молодежные спортивные предпочтения. В этом исследовании используется дедуктивный подход, основанный на анализе существующей литературы, касающейся молодежного туризма, воздействия на спортивные предпочтения.

Тематическое исследование, касающееся того, как молодые путешественники воспринимают и оценивают свои собственные последствия, было проведено с использованием смешанных методов. Источники данных включают опрос и углубленные интервью по социокультурным, экономическим и экологическим вопросам. В исследовании делается вывод о том, что влияние молодежного туризма на места зависит от текущего состояния места и способности принимать молодых путешественников.

На сегодняшний день в России более 30 миллионов молодежи в возрасте от 18 до 30 лет, что составляет более 36% населения страны [6]. В настоящее время самыми распространенными видами спортивных мероприятий относятся такие виды, как альпинизм, скалолазание, сплав на байдарках. В России помимо заинтересованной социальной группы есть еще и благоприятные условия для улучшения туризма среди молодежи.

Эти результаты указывают на некоторые проблемы при планировании туризма, связанного с молодежным спортом. Хотя молодые спортивные туристы путешествуют довольно часто, они, по-видимому, в первую очередь сосредоточены на самом мероприятии, не уделяя особого внимания более широкому участию в туристической деятельности. Молодежные спортивные поездки могут не принести расходов, связанных с туризмом, как предполагают те, кто финансирует новые объекты для этой цели. Следовательно, данные результаты свидетельствуют о необходимости того, чтобы специалисты по планированию туризма тесно и творчески сотрудничали с организаторами мероприятий, чтобы внедрить туристические продукты в реальный опыт молодежных спортивных туристов.

Объединение других туристических мероприятий с молодежными спортивными мероприятиями, такими как партнерство с близлежащими профессиональными спортивными командами, может улучшить общее воздействие туризма за пределами спортивных сооружений. За последние 30 с лишним лет наблюдался значительный рост спортивных мероприятий и индустрии туризма.

Спортивные мероприятия предоставляют уникальную платформу. Они часто хорошо видны жителям, могут оказать значительное влияние на социальные сети и заработанные средства массовой информации, а также предоставить возможности для устаревших программ, и это лишь некоторые из них. Не говоря уже о доступе к участию и добровольчеству в сочетании с нематериальными преимуществами гражданской гордости,

качества жизни и связи с сообществом, часто связанной со спортивными мероприятиями. Нет сомнений в том, что спортивные мероприятия, будь то набранные или принадлежащие и управляемые организацией, являются основным продуктом, предлагаемым на рынок этими организациями.

Количество молодых туристов и их поведение определяют местное и глобальное социокультурное, экономическое и экологическое воздействие молодежного туризма на регионы. Результаты опроса показали общее число профессиональных и студенческих спортивных путешественников.

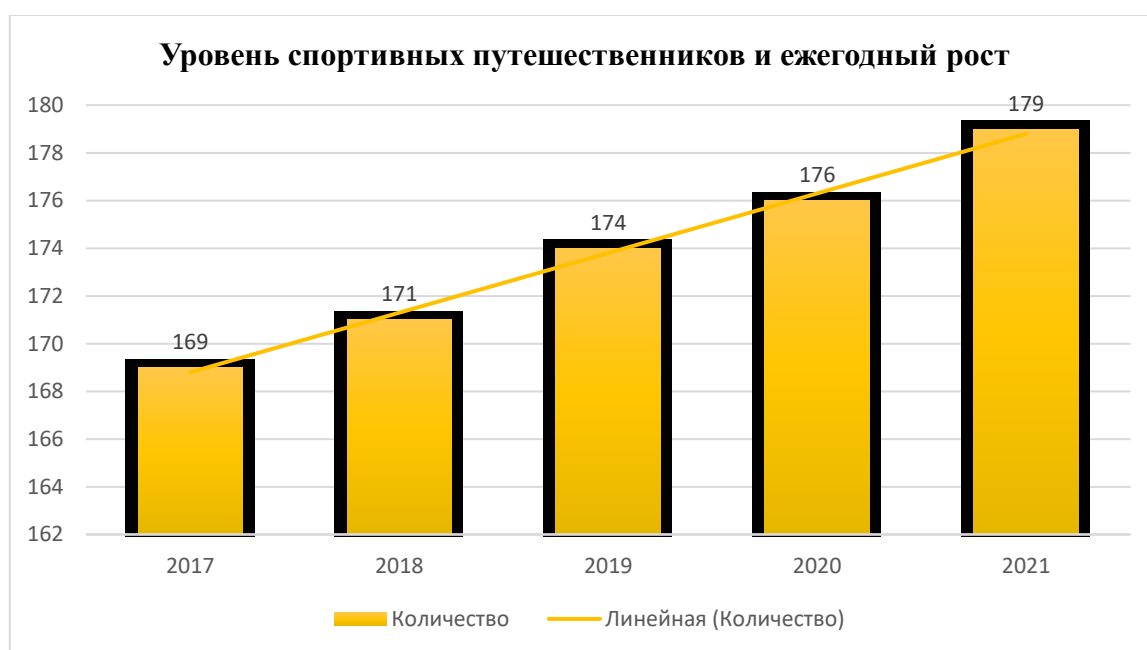


Рис. Уровень спортивных путешественников и ежегодный рост.

Туризм приносит положительные результаты отдельным лицам, предприятиям и сообществам, развитие туризма может иметь и негативные последствия. По мере того, как индустрия спортивного туризма продолжает свой исторический бум, по всей стране осуществляются сотни строительных проектов. Общины, большие и малые, стали свидетелями власти и розыгрыша молодежных спортивных турниров в других местах и требуют попасть в игру.

Расширение или развитие инфраструктуры и объектов стоит денег, особенно когда материалы и услуги недоступны. Это может включать поддержание необходимого количества водоснабжения, что приводит к увеличению налогов. Быстрый рост туризма означает более высокий спрос на общественные услуги и объекты. Если туризм будет расти более быстрыми темпами, чем налоговые поступления, возникнут такие проблемы, как

поддержание инфраструктуры, водоснабжения, электроснабжения, а также объектов здравоохранения и образования.

Развитие туризма, как правило, привлекает посторонних, обеспечивающих частную инфраструктуру. Эти люди могут влиять на развитие объектов и услуг. Их отношение также может оказать влияние на социокультурные аспекты сообщества. Рост дополнительных частных услуг приводит к росту делового потенциала для предпринимателей и работников, что рассматривается как положительное влияние туризма на строительную отрасль.

Вопросы молодежи, спорта и туризма становятся все популярнее. Политика и программы должны быть объединены в одной точке, чтобы отразить более широкую национальную хартию. Эти сектора в настоящее время финансируются, поощряются и защищаются регионами, но федеральное правительство по-прежнему несет ответственность за подписание конвенций, соглашений и договоров с международными органами и организациями. В этом сценарии крайне необходима национальная политика в области спорта и туризма.

Спорт всегда был главным приоритетом в национальной повестке дня, как и туризм. Спортивный туризм является важным элементом мирового туризма и превратился в высококонкурентный нишевый бизнес. Поскольку интерес и участие в спорте в индустрии досуга растет, желание людей путешествовать, чтобы соревноваться или смотреть, выросло. Спортивный туризм – это не просто проведение грандиозных мероприятий. Он предлагает потенциал для чего-то гораздо более широкого, в том числе возможности повысить свою индивидуальность. Как спортивное направление, он дает возможность создать новый туристический бизнес и добиться широкого международного признания городов и жителей [7].

Одним из регионов, который инвестировал большой вклад в молодежный спортивный туризм, является Причерноморье. Признавая, что проведение туризма является стимулом для развития спорта для молодежи, а также инструментом экономического и общественного развития, разрабатываются новые туристические города. Молодёжный туризм – это необходимый тип путешествий для молодежи, которые объединены целью организации путешествий и отдыха. Туристические лагеря предоставляют большое число городов, где каждый человек может выявить интересное для себя [6].

Туризм, который является динамичной и быстрорастущей отраслью, в значительной степени приводит к развитию спортивных предпочтений молодежи. Международное значение и признание молодежных поездок привлекли внимание, как для политиков, так и

для правительств по туризму. В реалиях сегодняшнего мира, несомненно, возникновение новейших элементов и модификаций интернационального молодежного влияния. Интенсивный поиск первоклассных форм и элементов диалога среди культур, наций, государств, включая туристические отношения. При этом туризм не прекращает оставаться наиболее результативным явлением в формировании межкультурного диалога.

Таким образом, в данном процессе существенную роль дается туризму среди молодежи и международным делам, проявляющие огромное воздействие на интересы молодежи о социуме и культуре разных народов, цивилизаций. На сегодняшний день туризм с каждым годом становится намного лучше и раскрывает подход в новый мир возможностей для молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года. Федеральное агентство по туризму. URL-АДРЕС: <https://tourism.gov.ru/contents/> / открытое агентство/стратегия-развития-туризма-в-российской-федерации/
2. Васильцов А.В., Коноплева Д.В., Ахатов Д.С. Историогенез молодежного туризма в России. Казанский вестник молодых ученых 2019. Том 3, № 2. - 184 с.
3. Теплова Д. С. Молодежный туризм как объект научного исследования /Д.С. Теплова// Вестник Российского нового университета. 2015. № 5. – 124 с.
4. Кононов А.Ю. Теоретические и практические аспекты молодежного туризма// Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. 2019. Том 11, № 3. С. 36-49 (на русском языке)
5. Коновалова Е.Е., Косарева Н.В. Развитие молодежного туризма в России, Сервис в России и за рубежом. 2016. № 1
6. Маркетинговое исследование предпочтений молодёжи в области туризма.URL-АДРЕС:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36839227>
7. Анализ маркетинговой среды спортивного туризма в Республике Беларусь.URL-АДРЕС: <https://www.elibrary.ru/>

УДК 615.825.1

А.А. Самикова, Х.С. Вильданов

КОРРЕЛЯЦИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА С ЭКОЛОГИЕЙ

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В данной статье рассмотрены главные факторы окружающей среды, влияющие на состояние здоровья человека. Представлены методы избежания их негативного воздействия.

Ключевые слова: здоровье, человек, экология, организм, влияние.

A.A. Samikova, H.S. Vildanov

CORRELATION OF HUMAN HEALTH WITH ECOLOGY

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article discusses the main environmental factors affecting human health. Methods of avoiding their negative impact are presented.

Key words: health, human, ecology, organism, influence.

Здоровье – самое дорогое, что есть у каждого человека и для того, чтобы его сохранить и улучшить, нужны огромные усилия. Забота о себе – самая важная часть нашей жизни. Хорошее физическое состояние влияет также и на психическое составляющее, то есть здоровье во многом определяет настроение человека. Состояние человека зависит от следующих факторов: генетическая предрасположенность, образ жизни, питание. Также огромное значение имеет окружающая среда.

Человек – это существо природного происхождения, он существует в тесной связи с окружающей средой. Если изучить самые первые этапы развития человека, то можно понять, что люди являются неотъемлемой частью природы, а природа – это наш дом. Дома, как правило, нужно убираться, создавать уют и проявлять любовь к месту своего обитания. К сожалению, не все люди понимают это, из-за чего страдает природа. На сегодняшний день, одной из самых глобальных проблем человечества является экология. Наша природа находится в самом худшем состоянии за всю свою историю. Действия человека приводят к ужасным последствиям, которые, к сожалению, необратимы. Ухудшение экологии оказывает огромное влияние на здоровье человека в целом. Это проявляется в средней продолжительности жизни, в уровне функционирования репродуктивной системы, увеличении числа заболеваний, работоспособности. Воздействие природной среды на человека происходит через зависимость человека от естественных средств существования, от обилия или недостатка пищи. Так, здоровье человека примерно на 25% зависит от экологии [6]. Экологические факторы могут оказывать на организм как положительное, так и отрицательное влияние.

Организм человека индивидуален. То есть каждый организм по-своему реагирует на загрязненность среды его обитания. Это зависит от возраста, наследственности, пола. Если какая-то неопределенная группа людей способна приспособиться к климату, то другая может просто не выжить в данных условиях. Например, течение такой болезни как бронхиальная астма напрямую зависит от климата. Пульмонологи таким больным советуют переезжать в более экологически чистые регионы и жить поближе к природе, где хорошая увлажненность воздуха и наименьшая концентрация токсичных веществ [4]. В большинстве случаев астма определяется наследственностью. По данным исследований, на Алтае, Кавказе, в Тибете ею практически не болеют [4]. Это обусловлено следующими факторами:

1. Чистый, богатый кислородом воздух;
2. В горах мало веществ, которые могут вызвать аллергию;
3. Автотранспорт используется крайне редко, следовательно, маленькая концентрация выхлопных газов;
4. Горный воздух уменьшает количество приступов.

Родиной большинства долгожителей являются именно горные регионы.

Следующий, не менее значительный экологический фактор – химический. В результате человеческой жизнедеятельности в окружающей среде накопилось бесконечное множество различных химических соединений. Не всегда понятно, как они воздействуют на природу и человека. Большое количество вредных веществ накапливаются в организме человека, и через некоторое количество времени проявляется их негативное действие. Наиболее известные из них: пестициды, полихлорбифенилы, диоксины, радиоизотопы. Токсичные вещества, выделяемые в результате промышленной деятельности, попадают в организм человека, накапливаются и вызывают серьезные болезни, которые могут привести к необратимым последствиям. По данным некоторых исследований за несколько тысячелетий существования человека содержание в его организме кадмия увеличилось в 70 раз, свинца – в 17 раз, ртути – в 19 раз [6]. Также токсичные вещества поступают в водопроводы, впитываются в почву. Следовательно, некоторые продукты питания содержат в себе вредоносные вещества, их употребление может привести не только к отравлению, но и к летальному исходу.

Стоит упомянуть день крупнейшей техногенной катастрофы в истории человечества – 26 апреля 1986 года. Во время эксперимента на четвертом реакторе произошли два взрыва, вследствие чего в атмосферу вырвалось облако радиоактивной пыли. Пострадало огромное количество невинных людей. Реальное число жертв катастрофы неизвестно, но по

официальным данным, в результате аварии пострадали около 5 миллионов человек [5]. Экология Припяти, города, в котором произошло данное событие, находится в ужасном состоянии. Люди, которые были эвакуированы, получили облучение, что стало причиной множества болезней.

Влияние радиации на здоровье человека это серьезная проблема. Например, поражение определенных групп белков, находящихся в составе клетки, может вызвать рак, также генные мутации, которые передаются через несколько поколений. Воздействие радиации в маленьком количестве обнаружить сложно, но все это может привести к пагубным последствиям, так как эффект от этого проявляется через десятки лет.

Кроме химических воздействий, каждый день человек подвергается биологическому воздействию, вне зависимости от среды обитания. В атмосфере много болезнетворных микроорганизмов, вирусов, простейших, гельминтов. Их среды обитания различны: одни могут существовать исключительно внутри другого организма, другие способны жить в окружающей среде длительное время. Микроорганизмы, которые вызывают такие болезни, как столбняк, ботулизм и другие, обитают в почве. Особенно инфекционные заболевания распространены в жарких странах. Вредоносные микроорганизмы попадают в организм человека при повреждении кожных покровов, употреблений воды из родников, при несоблюдении правил гигиены. Также болезнетворные организмы из воздуха попадают в дыхательные пути и поражают слизистые оболочки. Они вызывают грипп, корь, свинку, коклюш. К сожалению, это неизбежно. Так как человек не способен прожить без воздуха.

В некоторых случаях, человек неосознанно наносит вред среде обитания возбудителей заболеваний (птицы, грызуны, членистоногие), вторгается в природу и сам того не зная становится жертвой природно-очаговых болезней. Наиболее распространенная и известная нам инфекция – это клещевой энцефалит, он поражает центральную нервную систему, и если вовремя не принять все необходимые меры, то человек погибает.

Звуковые факторы тоже имеют свое место в влиянии на здоровье человека. Пение птиц, шелест листьев, шум воды помогают расслабиться и отдохнуть. В настоящее время голос природы вытесняется или почти исчезает из-за стремительного развития цивилизации. Это находит свое негативное отражение на здоровье человека. Мощные и продолжительные звуки неблагоприятно влияют не только на органы слуха, но и на весь организм в целом. Отрицательное воздействие шумового загрязнения незаметно и, к сожалению, неизбежно.

В настоящее время проблема загрязнения окружающей среды недостаточно взята во внимание. Кажется, что люди просто не понимают ее глобальность. Или каждый думает, что

он ничего не сможет сделать для этого огромного мира. Однако это совсем не так. Если каждый сделает минимум того, на что он способен, то жить станет намного легче. В первую очередь, человек должен начать заботиться о себе, о своем здоровье. А как уже отметилось, здоровье во многом зависит от состояния окружающей среды. Человек должен сделать максимум для самого себя: содержать дом в чистоте, заботиться о местах, по которым он гуляет, где он работает, то есть проводит немалое количество своего времени. Часто в жилых помещениях концентрация токсичных веществ выше, чем на улицах. Поэтому стоит обратить внимание на материалы, которые были использованы при построении здания, на качество мебели, конечно же не стоит забывать и про уборку. Даже одежда, которую носит человек, может содержать в себе вредоносные вещества. Нужно ценить свое здоровье, его хорошее состояние – залог успеха. Пусть забота о себе будет минимумом для всего мира, но из этих мелочей и складывается максимум. Быть полезным для природы значить быть полезным для себя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградова Н.В., Проблемы проведения экологической экспертизы в строительстве и участие общественности в принятии решений / Н. В. Виноградова, А. А. Сайфуллин. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – № 20 (100). – С. 163-165.
2. Саркисов О.Р., Экологическое право: учеб. пособие для студ. учреждений высшего проф. образования / О.Р. Саркисов, Е.Л. Любарский. -5-е изд. переработанное и доп – Казань: Центр инновационных технологий, 2014. – 335 с.
3. Степановских А. С., Экология: Учебник для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. - 703 с.
4. Астма. Лечение, симптомы и профилактика астмы [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://astmatiku.ru/narodnye-sredstva/gde-luchshe-zhit-astmatikam-v-rossii/>.
5. Назад в СССР [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://back-in-ussr-com.turbopages.org/back-in-ussr.com/s/2019/04/chernobylskaya-katastrofa-v-cifrah-i-faktah.html>
6. Официальный сайт ФБУЗ «Центр Гигиенического образования населения» Роспотребнадзора. Экология и здоровье. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/538>.

УДК 1174

Семерханова Н.Ф., Шолина Н.В., Ступникова Д.В.

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И СПОРТА НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЮДЕЙ В СТРЕССЕ И ПОСЛЕ БОЛЕЗНЕЙ

ФГБОУ ВО Башкирский государственный аграрный университет, Уфа

В статье рассматривается позитивное влияние физических упражнений на психическое состояние студентов, а также людей, переболевших коронавирусом и сезонными заболеваниями.

Ключевые слова: Спорт, студенты, иммунитет, психика, здоровье.

Semerhanova. N.F., Sholina N.V., Stupnikova D.V.

POSITIVE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISES AND SPORTS ON THE MENTAL STATE OF PEOPLE UNDER STRESS AND AFTER ILLNESS

The article discusses the positive impact of physical exercise on the mental state of students, as well as people who have had coronavirus and seasonal diseases.

Key words: Sports, students, immunity, psyche, health.

Тема нашей статьи психическое здоровье и спорт, их взаимодействие, влияние друг на друга. Во-первых, хотелось бы сказать о том, что это как никогда важная тема, ведь многие люди, переболевшие коронавирусом, испытывают депрессию и различные расстройства после переноса этой серьезной болезни.

Но нам хотелось бы в нашей статье поговорить о конкретном слое общества-студентах. В зимний период года, близка сессия, погода с низкими температурами часто несёт с собой различные болезни и ослабляет иммунитет, все эти факторы создают стрессовую ситуацию для организма.

Нервная система и психическое здоровье студентов под угрозой, переболевшие ковид19 и сезонными заболеваниями в большинстве испытывают тревогу и стресс. Так как же предотвратить все негативные последствия и симптомы?

Влияние физических упражнений и спорта на психическое состояние людей

Физические упражнения оказывают положительное психологическое воздействие, особенно на людей, страдающих депрессией и тревогой.

Регулярные занятия спортом оказывают позитивное влияние на психику. Усиленное кровообращение и дыхание обеспечивают мозг кровью и кислородом. Физические нагрузки снимают нервное напряжение. Из-за выброшенного в кровь, во время и после тренировки, эндорфина, появляется чувство радости, хорошее настроение, а также уменьшаются болевые ощущения.

Немаловажную роль играет эндорфин, который выбрасывается в нашу кровь при спортивной активности. Помимо этого то, что студент концентрируется на выполнении заданий, отвлекает его от скопившихся проблем.

Нет сомнений, что спорт хорошо влияет на психику людей, особенно в состоянии депрессии и после перенесенных заболеваний. Очень полезны вечерние тренировки, которые снимают отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигают» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Несмотря на все плюсы у людей всегда есть множество поводов избегать физической нагрузки. Например, усталость, времени, смущение, отсутствие мотивации, и многое др. Тем более у людей в состоянии депрессии. Поднять самооценку, понизить уровень тревожности и депрессии, минимизировать влияние стресса и другое, человеку помогает средняя или даже небольшая, но регулярная спортивная активность.

Множество исследований доказали, что спорт является надежная защита от множества болезней современного человека, например от гипокинезии, избыточного веса, курения и некоторых других вредных и неприятных факторов.

Ходьба и упражнения, которые выполняются в течение получаса 2—3 раза в неделю оказывают значительное положительное влияние на организм, а если заниматься четыре или более месяцев, то влияние колоссальное.

Самым популярным и распространённым упражнением, улучшающим психическое здоровье, является бег.

Бег — естественное, практическое, не требующее больших затрат дополнение к традиционным методам психотерапии. В одном из исследований (1978 год) было установлено, что использование бега для лечения депрессии оказалось в 4 раза дешевле, чем применение традиционных вербальных методов психотерапии.

Спорт в жизни студентов. Мы так же пришли к выводу, что занятия спортом необходимы для студентов. Регулярные занятия физкультурой поднимают настроение, бодрят, заряжают силой, и в целом борются со стрессом. Общение с одногруппниками и одновременное занятие физическими упражнениями помогает предотвратить стресс и депрессивные состояния.

Важно не забывать о том, что заниматься спортом тоже нужно правильно. Чтобы занятия действовали положительно нужно не забывать о нескольких правилах, на которые нужно обратить внимание особенно в «опасный» зимний период. После занятия в бассейне обязательно все просушить (тело и волосы), ни в коем случае не ходить в мокрой одежде, с

мокрыми волосами. После занятий в зале тепло одеваться и избегать сквозняков. Упражнения делать поэтапно, начиная с разминки, не заниматься до изнеможения и переутомления, после делать растяжку. Если студент будет соблюдать все эти нюансы, то можно с уверенностью сказать, что его психологическое и физическое состояния улучшатся в разы.

Занятия помогут не только держать себя в физической форме, но и сохранят вашу нервную систему. Но неправильный подход к спорту может дать совсем другой эффект, и вы не только не поможете себе, но можете и навредить.

Вывод

Таким образом, физические упражнения бесспорно улучшают психическое здоровье человека. При занятиях физической культурой снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Чтобы быть здоровым физически и психологически, и находиться в хорошем настроении, нужно помнить о пользе физических нагрузок и уделять хотя бы 20 минут каждый день несколько раз в неделю на их выполнение.

Изучив достаточно материала, я и мой соавтор, пришли к выводу о том, что спорт один из важнейших методов с борьбы с негативными последствиями различных заболеваний.

Мы провели различные опросы среди студентов.

Держите ли вы мышцы в тонусе? (как часто занимаетесь на стадионе и в спортзале)

1. Вообще не занимаюсь
2. Выхожу на стадион летом
3. Регулярно раз в неделю
4. Регулярно 2 раза в неделю
5. Хожу в спортзал более 2 раз в неделю.

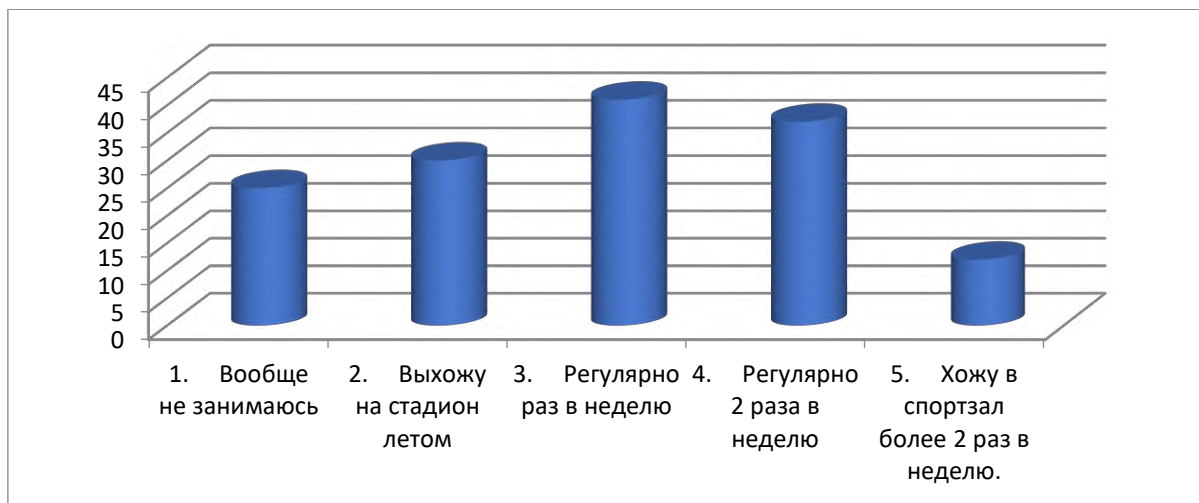


Рис. 1. Результаты опроса (1).

После занятий спортом вы чувствуете себя морально и физически лучше?

1. Чувствую только усталость.
2. Даже после легкой тренировки чувствую себя морально лучше.
3. Ради этого занимаюсь спортом.
4. Так я снимаю стресс.
5. Ничего не чувствую.

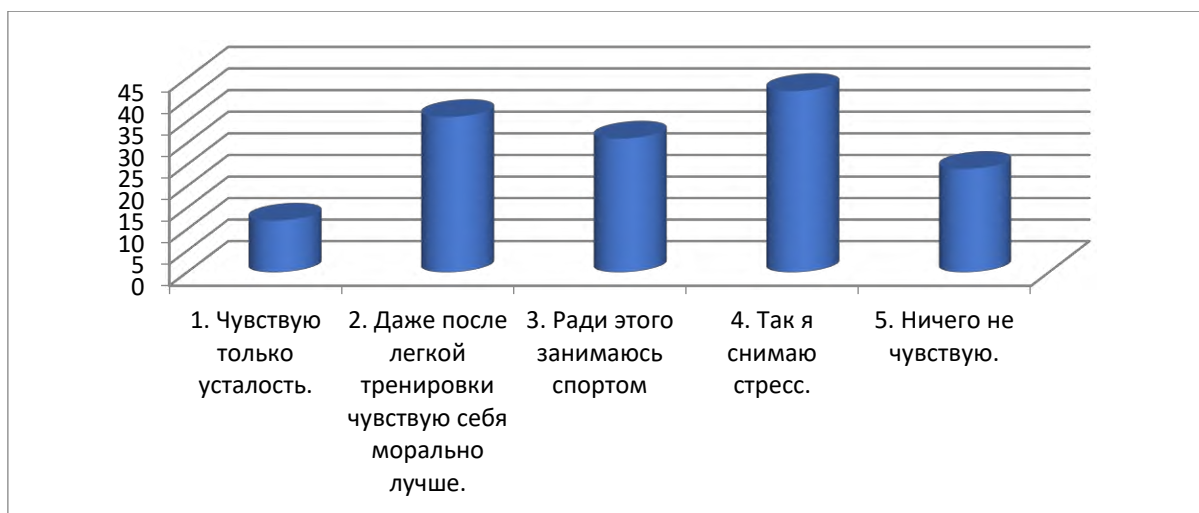


Рис. 2. Результаты опроса (2).

Как вы считаете, занятия спортом помогут вам восстановиться после болезни?

1. Я не занимаюсь некоторое время спортом, после болезней
2. Да! Это помогает мне восстановиться быстрее.
3. Это помогает мне больше морально, нежели физически.
4. Категорически нет, я думаю это вредит слабому организму.
5. Я и без болезни не занимаюсь спортом.



Рис. 3. Результаты опроса (3).

ЛИТЕРАТУРА

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2017. – 352 с.
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. – М.: КноРус, 2017. – 160 с.
3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. – М.: КноРус, 2017. – 480 с.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. – М.: КноРус, 2017. – 128 с.
5. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2018. – 256 с.
6. Григорьев, В.И. Физическая культура глазами студентов / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 1 (59). - С. 31-34.
7. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – РнД: Феникс, 2019. – 283 с.
8. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: 2010. С. 43.
9. Ильина, Н.Л. Коррекция профессионального выгорания средствами физической культуры // Ананьевские чтения - 2010: современные прикладные направления и проблемы психологии: материалы научной конференции, 19-21 октября 2010 г. Ч. 2 / под ред. Л.А. Цветковой. - СПб., 2010. - С. 228-229.
10. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) / В.А. Маргазин. – СПб.: СпецЛит, 2016. – 112 с.
10. Семерханова Н.Ф. Элективный курс «Адаптивная физическая культура» в практике аграрного вуза // Символ науки. 2017. № 2. С. 174-175.
11. Семерханова Н.Ф. «Факторы, определяющие здоровый образ жизни» // Здоровохранение Башкортостана. 2005. 53 с.

12. Уэнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд. - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 229 с.

УДК 304.3

А.С. Синицина, Ю.Э. Хужина, Э.И. Султанова, А.А. Юлмухаметов

**АНАЛИЗ СООТВЕТСТВИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ВЫПОЛНЕНИЯ РЕКОМЕНДАЦИЙ
ВОЗ ПО ВОПРОСАМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И МАЛОПОДВИЖНОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИМИСЯ БГМУ**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Малоподвижный образ жизни – бич современного общества. В статье рассмотрены показатели физической активности обучающихся, их соответствие рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, раскрывается значимость физической культуры среди молодежи.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая культура и спорт, самоорганизация.

A.S. Sinitsina, Ju.E. Khuzhina, E.I. Sultanova, A.A. Yulmukhametov

**ANALYSIS OF COMPLIANCE WITH WHO RECOMMENDATIONS ON PHYSICAL
ACTIVITY AND SEDENTARY LIFESTYLE BY BSMU STUDENTS IN PRACTICE**

Bashkir State Medical University, Ufa

Sedentary lifestyle is the scourge of modern society. The article considers the indicators of physical activity of students, their compliance with the recommendations of the World Health Organization, reveals the importance of physical culture among young people.

Key words: motor activity, physical culture and sports, self-organization.

На данный момент проблема низкой активности студентов стоит особенно остро. В современном мире для человека, желающего быть разносторонне развитым, необходимы навыки самоорганизации. Расширение резервов организма невозможно без соблюдения здорового образа жизни, одним из компонентов которого является физическая подготовленность. Обучающиеся, с целью становления высококвалифицированными специалистами, нередко забывают о здоровье, направляя всё своё внимание на учебную деятельность. Согласно определению ВОЗ, здоровье – это полное физическое, душевное и социальное благополучие, способность организма выполнять свои функции четко и гармонично. Недостаточная развитость мягких навыков (soft-skills), включающих в себя способность самоорганизации, приводит к дефициту времени для комфортных занятий физической культурой и спортом, что в свою очередь становится причиной малоподвижного образа жизни. В связи с доступностью общественного и личного транспорта, оптимизация и механизация производственных процессов происходит общее снижение двигательной активности человека – гипокинезия [1].

Особенно гиподинамия опасна отрицательным влиянием на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышением риска развития онкологических заболеваний и

сахарного диабета 2-го типа. [2] Занятия физической культурой и спортом в качестве учебного предмета и дополнительных мероприятий укрепляют организм, способствуют повышению сопротивляемости к негативным факторам внешней среды, формируют двигательные навыки и умения. Соответственно, адекватная физическая нагрузка студентов играет большую роль в формировании физического и психического здоровья будущих специалистов.

Соблюдение здорового образа жизни, а именно режима труда и отдыха, питания и сна, регулярных умеренных физических нагрузок способствует самосовершенствованию и обеспечению улучшению качества жизни.

Цель исследования

Анализ практического выполнения рекомендаций ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни обучающимися Башкирского государственного медицинского университета.

Методы и материалы исследования

Анализ специальной литературы, интервьюирование, анкетирование (авторский опросник) на базе Google Workspace, анализ и синтез полученных данных.

Результаты и обсуждение

Был проведен опрос среди обучающихся Башкирского государственного медицинского университета с целью изучения практического выполнения рекомендаций ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни студентами БашГМУ. В анкетировании приняли участие 60 обучающихся БГМУ лечебного, педиатрического, стоматологического факультетов, из них 60,0% составляли респонденты мужского пола; средний возраст составил 20,8 лет. Использовался авторский опросник, созданный в Google-форме.

Дополнительно были проведены врачебно-педагогические методы: ЧСС в покое, АД, ИМТ.

Усредненное значение индекса массы тела составляет 21 усл. ед. у девушек и 22,5 усл. ед. у юношей, что соответствует общим нормальным значениям 18,5–25 усл. ед. Усредненное значение частоты сердечных сокращений в покое у девушек равно 71,61 уд/мин, что соответствует нормальным значениям в 65-80 уд/мин. Для юношей данный показатель составил 76,08 уд/мин, наблюдается превышение нормального диапазона в 60-70 уд/мин. Усредненное значение артериального у девушек 117,0/74,5 мм.рт.ст., у юношей

120,7/65,0 мм.рт.ст., что соответствует нормальным показателям для юношей и девушек данной возрастной категории.

Самостоятельная оценка физической активности студентами показала, что 46,7% опрошенных считают свой образ жизни активным, 40,0% - малоподвижным. Гораздо меньше респондентов ведут очень активный образ жизни (8,3%).

Согласно классификации ВОЗ, распределение по уровню двигательной активности происходит следующим образом: до 5000 шагов в день образ жизни определяется как сидячий, 5000-7500 шагов – малоэффективный, 7500-10000 шагов – отчасти активный, и более 10000 шагов – активный. [3] Анализ двигательной активности обучающихся показал, что чаще всего обучающиеся проходят 5000-7500 шагов в день (45,0%), 23,3% совершают около 7500-10000 шагов, 11,7% - более 10000 шагов, 20,0% проходят менее 5000 шагов за сутки,

Выявленное процентное несоответствие идентификации собственного образа жизни респондентами и количества шагов указывает на неспособность большинства анкетированных адекватно оценить свой образ жизни без методов дополнительной объективной оценки, в частности при помощи мобильного приложения.

Наиболее популярным среди опрошенных мобильным приложением для контроля физической активности оказалось встроенное мобильное приложение «Здоровье» (29,8%), на втором месте приложение «Nike Training Club» (8,8%), на третьем «MiFit» (7,0%), меньшая часть респондентов указала такие приложения, как «Sworkit», «YogaStudio», «Physical Transformation».

Наиболее предпочтительным видом спортивной деятельности по результатам опроса стало посещение тренажерного зала (40,0%). На втором месте в числе интересов респонденты выделили плавание (15,0%). Отсутствие занятий спортом или самостоятельных тренировок подтвердили 28,3% опрошенных.

Среди занимающихся спортом большинство обучающихся на одну тренировку затрачивает 1,5 часа (33,3%), 2 часа – у 10,0%, более 3-х часов – 3,3%. Менее 1 часа тренировка занимает у 28,3% респондентов,

На вопрос о частоте тренировок 25,0% опрошенных ответили, что регулярно занимаются 2 раза в неделю, 23,3% - 3 раза в неделю. 10,0% - 4 раза в неделю.

Согласно методическим указаниям Всемирной организации здравоохранения с целью профилактики нежелательных последствий гиподинамии взрослым (возрастная категория 18-64 года) следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной

деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой [2].

В результате анализа полученных данных было установлено среднее время, затраченное респондентами на занятия физической культурой и спортом в неделю. Среди опрошенных женского пола этот показатель в среднем составил 180 мин., мужского пола – 330 мин., что соответствует минимальным рекомендованным объемам физической нагрузки для соответствующей возрастной категории.

Безусловно, радует факт положительного мнения большинства анкетированных (75,0%) о важности физической культуры и спорта в жизни современных студентов.

Среди причин отказа от дополнительных занятий физической культурой и спортом 40,0% опрошенных выделили недостаток свободного времени, 21,7% отметили отсутствие интереса к двигательной активности, 6,7% имеют противопоказания к определенным нагрузкам по состоянию здоровья, 13,3% нуждаются в компании. В работе О.А. Сбитневой подчеркивается, что основной проблемой, мешающей самостоятельным занятиям физической культурой и спортом учащихся является недостаток свободного времени. Развитие мягких навыков, в частности, самоорганизации и самоменеджмента, ведет к нормализации двигательной активности и успеваемости в различных сферах жизни [4,5].

Заключения и выводы

1. Исследование показало, что в данный момент наблюдается позитивная тенденция к популяризации физической активности среди молодежи. Несмотря на соблюдение минимальных объемов физической нагрузки согласно рекомендациям ВОЗ, обучающимися дополнительно следует увеличить количество шагов до 10 тыс. в день для соблюдения достаточно подвижного образа жизни. При необходимости рекомендуется использование объективных методов фиксации уровня активности (шагомеры, мобильные приложения и др.)
2. Существует потребность в повышении уровня самоорганизации обучающихся с целью наиболее рационального распределения времени для занятий физической культурой и спортом без ущерба учебной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коломейцева Е.Б., Гоберман Н.Х. Физическая культура. Организация самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями: учебно-методическое пособие. ПГНИУ. Пермь: Perm University Press, 2020. 146 с.

2. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор [WHOguidelinesonphysicalactivityandsedentarybehaviour: at a glance]. Женева: Всемирная организация здравоохранения. 2020.
3. Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации». Рекомендации по организации маршрута здоровья «10 000 шагов». М., 2020. С. 17.
4. Сбитнева О. А. Уровень занятости студентов в спортивной деятельности // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №6-1. С. 181-184.
5. Ахмадеева Л.Р. Мягкие навыки (softskills) у студентов медицинского университета: результаты опроса и классификация / Г.Х. Ахмадуллина, Е.Е. Липатова, А.С. Сеницина, Ю.Э. Хужина, К.И. Мурзаханова, Э.Н. Ахмадеева // Современные проблемы науки и образования. 2022. № 2. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=31549> (дата обращения: 3.04.2022)

УДК 796

Н.С. Снеткова, А.М. Халилов
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ
Башкирский государственный медицинский университет, г.Уфа

Здоровый образ жизни — это характеристика личности человека. В это понятие входит представление о здоровье как о жизненной ценности, формирование полезных привычек и осознание важности заботы о своем организме.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая активность, спорт, тренировка

N.S. Snetkova, A.M. Khalilov
ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS
Bashkir State Medical University, Ufa

A healthy lifestyle is a characteristic of a person's personality. This concept includes the idea of health as a value in life, the formation of good habits and awareness of the importance of taking care of your body.

Key words: healthy lifestyle, physical activity, sports, training

Физическая культура и спорт являются очень важными факторами для всестороннего развития личности человека [3].

Поступив в ВУЗ, молодые люди обычно прекращают активно заниматься спортом. [2] Уменьшение свободного времени, увеличение умственной и эмоциональной нагрузки могут привести к появлению вредных привычек, что пагубно сказывается на состоянии организма в целом. Изобилие различных опасных для организма веществ, сидячий образ жизни и гиподинамия, вредные привычки, напряженное психоэмоциональное состояние остро ставят вопрос о необходимости просвещения населения о здоровом образе жизни и формировании понятия о здоровье как ценностной ориентации [1].

Цель работы

Анализ уровня физической активности студентов.

Материалы и методы

Нами было проведено анонимное анкетирование 52 студентов (38 девушек и 14 юношей) в возрасте 22-23 лет. Предложенная анкета включала 10 вопросов о частоте занятий спортом, оценке состояния собственного здоровья, наличии вредных привычек, участии в спортивной жизни университета.

Результаты и обсуждение

Одной из составляющих в формировании основ здорового образа жизни является утренняя гимнастика, способствующая устранению вялости и сонливости, а также увеличению тонуса организма. Результаты анкетирования показали, что на вопрос «Делаете

ли Вы утреннюю зарядку?» большинство опрошенных (63%) отметили вариант «Нет» (рис.1).

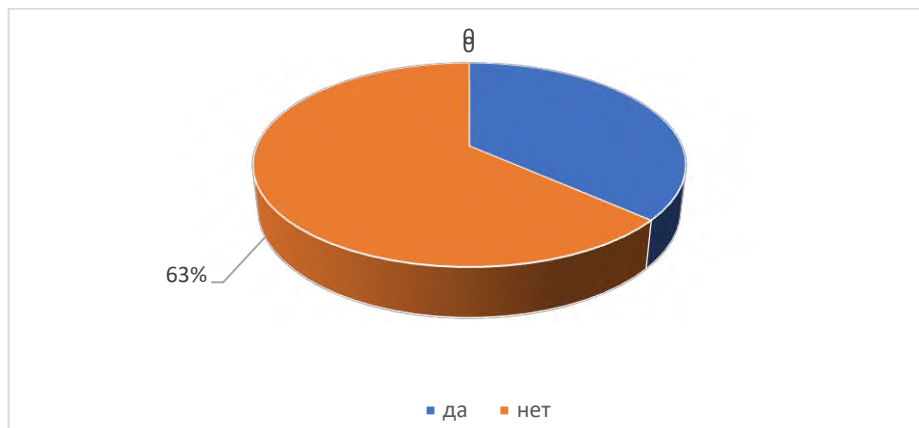


Рис.1. «Делаете ли Вы утреннюю зарядку?».

В учебных заведениях для обучающихся проводится большое количество спортивных мероприятий. Однако на вопрос «Участвуете ли Вы в спортивной жизни Университета?» лишь 17% студентов дали положительный ответ (рис. 2).

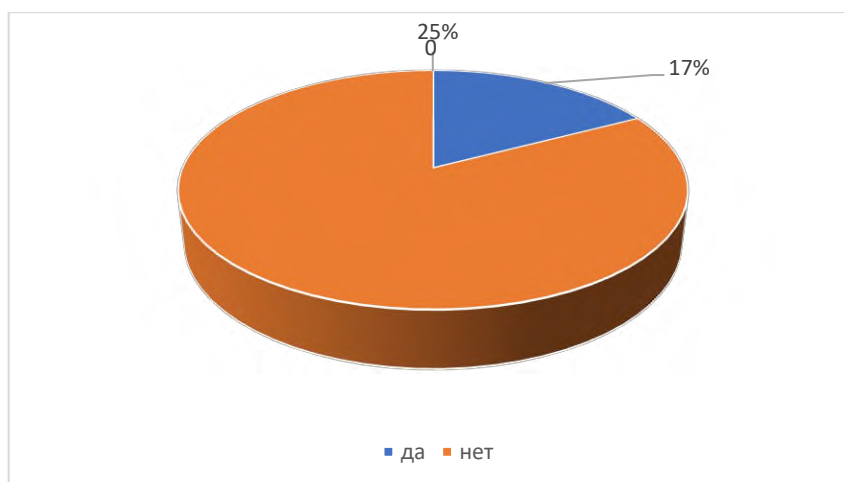


Рис. 2. «Участвуете ли Вы в спортивной жизни Университета?».

Регулярная физическая активность способствует профилактике заболеваний, поддержке нормального веса тела, улучшению психического здоровья, повышению качества жизни. На вопрос «Способствует ли спорт успеху в других сферах вашей жизнедеятельности?» 94% опрошенных студентов дали ответ «Да» (рис.3).

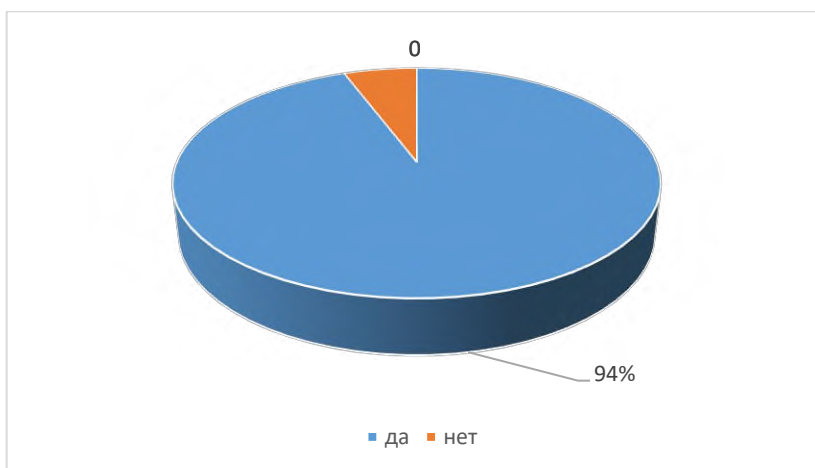


Рис. 3. «Способствует ли спорт успеху в других сферах жизнедеятельности?».

Большое количество учебного материала и сильная загруженность студентов могут быть причинами сокращения времени для занятий физической активностью. На вопрос «Хотели бы Вы уделять больше времени для занятий спортом?» 92% дали положительный ответ (Рис.4).

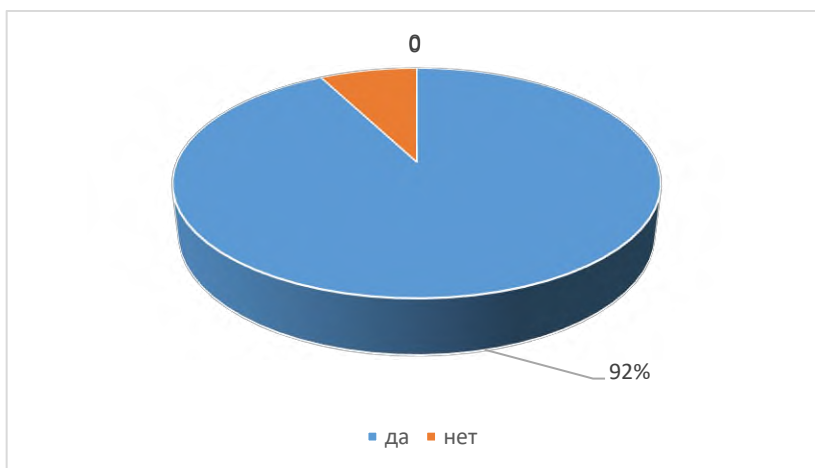


Рис. 4. «Хотели бы Вы уделять больше времени для занятий спортом?».

На вопрос «Имеются ли у Вас вредные привычки?» 65% респондентов сообщили, что не имеют склонности к вредным привычкам, остальные отметили «курение» (рис.5).

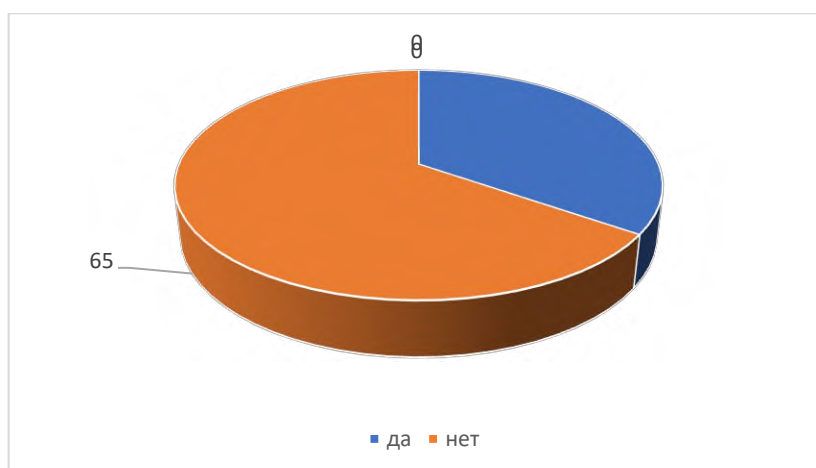


Рис. 5. «Имеются ли у Вас вредные привычки?».

Заключение и выводы

Результаты проведенного анкетирования студентов показали, что субъективная оценка состояния собственного здоровья является достаточно высокой, но вместе с тем выявлен недостаточный уровень физической активности, наличие вредных привычек и дефицит времени для занятий спортом, что указывает на необходимость вовлечения студентов в физкультурно-спортивную деятельность с учетом их индивидуальных возможностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лисицин, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. 2-е изд. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 420с.
2. Паначев, В. Д. Исследование факторов здорового образа жизни студентов / В.Д. Паначев // Социологические исследования. 2004. № 11. С. 98–99.
3. Цапьяк, Т.А. Здоровый образ жизни как определяющий фактор продолжительности жизни / Т.А. Цапьяк, И.Л. Кляритская, В.В. Кривой, И.А. Иськова // Крымский терапевтический журнал. 2020. №2. С. 69-75

УДК 615.825.1

Б.А. Теляков, Х.С. Вильданов

ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ РОССИЯН

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В данной статье рассмотрен образ жизни россиян. Приведены данные, собранные в ходе социального исследования, о принципах здорового образа жизни современных россиян.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, население, спорт, физическая культура.

B.A. Telyakov, H.S. Vildanov

LIFESTYLE OF MODERN RUSSIANS

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article discusses the lifestyle of Russians. The data collected in the course of social research on the principles of a healthy lifestyle of modern Russians are presented.

Key words: healthy lifestyle, population, sport, physical culture.

На сегодняшний день идея здорового образа жизни довольно распространена в обществе. Есть много способов, ведущие к здоровому образу жизни, такие как еда, физические упражнения, отказ от вредных привычек. Здоровый образ жизни влияет на повседневную деятельность. Общество так же влияет на образ жизни человека. Наблюдение за людьми, практикующими здоровый образ жизни, может привести к тому, что человек начнет следовать обществу. Употребление алкоголя и курение, еда с высоким содержанием жиров и отсутствие активного образа жизни являются основными причинами возникновения серьезных проблем со здоровьем. Основное внимание уделяется употреблению алкоголя как особенно смертельному веществу, которое негативно влияет на здоровье человека. Некоторыми специалистами теоретически доказывается, что плохая практика здорового образа жизни в значительной степени является результатом структурных условий (жизненных шансов), а не агентства (жизненный выбор) [1].

Образ жизни – это совокупность действий, используемый людьми. Такие действия формируются в конкретных географических, экономических, политических, культурных и религиозных условиях. Образ жизни относится к характеристикам жителей региона в особом времени и месте. Каким видом деятельности они занимаются, как они живут и многое другое. Именно поэтому проблемы со здоровьем и образом жизни уже давно притягивают интерес специалистов в сфере психологии, философии, медицины и др.

В настоящий момент состояние здоровья россиян привлекает большое внимание, поскольку проблема негативного образа жизни воздействует на общественную активность во всех сферах жизнедеятельности – работе, образовании, отдыхе, физическом и духовном

развитии. Здоровый образ жизни означает следовать полезным привычкам, таким как здоровое питание, регулярные физические упражнения и достаточное время для сна. Необходимо придерживаться здорового образа жизни, чтобы не появлялись вредные привычки и жить полноценной жизнью. Определение здорового образа жизни считается навыком человека, который способен совершать действия, которые нацелены на борьбу с заболеваниями, усиление и поддержание здоровья. Укрепление здорового образа жизни предполагает некоторые условия – окружающую среду, правильное питание, состоящее из здоровых продуктов, в которых есть необходимые витамины и минералы, регулярную физическую активность. В этом отношении преимуществами сбалансированного питания становятся:

- сильная иммунная система, необходимая для борьбы с инфекциями;
- меньший риск появления различных видов заболеваний;
- более низкое кровяное давление;
- здоровый вес;
- необходимые питательные вещества для поддержки роста тканей.

В последние десятилетия образ жизни, как важный фактор здоровья, больше интересует исследователей. По данным ВОЗ, индивидуальное здоровье и качество жизни на 60% коррелируют с образом жизни. Миллионы людей ведут нездоровый образ жизни. Следовательно, они сталкиваются с болезнями, проблемами в эмоциональном состоянии, связанными с метаболическими заболеваниями, проблемами в суставах, сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, избыточным весом.

Формирование у населения здорового образа жизни – это одна из основных задач общественного здравоохранения [2]. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, образ жизни – «это способ жизни, основывающийся на идентифицируемых видах и особенностях поведения, определяющихся взаимодействием между личностными характеристиками человека, социальным взаимодействием и социально-экономическими и экологическими условиями жизни» [5].

Слово «здоровый образ жизни» сейчас слышно почти везде – на телевидении, в социальных сетях и в журналах. Необходимость вести здоровый образ жизни обусловлена тем, что люди, которые ведут его имеют хорошее самочувствие. Но, в настоящее время, не все люди следуют этому принципу, именно поэтому такие люди имеют проблемы со здоровьем.

Это подходящее время, когда люди должны понимать, что здоровье очень важно, и если они здоровы, то смогут эффективно работать над другими аспектами жизни. Для развития здоровых привычек необходимы некоторые изменения в жизни. Эти изменения в конечном итоге становятся привычными, прежде чем человек узнает, что находится на пути к здоровому образу жизни.

В исследовании были рассмотрены данные о более чем 4700 россиян, которые приняли участие. Исследователи оценили, сколько людей следовали четырем общим «принципам здорового образа жизни» - диете, умеренным физическим упражнениям, отказом от курения и контролем жировых отложений. Исследователи говорят, что 97,3 % взрослых россиян недооценивают свой образ жизни. Исследователи обнаружили, что, 74% опрошенных взрослых не курили, 55% следовали диете, 54% имели нормальный процент жира в организме и 66% получили достаточное количество физической активности. Среди других выводов женщины чаще, чем мужчины, не курят и питаются здоровой пищей, но у них меньше шансов иметь достаточный уровень физической активности [6].

На самом деле, стандарты, используемые в исследовании, типичны для советов по образу жизни, которые врачи дают своим пациентам. Люди, придерживающиеся этих четырех моделей поведения, могут помочь снизить риск многих проблем со здоровьем, включая диабет, сердечные заболевания рак и т.д. По словам экспертов, необходимы дальнейшие исследования для определения способов заставить взрослых принять больше полезных привычек [3].

Ключ к развитию положительных привычек заключается в следующем:

- менять только по одной привычки за раз – посмотрите преимущества, которые могут возникнуть от более сбалансированной еды, больше упражнений или отказа от курения;
- вносить небольшие изменения – достижимые изменения, которые станут привычкой;
- постепенно изменяться – постепенно вносить изменения может быть проще, чем все сразу;
- развивать то, что уже делаете;
- помнить, что увеличение или добавление даже одной новой привычки в отношении здоровья может иметь большое значение для вашего здоровья.

За последнее время все больший интерес привлекает здоровый образ жизни. Данный интерес связан с тем, что человек начинает осознавать, что если не заботится о своем здоровье, то в будущем его будет ожидать большая вероятность заболевания, которое может привести к ухудшению состояния здоровья [4].

Современное поколение все больше увлекается компьютерами, мобильными устройствами, вредной едой – все это плохо сказывается на здоровье, ухудшается состояние человека. В настоящее время люди стали настолько заняты в своей повседневной жизни, что забыли, что значит вести правильный образ жизни.

Таким образом, здоровый образ жизни важен для всех. Когда люди заботятся о своем физическом здоровье, они чувствуют себя лучше, более уверенно и лучше справляются с проблемами. Чтобы вести здоровый образ жизни, человек должен включать основные компоненты, которые считаются частью образа жизни, ведущего к улучшению состояния здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Журавлева, И.В. Здоровье во временном контексте: учебник/ И. В. Журавлева. – Нижний Новгород: НИСОЦ, 2019. – С. 75–79.
2. Татарова, С.Ю. Здоровый образ жизни / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров - Текст: электронный // Синергия наук. – 2018. – No 22. – URL: <http://synergy-journal.ru/archive/article2167>.
3. Перминова М.С. К вопросу о формировании здорового образа жизни/ М.С. Перминова, З.Ю. Переселкова – Текст: электронный// Известие Саратовского университета. – 2018. – No 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-studencheskoj-molodezhi-na-primere-orenburgskogo-gosudarstvennogo-universiteta>
4. Пищик, А.М. Приоритеты трёх цивилизаций: сфера физической культуры и спорта/ А. М. Пищик. - Текст: непосредственный// Национальная ассоциация учёных (НАУ). – 2016. – No 1 (17) часть 1. – С. 177–180.
5. Махмудова Э.Д. Профилактика неинфекционных заболеваний / Махмудова Э.Д. – Текст: электронный // ПМСП – 2020. – URL: <https://rmmk05.ru/wp-content/uploads/2020/04/PMSP>
6. Ермолаева П.О. Основные тенденции здорового образа жизни россиян [Текст]/ П.О. Ермолаев, Е.П. Носкова// Интернет журнал Социс – 2015. - № 4. – С. 2.

УДК 159.9.072.433

И.М. Тураев, Р.И. Сайфуллина, Д.Р. Ягудин

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
СОСТОЯНИЕ И УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ УЧЕНИКОВ ОДИННАДЦАТОГО
КЛАССА**

Башкирский государственный университет, г.Уфа

Башкирский государственный медицинский университет, г.Уфа

Польза физической культуры в общефизическом развитии школьников была неоднократно доказана. Однако спорт имеет положительное влияние и на психоэмоциональный фон, что имеет широкое практическое значение для обучающихся одиннадцатых классов, которые ежедневно сталкиваются со стрессовыми воздействиями при подготовке к единым государственным экзаменам.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, учащиеся общеобразовательных школ, физические упражнения, эмоциональное выгорание, невротизация.

I.M. Turaev, R.I. Saifullina, D.R. Yagudin

**THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT ON THE PSYCHO-
EMOTIONAL STATE AND MENTAL DEVELOPMENT OF ELEVENTH-GRADE
STUDENTS.**

Bashkir State University, Ufa

Bashkir State Medical University, Ufa

The usefulness of physical education in the general physical development of schoolchildren has been repeatedly proven. However, sport has a positive effect on the psychoemotional background as well, which is of great practical importance for eleventh grade students, who daily face stressful influences in preparation for the unified state examinations.

Key words: psychoemotional state, students of comprehensive schools, physical exercises, emotional burnout, neuroticization.

В связи с ежегодными изменениями в системе общего образования школьники испытывают регулярные стрессовые воздействия. В большей степени нарушениям психоэмоционального фона подвержены ученики одиннадцатого класса вследствие приближающихся единых государственных экзаменов. Введение регулярной и эффективной физической активности является весьма актуальным решением данной проблемы. Наибольшего пика данная проблема достигла в период дистанционного обучения, поэтому исследования проводились в октябре 2021 года, когда часть школ снова перешла на удаленную систему образования из-за возрастающего уровня заболеваемости COVID-19.

Цель работы

Исследования является определение положительного влияния регулярной физической активности на психоэмоциональный фон подростка на примере определение уровня

депрессии, невротизации, эмоционального выгорания двух групп учеников одиннадцатого класса до и после введения физических упражнений в рутину.

Материалы и методы

В исследовании использовались стандартные тесты: шкала депрессии Цунга, шкала уровня невротизации, тесты по методике Бойко и Маслач на диагностику эмоционального выгорания. Так же приняли участие две группы учеников одиннадцатого класса среднеобразовательных школ: опытная группа в составе пятидесяти человек и контрольная - пятьдесят человек.

Результаты и обсуждение

Для исследования было отобрано две группы по пятьдесят человек – опытная и контрольная. Качественный состав групп - ученики одиннадцатых классов среднеобразовательных школ России, обучающихся в онлайн школе «Вебиум».

Обеим группам были предложены стандартные тесты: шкала депрессии Цунга, шкала уровня невротизации, тесты по методике Бойко и Маслач на диагностику эмоционального выгорания. Также ученикам одиннадцатых классов были предложены пробные варианты ЕГЭ по биологии.

После сбора результатов проведенных тестирований и вариантов ЕГЭ опытной группе был предложен перечень общефизических упражнений на 30 минут для ежедневного выполнения с фото- или видеотчетом. Контрольная группа не вводила физическую активность.

По истечению двух недель обе группы снова прошли все три вида тестирования и решили ким ЕГЭ по биологии, по результатам которых можно наблюдать положительную динамику у экспериментальной группы. Показатели уровней невротизации, депрессии и эмоционального выгорания улучшились. Сами ученики отмечают повышение работоспособности, интеллектуальной активности, улучшение памяти, сна, настроения. Результаты интеллектуальной работы в виде пробных вариантов также имели незначительные улучшения. Данное явление имеет под собой физиологическое обоснование - регулярное выполнение физической нагрузки способствует выработке гормона эндорфина. Именно он борется с негативными психоэмоциональными состояниями организма [2]. Помимо этого, физическая активность способствует нормализации всех систем организма, в том числе сердечно – сосудистой, благодаря чему головной мозг хорошо кровоснабжается, исключается возможность гипоксии, а соответственно психических, эмоциональных и когнитивных расстройств [3,5].

Показатели второй группы не изменились, частично ухудшились. Ученики проявляют выраженное эмоциональное напряжение, переживания по поводу предстоящих экзаменов, отмечают бессонницу, головные боли, частые негативные мысли. Количественные результаты тестов представлены в табл. 1.

Таблица

Средние показатели опытной и контрольной групп.

	Среднее значение уровня невротизации	Среднее значение уровня депрессии	Среднее значение уровня эмоционального выгорания	Среднее значение результатов пробного варианта ЕГЭ по биологии
Экспериментальная группа До эксперимента	15	53	42	64
Экспериментальная группа После эксперимента	9	41	32	73
Контрольная группа До эксперимента	16	51	45	65
Контрольная группа После эксперимента	15	53	46	70

Заключение и выводы

Таким образом, опытным путем было доказано положительное влияние умеренной, регулярной физической активности на психоэмоциональное состояние и умственные способности обучающихся школ. Благодаря введению общеразвивающих физических упражнений можно снизить пагубное влияние стрессовых воздействий, которым так или иначе подвергаются современные школьники.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков, Б. С. Психология подростка / Волков Б. С. – М.: Академический Проект, 2020. - 240 с.
2. Кулагина, И. Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие для вузов / Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. - 2-е изд. – М.: Академический Проект, 2020. - 420 с.
3. Нечушкин, Ю. В. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / Ю. В. Нечушкин и др. – М.: Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2020. - 83 с.
4. Фиофанова, О. А. Психология взросления и воспитательные практики нового поколения / Фиофанова О. А. - М: ФЛИНТА, 2017. - 120 с.
5. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / Морозов О. В., Морозов В. О. - 4-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2020. - 214 с.

6. Тарабакина, Л. В. Эмоциональное развитие подростков / Тарабакина Л.В. – М.: Прометей, 2011. - 208 с.
7. Шивринская, С. Е. Урок физической культуры как пространство самовоспитания подростка / Шивринская С. Е. – М.: ФЛИНТА, 2017. - 158 с.

УДК.799

Д.И. Уразаев, Р.З. Хадиятов
**ЗАНЯТИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В
УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Стремительное развитие технологий, постоянное увеличение объемов данных, модернизация и усложнение учебных и рабочих процессов и, как следствие, настоятельная потребность в качественном обучении на всех уровнях. Эти факторы являются неотъемлемой частью современного мира. Но в 2020 году появился еще один фактор, изменивший систему образования во всем мире: пандемия.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, дистанционное обучение, covid-19, пандемия, коронавирусная инфекция.

D.I. Urazaev, R.Z. Khadiyatov.
**CLASSES IN THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE AND SPORT" IN THE
CONDITIONS OF THE COVID-19 PANDEMIC**

Bashkir State Medical University, Ufa

The rapid development of technologies, the constant increase in data volumes, the modernization and complexity of educational and work processes and, as a result, the urgent need for high-quality training at all levels. These factors are an integral part of the modern world. But in 2020, another factor appeared that changed the education system around the world: the pandemic.

Key words: physical culture and sports, distance learning, covid-19, pandemic, coronavirus infection.

В связи с пандемией новой коронавирусной инфекцией, появилась потребность адаптации проведения разных учебных дисциплин, в том числе и физической культуры, в дистанционном формате.

Цель работы

Рассказать, как именно происходил переход физической культуры и спорта на дистанционный формат обучения, какие трудности при этом возникли и решения появились.

Аннотация

В статье указаны проблемы, с которыми пришлось столкнуться при переносе образовательной дисциплины «Физическая культура и спорт» на дистанционный формат обучения, а также пути решения этих трудностей. Рассмотрены трудности, возникшие у студентов, связанные с переходом на удаленный формат обучения.

Результаты и обсуждение

Не для никого не секрет, что регулярные физические нагрузки благоприятно влияют не только на физическое здоровье, но и ведут к улучшению психоэмоционального состояния, снижая уровень стресса, полученного студентами во время долгой умственной нагрузки [2].

Но в связи внезапного начала пандемии COVID-19, все образовательные дисциплины, в том числе «физическая культура и спорт» были экстренно переведены на дистанционный формат обучения. Столь резкий переход ставил перед педагогами сложную задачу: не превратить практическую дисциплину в теоретическую [1]. В свою очередь студенты столкнулись с такими последствиями дистанционного обучения как: Трудность в оценке нормативных упражнений. В процессе подготовки студентов важным моментом является оценивание правильности выполнения физических упражнений. Ограниченное деловое общение с преподавателем. Студентам важно для понимания лично задавать вопросы преподавателю. Недостаточная физическая активность. В отличие от традиционного обучения, при дистанционном обучении велика вероятность невыполнения студентами поставленных задачи [4].

Также проблемы возникли с технической стороны, а именно: Технический сбой интернет-ресурсов, отсутствие стабильного высокоскоростного интернета, нехватка компьютерной техники, как у студентов, так и у преподавателей. Слепой перенос рабочих программ по физической культуре в электронный формат, отсутствие электронной информационно-образовательной сферой [4].

В связи с данными недостатками дистанционного формата обучения, было решено провести анкетирование, среди студентов БГМУ, чтобы узнать их мнение. Анкетирование прошли обучающиеся третьего курса медико-профилактического факультета. Опрос проводился в конце января 2020 года. Всего было опрошено 48 человек.

Исходя из диаграммы видно, что на момент конца января 2020 года большая часть студентов (90%) относились к дистанционному обучению отрицательно. При вопросе о причинах данного отношения, студенты отвечали, ухудшение психоэмоциональное состояния. Студенты отмечали у себя пониженное настроение, апатию, усталость и раздраженность. Одними из ключевых недостатков обучающиеся отмечали недостаток живого общения и малую подвижность. Малая часть (10%) опрошенных осталась довольна дистанционной формой обучения, аргументируя это легкостью самого процесса обучения

На второй вопрос большая часть студентов (50%) ответили, что программы для удаленного общения у них работали без каких-либо перебоев. Связанно это было с тем, что данные студенты проживали в черте города. Тридцать девять процентов, проживающих за чертой города, жаловались на часто возникающие проблемы с подключением и частые вылеты. У оставшихся 11% все зависело от места, в котором они находятся и устройства, с которого осуществляется подключение.

Заключение и выводы

Подводя итоги, можно сказать, что дистанционное обучение хоть и являлось необходимой мерой пресечения распространения COVID-19, но при всем при этом дистанционное обучение оставило на обещающихся неизгладимый след. Недостаток живого общения с сокурсниками и малоподвижный уровень жизни привел к ухудшению психоэмоционального состояния. У студентов развился стресс, на фоне одиночества и малоподвижного образа жизни. Резкий переход на удаленную форму также отразился и на преподавателях, некоторые из которых пришлось осваивать новые для себя методы обучения студентов, а другим приспособлять программы для удаленного предмета под предмет

ЛИТЕРАТУРА

1. Анализ эффективности системы дистанционного обучения в предметной области «физическая культура» / В.Н. Кремнева, А.С. Кариаули // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 6. С. 184.
2. К вопросу пользы физической культуры и спорта / Е.В. Филиппова, Ж. В. Пасечник // Наука-2020. 2020. № 2. С. 38.
3. Преподавание физической культуры в условиях дистанционного обучения / М.В. Манжела, А.А. Долгов, В.М. Поздняк, Д.С. Борисов, Н.В. Кузнецова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. №8. С. 198.
4. Проблемы дистанционного обучения по дисциплине «физическая культура» / И.П. Щенкова // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2020. С. 5-3 (44).

УДК 615.825.1

Д. Э. Хабибрахманова, Х. С. Вильданов
**СРАВНЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ АЭРОБИКИ И СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК В
ГРУППОВЫХ ПРОГРАММАХ**

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В данной статье рассматриваются два вида групповых занятий: аэробика и силовая тренировка, также производится сравнение их эффективности.

Ключевые слова: аэробика, силовые тренировки, групповые программы.

D. E. Khabibrakhmanova, H. S. Vildanov
**COMPARISON OF THE EFFECTIVENESS OF AEROBICS AND STRENGTH TRAINING
IN GROUP PROGRAMS**

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article discusses 2 types of group classes: aerobics and strength training, also there is a comparison of their effectiveness.

Key words: aerobic, strength training, group programs.

В современном мире люди намного больше внимания уделяют своему физическому здоровью. Групповые тренировки – это один из наиболее популярных способов занятия спортом, но не все знают, какую именно программу тренировок выбрать: аэробику или силовые тренировки.

Силовые тренировки направлены на развитие силовой и общей выносливости организма, влияют на улучшение показателей здоровья за счет воздействия на различные системы организма: сердечно-сосудистую, дыхательную системы, а также опорно-двигательный аппарат, способствуют снижению веса за счёт жирового компонента, являются профилактикой травматизма. Групповые силовые тренировки способствуют увеличению силы мышц, освоению корректной и безопасной техники выполнения, воздействуют на крупные мышечные группы.

ВРМ (beatsperminute) музыки, под которую проходят силовые тренировки, должен варьироваться от 120 до 128, это связано со скоростью выполнения каждого из упражнения, именно музыка регулирует темп. Для силовых групповых тренировок не столько важна скорость, сколько техника выполнения, ведь чем выше скорость, тем сложнее следить за правильностью.

Групповая силовая тренировка делится на 5 компонентов, каждый из которых несёт в себе определённую цель:

- вступительная часть направлена на налаживание эмоционального контакта с группой;

- разминка подготавливает организм к нагрузке (разогрев мышц, подготовка суставов, поднятие ЧСС) и далее переходит в предварительный динамический стретчинг, который помогает слегка растянуть разогретые мышцы, а также помогает минимизации травм

- основная часть развивает выносливости (общей, силовой) человека, улучшает показатели здоровья за счет воздействия на многие системы организма (СС, ДС, ОДА), способствует снижению веса за счёт жирового компонента;

- заключительный статический стретчинг ускоряет восстановление и расслабление мышц, а также даёт возможность выявить эмоциональный фон после групповой тренировки.

Упражнения, которые выполняются на силовых групповых тренировках делятся на 3 вида:

1. Упражнения общего/глобального воздействия – задействовано более 2/3 мышечных групп. Включается активная работа сердечно-сосудистой системы, увеличиваются энергозатраты;

2. Упражнения регионального воздействия – задействовано от 1/3 до 2/3 мышечных групп. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы задействованы намного меньше;

3. Упражнения локального воздействия – 1/3 мышц. В данном виде упражнений больше внимания уделяется определённым мышечным группам.

Таким образом, упражнения глобального и регионального воздействия объединяются в группу многосуставных упражнений – это упражнения, включающие в работу несколько суставов и, следовательно, большое количество мышечных групп. Также эти упражнения предъявляют высокие требования к нервно-мышечной системе, носят глобальный и региональный характер воздействия на организм. Например, приседания в плие (квадрицепсы, большие ягодичные мышцы, приводящие мышцы), сплит приседания (квадрицепсы, большие ягодичные мышцы), отведение бедра в исходном положении стоя (средняя и малая ягодичные мышцы), тяга в наклоне (широчайшая мышца спины, бицепсы, большая круглая мышца, задняя часть дельтовидной мышцы, подостная мышца, малая круглая мышца, ромбовидные мышцы, трапециевидные мышцы).

Упражнения локального воздействия представляют группу изолирующих упражнений – это упражнения, включающие в работу один сустав и, следовательно, направленные на проработку отдельной мышечной группы. Например, приведение бедра (приводящие мышцы бедра), тяга к груди/подбородку (дельтовидные мышцы), сгибания рук (двуглавые мышцы плеча), французский жим (трехглавая мышца плеча).

Следующие направление групповых тренировок - аэробика, которая в широком смысле означает, вид физической деятельности с повышенным потреблением кислорода. Аэробика должна быть среднеинтенсивной и длительной тренировкой, а также должна задействовать большое количество мышечных групп. В узком же смысле, аэробика - кардиотренировка, состоящая из базовых шагов классической аэробики под музыку.

Аэробика ставит перед собой достаточно большое количество целей и задач:

1. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем (увеличение кардиореспираторной выносливости);
2. Снижение веса за счёт жирового компонента;
3. Укрепление суставно-связочного аппарата (при адекватной ударной нагрузке суставы не становятся более хрупкими, наоборот, будет положительный эффект воздействия на опорно-двигательную систему от занятий аэробикой);
4. Развитие координации, улучшение контроля над движениями и своим телом;
5. Психоэмоциональный подъем, за счёт выработки эндорфина во время занятия, а также благодаря «эффекту толпы».

BPM (beatsperminute) музыки, под которую проходят аэробные тренировки, должен варьироваться от 90 до 160. Данный темп помогает контролировать скорость выполнения упражнений.

Аэробика несёт в себе 2 категории эффективности:

- биомеханический эффект – ответная реакция опорно-двигательного аппарата на нагрузку;
- физиологический эффект – реакция функциональных систем организма, таких как сердечно-сосудистая, дыхательная и мышечная.

Если сравнивать силовые тренировки и аэробику, то они имеют множество сходств, например, выработка общей выносливости организма, влияние на улучшение показателей здоровья за счет воздействия на различные системы организма: сердечно-сосудистую, дыхательную системы, а также опорно-двигательный аппарат, снижение веса за счёт жирового компонента, психоэмоциональный подъем. Несмотря на все сходства между этими видами групповых тренировок можно выделить существенные различия, например, во время аэробики организм получает энергию аэробным способом (основным производителем энергии в организме служит кислород), в то время как при выполнении силовых тренировок энергия поступает анаэробным способом (при участии гликогена, глюкозы крови и креатинфосфата). Также силовые тренировки в отличие от аэробных имеют долговременный

жиросжигающий эффект, который длится ещё несколько часов после занятия. Стоит отметить, что аэробика способствует укреплению суставно-связочного аппарата, тогда как силовой тренинг несёт в себе большую нагрузку на суставы и связки, это связано с тем, что при таких занятиях используется не только собственный вес, но и различного рода оборудование, дающее дополнительную нагрузку. Таким образом, силовые тренировки в групповых программах более эффективны для снижения жирового компонента и повышения мышечной массы, нежели аэробные, но травмоопасны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - 2-е изд., стереотип. - М.: Спорт, 2019. - 184 с.
3. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. М.: Издательство Юрайт, 2017. - 224 с.
4. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. - М.: Спорт, 2020. - 176 с.
5. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт. - М.: Издательство Юрайт, 2016. - 141 с.
6. Курьсь В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2013. - 368 с.
7. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов - М.: Спорт, 2019. - 656 с.
8. Чинкин А.С. Физиология спорта: учебное пособие - М.: Спорт, 2016. - 120 с.

УДК: 796.012.63

А.М. Халилов

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ГТО В СССР И В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ.

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

ГТО – государственная основа системы физического воспитания населения, она контролирует и фиксирует физические возможности населения. И в своей работе мы хотели бы сравнить ГТО в России в настоящее время и во времена СССР, потому что это отразит нам физическую подготовку граждан.

Ключевые слова: здоровье, упражнение, физическая культура, медицина, ГТО, нормативы.

A.M. Khalilov

COMPARATIVE ANALYSIS OF TRP EFFICIENCY IN THE USSR AND CURRENTLY

Bashkir state medical university, Ufa

GTO is the state basis of the system of physical education of the population, it controls and fixes the physical capabilities of the population. And in our work, we would like to compare the TRP in Russia at the present time and during the times of the USSR, because this will reflect to us the physical fitness of citizens.

Key words: health, exercise, physical education, medicine, GTO, standards.

Новизна: на фоне нынешней эпидемиологической ситуации, а также опасной кризисной обстановке, мы считаем эту тему актуальной.

Одной из главных задач по увеличению вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны является значительное увеличение числа граждан, которые ведут активный и здоровый образ жизни. Комплекс «Готов к труду и обороне» был возрожден для того, чтобы организовать эффективную систему физического воспитания, целью которой является развитие и укрепление здоровья населения и развитость человеческого потенциала.

С 1931 года в СССР активно применялась система ГТО, более 60 лет. В 1930 году были введены нормативы для ГТО, для приобщения граждан к здоровому образу жизни. Население, выполнившее все нормативы, получали награду специальными золотыми и серебряными значками.

Благодаря ГТО многие люди смогли развить в себе навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, а также метания гранат, плавания, преодоления водных преград и препятствий.

Принятие Указа № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" изданное 24 марта 2014 г. Президентом Российской Федерации,

которое постановило о введении в действие комплекса с 1 сентября 2014 года. Это стало новым этапом развития ГТО.

Основные цели и задачи комплекса ГТО:

- 1) повысить количество граждан, проявляющих интерес к физической культуре и спорту;
- 2) продвинуть уровень физической подготовки и продолжительности жизни населения;
- 3) сформировать у граждан потребность в занятии физической культурой и спортом, физически самосовершенствоваться, вести здоровый образ жизни;
- 4) дать населению опыт и знания для организации самостоятельных занятий физической культурой, так же применяя при этом современные информационные технологии;
- 5) усовершенствование систем физического воспитания и систем развития массового, детско-юношеского и студенческого спорта в образовательных учреждениях, благодаря появлению большого количества спортивных клубов;

Общероссийский физкультурно-спортивный комплекс учитывает не только подготовку, но и прямое выполнение населением установленных нормативов, которые подразделяются на 3 основных уровня трудности, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Общероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Комплекс берет основу из следующих принципов:

- добровольность и доступность;
- направленность комплекса на оздоровление населения;
- обязательный медицинский контроль;
- учитывание особенностей населения регионов и традиций.

Отличительными особенностями нового комплекса ГТО от советского являются:

- 1) В новом комплексе прибавилось еще 6 возрастных ступеней;
- 2) Уровней сложности становится 3. Появился бронзовый знак отличия;
- 3) Участник, успешно выполнивший комплекс нормативов на высочайшем уровне, награждается знаком «Отличия»;
- 4) Для допуска к сдаче нормативов необходимо пройти медицинское обследование;
- 5) Лица с ограниченными возможностями также могут принять участие в ГТО;
- 6) Мотивацией для успешной сдачи норм ГТО служит повышение баллов государственных экзаменов, заработной платы и др.;
- 7) Облегчение выполнения нормативов современного комплекса ГТО;
- 8) Каждый участник имеет возможность получить спортивный разряд;
- 9) Организацией и приемом нормативов комплекса занимается ДОСААФ;

- 10) Каждый регион Российской Федерации имеет право выбрать одну из 22 программ ГТО;
- 11) Министерство Образования РФ против принуждения школьников к сдаче норм комплекса ГТО.

Заключение

Комплекс «Готов к труду и обороне» способствовал появлению заинтересованности молодёжи и взрослых к занятию физической культурой и спортом.

Радио и телевидение внесли весомый вклад в увлечение граждан, путем извещения о новых поставленных рекордах и намечающихся спортивных мероприятиях.

В настоящее время ГТО стало постепенно завоевывать авторитет молодежи. Личным примером могут служить знаменитые спортсмены различных видов спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005 – 528 с.
2. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры / под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976 – Т.1 – 303 с.
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). http://www.minsport.gov.ru/post540_11062014.pdf
4. Постановление ЦК КПСС, Совета Министров СССР от 17 января 1972 г. N 61 о введении Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). <http://pravo.levonevsky.org/baza/soviet/sss4823.htm>
5. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). М.: ФиС, 1972 г.
6. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), 2014.
7. Михайлова С.В. Роль государства в формировании у молодежи здорового образа жизни // Международный научно-исследовательский журнал. 2015. №7-4 (38).
8. Должиков, И. И. Комплекс ГТО в общеобразовательной школе / И. И. Должиков, В.Л. Тульпо. – Москва: Просвещение, 1978;
9. Каинов, А.Н. Мониторинг готовности учреждения к внедрению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015
10. Смирнова, И. А. Учителя обсуждают концепцию и содержание всероссийского физкультурно-спортивного комплекса / И. А. Смирнова // Физическая культура в школе. – 2014
11. Парфенова Л.А., Гордеева Г.А. Предложения по совершенствованию нормативно-тестирующей части комплекса ГТО // Ученые записки университета им.П.Ф.Лесгафта. 2014.

УДК 796.39

А.Н. Халитов, Н.С. Яунаева, А.Н. Хасанов
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СТРЕСС ЧЕЛОВЕКА
Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

Цель данной работы заключалась в доказательстве положительного влияния физической культуры и спорта на уровень стресса и подавленной агрессии человека.

Ключевые слова: стресс, агрессия

A.N. Khalitov, N.S. Yaunaeva, A.N. Khasanov
INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT ON HUMAN STRESS
Bashkir State Agrarian University, Ufa

The purpose of this work was to prove the positive impact of physical culture and sports on the level of stress and suppressed human aggression.

Key words: stress, aggression

Актуальность данной работы заключается в эффективных решениях повседневной проблем современного человека - стресс и агрессия.

Цель работы

Осветить методы избавления от стресса и подавленной агрессии, применимые в повседневной жизни

Результаты и обсуждение

в результате данной работы были озвучены простые и эффективные методы по решению проблемы стресса и подавленной агрессии.

В течении жизни у всех людей случаются проблемы. Все сталкиваются с неприятностями. Всех преследуют неудачи. И все сталкиваются с накоплением стресса. Среднестатистический современный человек не умеет справляться со стрессом самостоятельно. Мало кто пойдет к психологу, чтобы справиться с душевными тревогами. Решением всех эмоциональных проблем, которые копятся в течении дня, недели, месяца или же года являются физические упражнения.

Занятия физической культурой и спортом помогают человеку избавляться от стресса, не прибегая к помощи психологов.

Занятие спортом помогает выплеснуть накопившийся стресс, избавиться от подавленной агрессии, а также избежать негативных эффектов, получаемых в течении дня. Наиболее подвержены урону от современного образа жизни именно спина и шея. Небольшая растяжка и разминка поможет избежать болей в спине и шее, предотвратить затекание и помочь им шевелиться более плавно и без урона для себя.

Так же небольшая гимнастика для запястья поможет офисному сотруднику или обучающемуся избежать туннельного синдрома, который часто встречается у современного человека.

Отсутствие физической нагрузки на ноги из-за сидячего образа жизни можно восполнить разминкой для голеностопного и коленного сустава.

Однако главной проблемой все же является стресс и подавленная агрессия.

Как же с ними бороться?

Стресс:

Самый простой способ, доступный любому человеку в любое время и в любом месте - дыхательные упражнения.

В сидячем положении сделать вдох на три счёта, задержать дыхание на пару секунд, а затем длинный выдох, считая про себя до шести. Самое простое дыхательное упражнение при регулярном применении поможет любому значительно понизить свой уровень стресса.

Ещё одним простым и доступным методом является мячик для снятия стресса. Его можно мять, растягивать, перебирать в руках и проводить монотонные упражнения, которые не требуют от человека постоянного внимания. Таким образом человек может выплескивать накопившийся стресс сразу, как он появляется, не давая ему накапливаться в течении рабочего или учебного дня.

Доступным методом для офисного работника или обучающегося является и перебирание в пальцах разных канцелярских принадлежностей. Все, что лежит на столе, может стать "снарядом". Перебирать в пальцах ручку, карандаш или ластик. Это не только поможет избавиться от стресса, но ещё и помогает разогнать кровь в пальцах, а также увеличивает координацию и мелкую моторику.

Но что же делать с подавленной агрессией? Наше общество выстроено таким образом, что подчинённый не может высказать начальству притензии, а начальство подчинённому - может. Как итог - подавленная агрессия, которая, в лучшем случае, приведет к ещё большему стрессу, а в худшем - к нарушению ряда законов.

Тут не получится обойтись простыми упражнениями. Кроме групповых занятий спортом всем коллективом, где не обращают внимание на должность и все равны и могут выплеснуть стресс играя в игры, можно найти занятие, помогающее выплеснуть накопившуюся агрессию. Футбол, бокс, тяжёлые физические упражнения. Все это помогает избавиться от накопленной агрессии. В условиях офиса или места обучения может подойти

небольшая деструктивная деятельность - рвать или мять листы бумаги (в последнем случае, можно тренировать ещё и меткость, посылая помятую бумагу в мусорную корзину)

В современном обществе, люди, страдающие от стресса и накопившейся агрессии, могут избавиться от всего этого, не прибегая к помощи специалистов и медикаментозному лечению, заменив все вышеназванное на занятия физической культурой и спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Личностное развитие и самореализация студентов под влиянием занятий физической культурой и спортом/ Н.С. Яунбаева. 2012. - С.351.
2. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных реалиях/ Н.С. Яунбаева [и др.]. 2020. - С.14.
3. Развитие личности человека при занятии физической культурой и спортом/ Данилов Д.В. 2017. - С. 221.
4. Физическая культура и спорт как структурный элемент личности / Абдрашитов А.Р. 2019. - С. 113.

УДК 615.825.1

С.А. Халуиллин, Х.С. Вильданов
**КАЧЕСТВО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГОРОДСКОЙ И
ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ**

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В этой статье рассматривается влияние окружающей среды на эмоциональное состояние человека во время спортивных занятий. Раскрывается внутреннее состояние человека во время физических упражнений в различных средах, анализируется среда благоприятная человеку для тренировки.

Ключевые слова: Тренировки, спорт, занятие, эмоциональное состояние, психическое состояние, природа, город.

S.A. Haluillin, H.S. Vildanov
**THE QUALITY OF THE TRAINING PROCESS IN THE URBAN AND NATURAL
ENVIRONMENT**

Ufa State Petroleum Technological University

This article examines the influence of the environment on the emotional state of a person during sports activities. The internal state of a person during physical exercise in various environments is considered. It is analyzed in which environment the training will be more favorable for a person.

Key words: Training, sports, occupation, emotional state, mental state, nature, city.

С тех пор, как Ричард Лув ввел в употребление термин «природный дефицит» в 2005 году, многие исследования пытались показать людям важность посещения природы для их личного здоровья [3]. В течение многих лет научная литература показывала важность воздействия естественной среды на человека, а не городской, поскольку она связана с улучшением психологического здоровья и даже лучшее физико-спортивное здоровье.

Научные данные показывают, что, когда человек наблюдает сцену, фото или видео природной среды по сравнению с городской средой, возникают положительные психологические эффекты, такие как уменьшение беспокойства при физиологическом и психологическом стрессе, снижение стресса, связанного с работой, и даже улучшение настроения. Влияние на наблюдение этих изображений таково, что было обнаружено положительное влияние на удовлетворенность и самочувствие пациентов с легочной недостаточностью просто при наблюдении за природной средой или комнатными растениями из окна.

Что касается воздействия на мозг городских изображений по сравнению с изображениями природы, некоторые результаты электроэнцефалограммы головного мозга (ЭЭГ) показали, что в природной среде активность мозга была связана с более медитативным

состоянием, представленным более сильным присутствием альфа-волн, в то время как в городской среде, активность мозга была связана с более высоким уровнем бета-волн и большим психологическим стрессом. Исследование, выполненное с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ), показало, что визуализация изображений городской среды по сравнению с природной средой были связаны с повышенной активностью в префронтальной и затылочной областях, а также височных областях, части лимбической системы. Между тем, природные картины, по сравнению с городскими изображениями, вызывают активацию в подкорковых областях, таких как островок, связанный с эмоциональными и когнитивными процессами более высокого порядка, и в базальных ганглиях, участвующих в произвольных движениях. Кроме того, активация областей лобной, теменной, верхней височной и затылочной коры также была связана с визуализацией картины природы. Интересно, что те исследования, которые помимо анализа обработки мозга с помощью нейровизуализации, использовали проверенные субъективные тесты, показали, что визуализация городской среды была связана с реакцией страха, стресса и грусти. Также она связана с перенапряжением при выполнении задач когнитивной обработки. С другой стороны, визуализация природной среды ассоциировалась со счастьем, благополучием, умственным восстановлением и улучшением внимания, даже в зависимости от различного типа ландшафта (с / без воды, с / без деревьев и т.д.).

Помимо визуализации изображений, выполнили запись активности мозга с помощью ЭЭГ на открытом воздухе, получив результаты, которые подтвердили полученные в лаборатории результаты о стрессе и полном внимании, продемонстрированные вышеупомянутым исследованием. В случае фМРТ и визуализации изображений природы работа проводилась в основном с молодыми людьми и детьми младшего школьного возраста, но никогда не сравнивали взрослых спортсменов и женщин, специализирующихся на занятиях своим любимым видом спорта в определенных условиях (на открытом воздухе или в помещении). Как утверждают ученые, в нескольких исследованиях пока не использовалась техника фМРТ для проверки влияния естественной и городской среды на мозг, поэтому было проведено исследование испанскими учеными, которое помогло восполнить этот теоретический пробел [4]. Поэтому первой целью этого исследования было - изучить различия между спортсменами, занимающимися спортом на открытом воздухе, и теми, кто занимается спортом в помещении, в уровне стресса и осведомленности. Второй целью было изучить реактивность мозга в этих двух группах на визуализацию изображений окружающей среды в сравнении с изображениями городской среды, в которой они

занимаются спортом. Последней целью было изучить связи между психоэмоциональными показателями и реактивностью мозга, связанной с природой и городской средой, в каждой группе в отдельности. Для этого изучалась дифференциальная взаимосвязь двух групп в ранее упомянутой активации мозга с уровнями воспринимаемого стресса и полного внимания, сознания. В результате были установлены две гипотезы. Они ожидали, что группа, которая занимается на свежем воздухе, представит более высокий уровень удовлетворенности и более низкий уровень воспринимаемого стресса. Также ожидалось обнаружить дифференциальную активацию мозга в группе, занимающейся на свежем воздухе при визуализации изображений, и что эти результирующие области положительно связаны с уровнями удовлетворенности и отрицательно связаны с уровнями стресса в группе на открытом воздухе, в большей степени, чем в группе, занимающейся в городской среде.

Для исследования была отобрана подборка из 49 участников по всей провинции Гранада (Андалусия, Испания), которые были разделены на две группы в зависимости от их предпочтительных областей для физических упражнений: группа на открытом воздухе и группа в городской среде. Участники были проинформированы о целях исследования, подписали форму информированного согласия и выполнили одно занятие, включая сеанс фМРТ и оценку нескольких анкет для самоотчета. Кроме того, у участников был взят образец волос для измерения накопления кортизола в волосах. Критерии включения в группы включали возраст от 18 до 65 лет и постоянное занятие спортом. Первая группа должна была тренироваться исключительно в природной среде, а вторая - в городской среде. С другой стороны, критериями исключения были: наличие какого-либо психологического расстройства или любого диагностированного заболевания или заболевания нервной системы, регулярный прием любых лекарств, наличие эпилептического приступа, прием любых наркотиков и регулярное употребление алкоголя, любые противопоказания к прохождению фМРТ. У всех участников было нормальное зрение.

Это исследование было направлено на выявление различий в психоэмоциональных процессах и активации мозга при решении задачи визуализации образов в группе спортсменов и женщин, тренирующихся в естественной среде (на открытом воздухе), в отличие от городских спортсменов и женщин (в помещении).

В целом, результаты данного исследования показали, что активация моторных областей мозга при просмотре изображений зеленой природы ассоциируется с меньшим воспринимаемым стрессом у тех участников, которые тренировались на открытом воздухе, но не у тех, кто тренировался в помещении. Эти результаты подчеркивают важность типа

среды, выбранной для тренировки, что подтверждается более низким уровнем воспринимаемого стресса в группе на открытом воздухе. Кроме того, они также определяют конкретный паттерн активации мозга, который может действовать как посредник в связи между вышеупомянутыми переменными, то есть типом окружающей среды во время тренировки и психологическим благополучием.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аспиналл П., Маврос П., Койн Р. и др. Городской мозг: анализ физической активности на открытом воздухе с помощью мобильной ЭЭГ-Великобритания: BMS,2013-276 с.
2. Кабальеро П., Эрнандес Э., Рейна М.Р. Анализ универсальных факторов физической активности в естественной среде/ физической активности приключений на природе - Великобритания: BMS, 2018-68 с.
3. Ричард Лув. Принцип природы: восстановление человека и конец природно-дефицитного расстройства - США: WorkmanPublishingCompany, 2011-303 с.
4. Базна-Экстремра А., Хулио Ф. Г., Андрес К. М., Мартин-Перес К. Спорт в естественной среде, спорт в городской среде: исследование стресса и внимания / осведомленности с помощью фМРТ - Испания: Журнал спортивной науки и медицины,2021-798 с.

УДК 615.825.1

Д.В. Хаматнуров, Х.С. Вильданов

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПРЕДЕЛ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В статье рассматривается история и перспективы развития мировых рекордов. Анализируются основные факторы, обеспечивающие улучшение спортивных результатов. Раскрываются предпосылки резкого роста рекордов и их связь с прорывными достижениями фармакологии.

Ключевые слова: спорт, физиология, фармакология, генетика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, плавание.

D.V. Khamatnurov, H.S. Vildanov

THE PHYSIOLOGICAL LIMIT OF HUMAN CAPABILITIES

Ufa State Petroleum Technological University

This article examines the past, present and future of world records. It also discusses the main factors that provide improved athletic performance. How the sharp growth of records and the breakthrough achievements of physiologypharmacology correlated, as well as the assessments of scientists about their development.

Key words: sports, pharmacology, genetics, athletics, weightlifting, swimming.

Спорт – это не только победы над соперниками, это победы над собой, над своим телом: природными и физическими возможностями. Но с каждым годом побить существующие рекорды становится все труднее. Если посмотреть, как менялись мировые рекорды за последние сто лет, то выяснится, что после нескольких стремительных скачков показатели вышли на плато. Предыдущие рекорды бьются уже не на десятки, а на десятые доли секунд; не на сантиметры, а на миллиметры. В XXI веке возможности человеческого организма находятся на пределе. Устанавливать новые рекорды в будущем будет практически невозможно. К такому выводу пришли ученые французского института биомедицинских и эпидемиологических исследований спорта. Они проанализировали более трех тысяч мировых рекордов, установленных с 1896 года, когда впервые в новой истории прошли олимпийские игры. По их подсчетам современные спортсмены уже задействуют 99% своих физических возможностей, и большая часть рекордов сейчас обновляется благодаря факторам никак не связанным с физиологией человека [1]. Всего специалисты выделяют 4 основных фактора, обеспечивающих улучшение спортивных результатов:

– тренировочный процесс и их методика. Спорт в чистом виде – это то, что позволяет выжить из организма спортсмена максимум, не прибегая к современным около спортивным технологиям, подход, который в основном используется в командных видах спорта;

– технический прогресс. Использование свежих разработок ученых для усовершенствования спортивных снарядов или экипировки;

– фармакология: с одной стороны, медицина дала возможность организму быстрее восстанавливаться, чаще быть на пике и заметно уменьшить количество травм, а с другой – открыла человечеству допинг, искусственное наращивание мышц снижение утомляемости, улучшение реакции, без допинга на сегодняшний день добиться улучшения результатов в некоторых видах спорта практически невозможно;

– генетика. Именно ею объясняется доминанция определенных народов в некоторых дисциплинах. Кенийские бегуны и китайские прыгуны в воду уже давно стали брендом и во многом их достижения основываются не столько на тренировках и трудолюбии, сколько на уникальном строении тела.

Рассмотрим подробнее каждый из этих четырех факторов на примерах конкретных видов спорта.

Тренировки. Прыжки в длину. Один из немногих видов спорта, где мировой рекорд не меняется уже 30 лет: 8 метров 95 сантиметров – на такую длину в 1991 году прыгнул американский спортсмен Майк Пауэлл [6]. Он на 5 сантиметров побил рекорд своего соотечественника Боба Бимона [7], который держался 23 года. Майк Пауэлл [6] как-то признался, что установить мировой рекорд ему помогло ежедневное совершенствование техники прыжка, основой которого были тренировки ритма: ритм разбега, ритм отталкивания, ритм отрыва. Ученые, говоря, что Майк Пауэлл тренировался так, что фактически превзошел возможности человеческого организма, ведь предыдущий рекорд уже был результатом идеального прыжка.

Исследования с помощью компьютерных технологий посчитали, что нагрузка на тазобедренный сустав, который испытал Боб Бимон, прыгнув в конце 60-х годов на 8 метров 90 сантиметров, была предельной. Передний тазобедренный сустав Паулла оказался чрезвычайно крепким [6]. В этой дисциплине человеческие возможности фактически исчерпали себя.

Таблица 1

Лучшие результаты, установленные в 2009 году на чемпионате мира, по водным видам спорта

50 м вольный стиль	20,91	СезарСьелу	Бразилия	18.12.2009	Чемпионат мира
100 м вольный стиль	46,91	СезарСьелу	Бразилия	30.12.2009	Чемпионат мира
200 м вольный стиль	1.42,00	Пауль Бидерман	Германия	28.06.2009	Чемпионат мира
400 м вольный стиль	3.40,07	Пауль Бидерман	Германия	26.06.2009	Чемпионат мира
800 м вольный стиль	7.32,12	Чжан Линь	Китай	29.08.2009	Чемпионат мира
1500 м вольный стиль	14.31,02	Сунь Ян	Китай	4.12.2016	Олимпийские игры
50 м на спине	23.80	Климент Колесников	Россия	18.04.2021	Чемпионат Европы
100 м на спине	51,85	РайанМёрфи	США	13.08.2016	Олимпийские игры
200 м на спине	1.51,92	Аарон Пирсол	США	31.07.2009	Чемпионат мира
50 на брасс	25,95	Адам Пити	Великобритания	25.07.2017	Чемпионат мира
100 на брасс	56,88	Адам Пити	Великобритания	21.07.2019	Чемпионат мира
200 на брасс	2.06,12	Антон Чупков	Россия	26.07.2019	Чемпионат мира
50 м баттерфляй	22,27	Андрей Говоров	Украина	1.07.2018	Чемпионат Италии
100 м баттерфляй	49,50	КаледДрессел	США	26.06.2019	Чемпионат мира
200 м баттерфляй	1.50,73	КриштофМиллак	Великобритания	24.07.2019	Чемпионат мира
200 м комплексное плавание	1.54,00	РайанЛохте	США	28.07.2019	Чемпионат мира

Технический прогресс. Плавание. Всего на этих соревнованиях были побиты 43 мировых рекорда и это не совпадение. Причина такого невиданного прорыва – суперкомбинезон в котором выступали абсолютно все пловцы. Он изготовлен на половину из водоотталкивающего материала эластана нейлона, наполовину из полиуретана. Эти костюмы очень плотно облегли тело, позволяя лучше преодолевать сопротивление воды и увеличивая скорость пловца. Стивен Хейк, профессор спортивной инженерии университета Шеффилд Халлам в Англии так описал эффект от нового костюма для плавания: «Этот костюм очень-очень тугий, как набитый до абсолютного предела полиэтиленовый пакет, преимущество

заключается в том, что, когда вы плаваете, по телу проходят естественные вибрации, но если вас обтягивает этот полиэтиленовый пакет, то тело не вибрирует и сопротивление воды снижается» [1]. После Римского чемпионата эти костюмы использовать запретили, признав их технологическим допингом, но установленные рекорды не аннулировали.

С техническим прогрессом связаны улучшение результатов в прыжках с шестом. За столетнюю историю этого вида спорта использовались несколько поколений шестов. Изначально бамбуковые и деревянные. С их помощью мужчины могли прыгнуть максимум на 4 метра 77 сантиметров. В сороковых годах на авансцену вышли шесты металлические, но они не дали сильного прироста результатов. Металлический рекорд оказался всего на 3 сантиметра лучше бамбукового. В 1950-х появляются шесты из кардинально нового материала – фибerglassа. В 1952 году с помощью такого шеста олимпийское золото в десятиборье завоевал американец Боб Матиас [10]. После олимпиады в Риме 1960 года на использование фибerglassовых шестов перешли фактически все атлеты. В результате их рекорд сменомна долгие года стал украинец Сергей Бубка [8]. Он установил 35 мировых рекорда. А в 1993 году покорил высоту в 6 метров 15 сантиметров. Сам Бубка говорил, что превзойти его удастся только тогда, когда появятся новое поколение шестов. Но украинский чемпион ошибся. В феврале 2014 его рекорд с фибerglassовым шестом побил француз Рено Лавиллени [9], который в Донецке прыгнул на 6 метров 16 сантиметров, а в 2020 и этот рекорд был превзойдён. Шведский атлет Арман Дюплантис сперва прыгнул на 6 метров 17 сантиметров, а спустя неделю на 6 метров 18 сантиметров. Тем самым доказав, что фибerglassовые шесты еще рано списывать в утиль.

Генетика. Марафон. В 2004 году международная федерация легкой атлетики начнет признавать результаты в беге на 42 километра 195 метров. Явно выделяется тотальная доминация атлетов из Кении и Эфиопии.

Таблица 2

Лучшими показателями преодоления марафонской дистанции

2:06,05	Рональдо да Коста	Бразилия	Берлинский марафон	20.09.1998
2:05,42	ХалидХаннуши	Марроко	Чигагский марафон	24.10.1999
2:05,38	ХалидХаннуши	США	Лондонский марафон	14.04.2002
2:04,55	Пол Тергат	Кения	Берлинский марафон	30.09.2003
2:04,26	ХайлеГебреселассие	Эфиопия	Берлинский марафон	30.09.2008
2:03,59	ХайлеГебреселассие	Эфиопия	Берлинский марафон	28.09.2008
2:03,38	Патрик Макау	Кения	Берлинский марафон	25.09.2011
2:03,23	Уилсон Кипсанг	Кения	Берлинский марафон	29.09.2013
2:02,57	ДеннисКаметто	Кения	Берлинский марафон	28.09.2014
2:01,39	ЭлиуидКипчоге	Кения	Берлинский марафон	16.09.2018

Выше представлена таблица с десятью лучшими показателями, за которые когда-либо преодолевалась марафонская дистанция. Снова здесь представители исключительно двух стран: все тех же Кении и Эфиопии. Все это не случайность – дело в генетике. Ученые долгие годы пытались понять, в чем же преимущество кенийцев и эфиопов над легкоатлетами других стран. Оказалось, непропорционально большое число победителей популярных легкоатлетических дисциплинах – представители племени Календжин, проживающего на территории Кении. На западе Эфиопии живут похожие по образу жизни племена. Среда обитания и своеобразие традиционного уклада несколько изменили строение тел этих людей. Для календжин характерны длинные тонкие ноги, худые икры и невысокий рост. Кроме того, их организм более эффективно использует кислород: тела этих людей адаптировались к жизни в горной местности на высоте более 2000 метров над уровнем моря, где воздух сильно разрежен. Дышать на высокогорье, как известно, тяжелее, поэтому, когда люди, прожившие всю жизнь в таких условиях, спускаются вниз, они получают преимущество. Натренировать это невозможно. Для этого пришлось бы менять место проживания на десятилетия, а в реалиях современного спорта это утопия. Кенийцы же получают это преимущество с рождения. Из всего этого напрашивается вывод: представители разных этносов могут иметь свои генетические бонусы. Если рекорды в беге на марафонскую дистанцию будут обновляться, то скорее всего битва за них развернется между кенийцами и эфиопами – людьми, выросшими в уникальных природных условиях и имеющие идеальное для бега на длинные дистанции строение тела.

Фармакология. Тяжелая атлетика. Можно отметить несколько исторических периодов: десятилетие с начала 60-х и по начало 70-х годов прошлого века; 80-е, когда пошел стремительный прогресс; 90-е годы, когда мировые рекорды стали фиксировать по-новому и

новая эра с 2018 года. Официально частое обнуление и обновление мировых рекордов в тяжелой атлетике подаются в качестве изменения границ весовых категорий. На самом деле более 50 лет вейтлифтинг считается едва ли не самым зависимым от химии видом спорта, где главная движущая сила – допинг. В начале 90-х XX в. данную гипотезу подтвердили ученые. С помощью математических методов они выделили два периода, когда рекорды во всех весовых категориях выросли за пределы статистической вероятности. Первый период с 1967 по 1973 годы. Второй период с 1988 по 1989. Эти периоды совпали с прорывными открытиями в фармакологии, как раз в конце 1960-х в спортивном обиходе появились анаболические стероиды, а в 1970-х – искусственный тестостерон и гормон роста. 90-е и 2000-е годы — это времена, когда спортсмены научились маскировать допинг в своем организме, его стало тяжелее выявлять. Но Всемирная допинговая организация постоянно ищет новые методы и разоблачает мошенников. Начиная с 2000 года, из-за допинга у тяжелоатлетов забрали 43 олимпийские медали. На сегодняшний день, не безосновательно, существует мнение, что тяжелая атлетика, может быть, в числе первых видов спорта, где человеческий организм уже исчерпал свой ресурс. Поднимать большие тяжести без употребления гормонов роста и стероидов физиологически уже невозможно.

Если отбросить все около спортивные факторы, технический прогресс и допинг, то в сухом остатке лишь 2 движущие силы, которые в будущем могут способствовать обновлению мировых рекордов. Первое, тренировки, но на них полагаться тщетно, ведь, как показывает практика, человеческий организм уже практически исчерпал свои возможности. И второе, генетика. Возможно, вскоре чемпионов будут отбирать еще в детстве по принципу физиологического и генетического соответствия определенным видам спорта. Так что именно на генетику специалисты возлагают самые большие надежды.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жовффруа Б., Адриан С., Энриен М. и др. Достигли ли спортивные результаты своего пика: PubMed, 2015. – 45 с.
2. Харм К. Распространенность использования допинга в элитных видах спорта: обзор, цифры и методы: Журнал спортивных наук, 2014. – 45 с.
3. Энди М. Прогресс марафона: демография и окружающая среда: Журнал спортивных наук, 2013. – 36 с.
4. Стефан Л. Технологии и плавание: три шага за пределы физиологии: Материалы сегодня, 2010. – 13 с.
5. Нир Э. Гены и элитные спортсмены: дорожная карта для будущих исследований: Журнал физиологии, 2011. – 589(Pt 13):3063-70.
6. Легкоатлет Майк Пауэлл: Биография, достижения и интересные факты // <https://fb.ru/article/264718/legkoatlet-mayk-pauell-biografiya-dostijeniya-i-interesnyie-faktyi>.

7. Боб Бимон – американский легкоатлет. Олимпиада в 1986 года в Мехико, феноменальный прыжок // <https://fb.ru/article/264718/legkoatlet-mayk-pauell-biografiya-dostijeniya-i-interesnyie-faktyi>.
8. 35 мировых рекордов: история Сергея Бубки// <https://www.goodhouse.ru/stars/zvezdnye-istorii/35-mirovyh-rekordov-i-odna-zhena-na-vsyu-zhizn-istoriya-sergeya-bubki/>.
9. Рено Лаиллени: это просто невероятно // <https://www.sovsport.ru/athletic/news/685553-reno-lavilleni-eto-prosto-neverojatno>.
10. Боб Матиас // <https://rus.team/people/bob-matias>.

УДК613.96

А.Э. Хусаинов, Т.Р. Зулъкарнаев, И.И. Гумеров

**ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ С ВЫСОКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ**

Башкирский государственный медицинский университет, г.Уфа

В наше время вопрос низкой физической активности затрагивает все больше людей. Особенно остро стоит эта проблема среди современной студенческой молодежи. Прошли анкетирование 672 студента медицинского вуза с высоким уровнем физической активности. По результатам исследования получено, что среди студентов с высоким уровнем физической активности были выявлены гендерные различия. Доля девушек, у которых стаж занятий спортом составляет 1-2 года, была большей, чем доля юношей. Студентов, которые считают, что стали меньше болеть благодаря занятиям спортом, достоверно больше среди юношей. Юноши регулярнее занимаются спортом и с более продолжительными тренировками, чем девушки.

Ключевые слова: студенты, физическая активность, медицинский вуз, гендерные различия, спорт.

A.E. Khusainov, T.R. Zulkarnaev, I.I. Gumerov

**GENDER FEATURES OF SPORTS AND TRAINING ACTIVITIES OF STUDENTS WITH
HIGH PHYSICAL ACTIVITY**

Bashkir State Medical University, Ufa

In these days, the issue of low physical activity affects more and more people. This problem is especially acute among modern students. 672 medical students with a high level of physical activity were surveyed. According to the results of the study, gender differences were revealed among students with a high level of physical activity. For girls who have 1-2 years of experience in sports, it was greater than the proportion of boys. Students who believe that they have become less ill due to sports are significantly more among young men. Boys play sports more regularly and with longer workouts than girls.

Key words: students, physical activity, medical university, gender differences, sports.

Охрана здоровья студенческой молодежи – одна из приоритетных задач и важный показатель социально-экономического благополучия страны [1,2]. С первых дней в вузе студент попадает в новые социальные условия, влияющие на смену режима дня. Поэтому студентам необходимо проводить оздоровительные мероприятия. И тогда у них будет сформирован устойчивый навык к выполнению различных физических упражнений для повышения двигательной активности и укрепления общего здоровья в целом [3,4].

Уровень двигательной активности у большинства студентов различных специальностей, в том числе и медицинских, не соответствует оптимальным значениям [5,6]. Так, например, в своей работе Добровольская Л.И. указывает на существенно низкий уровень двигательной активности студентов (до 80% от потребности) в течение всего учебного года [7].

Цель работы

Изучить спортивно-тренировочную деятельность студентов с высокой физической активностью в зависимости от пола.

Материалы и методы

Объектом исследования были 672 студента Башкирского государственного медицинского университета. С помощью международного опросника IPAQ по физической активности все участники были разделены на 3 группы: с низким, средним и высоким уровнем физической активности. Студентам с физической активностью высокой интенсивности (76 юношей и 105 девушек) было предложено пройти анкетирование.

При обработке и анализе данных применяли пакет статистических программ Statistica версии 10.0. Для статистической проверки гипотез использовали t-критерий Стьюдента. Статистически значимыми считались различия при $p < 0,05$.

Результаты и обсуждение

При анализ полученных данных установлено, что имеются гендерные различия среди студентов с высокой физической активностью. Так, юношей, занимающихся спортом каждый день, было статистически значимо больше, чем девушек ($20,00 \pm 5,25$ по сравнению с $6,25 \pm 3,18\%$, $p < 0,05$). Юношей с продолжительностью тренировок более 3 часов в день было больше по сравнению с девушками ($35,00 \pm 6,26$ и $18,75 \pm 5,13\%$ соответственно, $p < 0,05$). Доля девушек, у которых стаж занятий спортом составляет 1-2 года, была больше, чем доля юношей ($12,50 \pm 4,34$ по сравнению с $2,50 \pm 1,79\%$, $p < 0,05$).

Таблица

Особенности спортивно-тренировочного процесса среди студентов с высокой физической активностью с учетом пола, %

Показатели	Варианты	Пол		Статистическая значимость
		юноши	девушки	
Регулярность занятий	Ежедневно	$20,00 \pm 5,25$	$6,25 \pm 3,18$	$p < 0,05$
	1-2 раза в неделю	$50,00 \pm 6,57$	$62,50 \pm 6,36$	
	3-4 раза в неделю	$17,50 \pm 4,99$	$25,00 \pm 5,69$	
	Более 4 раз в неделю	$12,50 \pm 4,34$	$6,25 \pm 3,18$	
Время тренировок	менее 1 часа	-	-	$p < 0,05$
	1-2 часа	$20,00 \pm 5,25$	$18,75 \pm 5,13$	
	2-3 часа	$45,00 \pm 6,53$	$62,50 \pm 6,36$	
	более 3 часов	$35,00 \pm 6,26$	$18,75 \pm 5,13$	
Стаж занятий	1-2 года	$2,50 \pm 1,79$	$12,50 \pm 4,34$	$p < 0,05$
	2-3 года	-	$6,25 \pm 3,18$	
	3-4 года	$27,50 \pm 5,86$	$15,63 \pm 4,77$	
	более 4 лет	$70,00 \pm 6,02$	$65,63 \pm 6,24$	

Продолжение таблицы				
Участие в соревнованиях	Районный	7,50±3,46	15,63±4,77	
	Городской	17,50±4,99	18,75±5,13	
	Республиканский	40,00±6,43	37,50±6,36	
	Российский	15,00±4,69	12,50±4,34	
	Не участвовал	20,00±5,25	15,63±4,77	
Спортивный разряд	Не имеется	55,00±6,53	68,75±6,09	
	Имеется	45,00±6,53	31,25±6,09	
Изменения в результате занятий спортом	Реже болею	17,50±4,99	3,13±2,29	p <0,01
	Улучшилось физическое развитие	57,50±6,49	50,00±6,57	
	Меньше утомляемость	10,00±3,94	15,63±4,77	p <0,01
	Стал более организован и дисциплинирован	10,00±3,94	28,13±5,90	
	Без изменений	5,00±2,86	3,13±2,29	
Закаливающие мероприятия	Да	22,50±5,48	15,63±4,77	p <0,05
	Нет	47,50±6,56	68,75±6,09	
	Иногда	30,00±6,02	15,63±4,77	

Также у студентов были выявлены различия по изменениям в результате занятий спортом. Так, юноши с высокой физической активностью отметили, что начали реже болеть. И их доля больше по сравнению с девушками (17,50±4,99 и соответственно 3,13±2,29%, p <0,01). Студентов, которые указывают на то, что стали более организованными и дисциплинированными, было больше среди девушек (28,13±5,90 по сравнению с 10,00±3,94% юношей, p <0,01). Различия наблюдались и в проведении закаливающих мероприятий: студенток, которые их не проводят было достоверно больше, чем юношей (68,75±6,09 по сравнению с 47,50±6,56%, p <0,05) (таблица).

Заключение

Таким образом, среди студентов с высоким уровнем физической активности были выявлены гендерные различия. Доля девушек, у которых стаж занятий спортом составляет 1-2 года, была большей, чем доля юношей. Юношей, которые регулярно занимаются спортом с более продолжительными тренировками статистически значимо больше, чем девушек. Студентов, которые считают, что стали меньше болеть благодаря занятиям спортом, достоверно больше среди юношей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ермакова Н.А., Мельниченко П.И., Прохоров Н.И., Тимошенко К.Т., Матвеев А.А., Кочина Е.В., Миннибаев Т.Ш. Образ жизни и здоровье студентов // Гигиена и санитария. 2016. №6. С. 558–563.
2. Тиосова Т.Н. Формирование заинтересованности у студентов в здоровом образе жизни // Интерактивная наука. 2020. №8(54). С. 20–23.
3. Базров В.Е. Значение оздоровительных мероприятий в режиме дня студента // Современные технологии в образовании. 2014. №14 (1). С. 39–41.
4. Волкова В.М. Режим труда и отдыха студентов // Актуальные вопросы здорового образа жизни, теории и методики физической культуры и спорта: материалы X Междунар. студ. науч. конф. 2018. [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018001354> (дата обращения: 06.05.2019).
5. Осипов А.Ю., Федорова И.А., Кочеткова Т.Н., Логинов Д.В. Оценка уровня двигательной активности студенческой молодёжи. Проблемы современного педагогического образования. 2017; (54-3): 157-64.
6. Крюкова О.Н., Короткова С.Б., Завершинская И.И. Оценка уровня двигательного режима у студенток медицинского вуза. Центральный научный вестник. 2018; 3(20): 49-50.
7. Добровольская Л.И. Исследование двигательной активности студентов-юношей первого курса университета. В кн.: Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном обществе». Хабаровск; 2018: 91-95.

УДК 796.421

А.С. Хуснимарданова, Ф.Ф. Вакилов, А.М. Закиев
**СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА КАК МЕТОД АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К
ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ ПОСЛЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В настоящий момент, спортивная ходьба является одним из оригинальных и наиболее доступных способов поддержания тела человека в форме и улучшения его самочувствия. В статье спортивная ходьба предлагается как метод адаптации студентов к физическим нагрузкам после длительного дистанционного обучения.

Ключевые слова: Спортивная ходьба, дистанционное обучение, физические нагрузки, адаптация.

A.S. Khusnimardanova, F.F. Vakilov, A.M. Zakiev
**RACE WALKING AS A METHOD OF ADAPTING STUDENTS TO PHYSICAL
ACTIVITY AFTER DISTANCE LEARNING**

Bashkir State Medical University, Ufa

At the moment, race walking is one of the original and most accessible ways to keep the human body in shape and improve its well-being. In the article, walking is proposed as a method of students' adaptation to physical activity after a long-distance learning.

Key words: Race walking, distance learning, physical activity, adaptation.

Из-за дистанционного обучения студенты больше проводили времени дома, в последствие сталкивались с гипокинезией [6,9,12]. Для поддержания хорошей физической подготовки и здоровья необходимо увеличить двигательную активность, но делать это нужно постепенно, поэтому спортивная ходьба является наиболее приемлемым и доступным видом физической активности среди студентов. Данная дисциплина представляет собой один из главных начальных этапов занятий физической культурой обучающихся медицинских ВУЗов [3,13].

Цель работы

Изучение процессов адаптации обучающихся медицинских ВУЗов к физическим нагрузкам при спортивной (оздоровительной) ходьбе.

Материалы и методы исследования

Провести эксперимент. Нами были задействованы 2 группы студентов второго курса Башкирского Государственного Медицинского Университета по 20 человек в каждой, возраст обучающихся- 19-20 лет, одинаковой физической подготовки. Суть заключалось в том, что в течение сентября 2021 года (период дистанционного образовательного процесса, занятия по физической культуре отсутствовали) первая группа- контрольная занималась спортивной ходьбой ежедневно, после предоставляя результаты электронных приложений по

измерению количества пройденных шагов, а вторая группа- экспериментальная спортивной ходьбой не занималась.

Результаты и обсуждение

Для сравнения этих двух групп мы провели опрос среди студентов в первый день занятий по физкультуре в «постковидный» период.

Результаты опроса по самоощущениям студентов:



Рис.1. Адаптация контрольной группы.

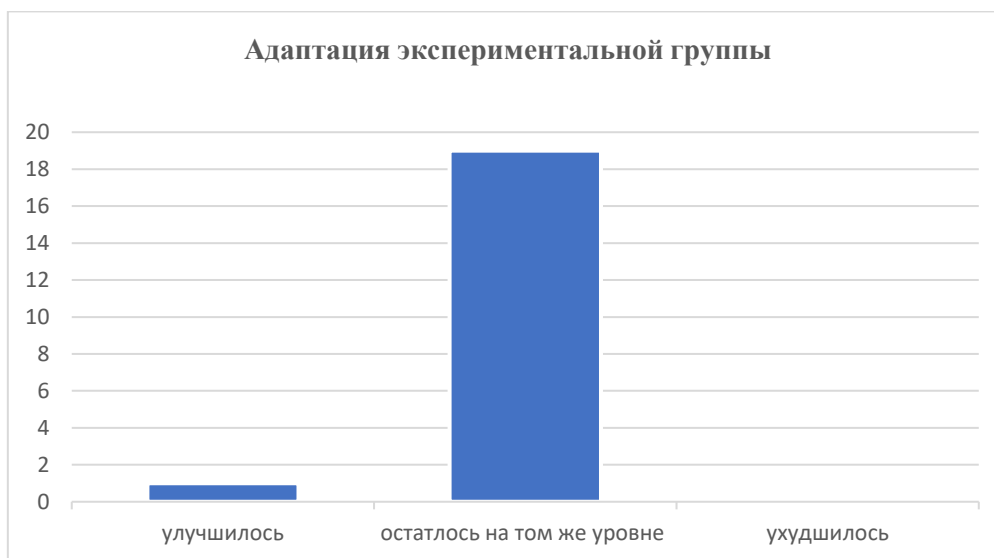


Рис. 2. Адаптация экспериментальной группы.

Анализируя данные, мы можем увидеть на диаграммах, что адаптация проходит легче и с минимальными последствиями для организма при спортивной ходьбе, которой занималась экспериментальная группа. Если представить, что такой формат станет основной формой преподавания, то буквально за несколько лет мы заметим резкое снижение здоровья

у молодого поколения, поэтому нам важно подобрать такой оптимальный и доступный вид спорта для студентов ведущих, в основном, малоподвижный образ жизни [4,5,6]. Возникает проблема определения оптимального, а также минимально и максимально возможного режимов физической активности. Минимум должен характеризовать профилактический режим движения, который необходим обучающемуся для поддержания хорошей динамики психического состояния в период обучения в университете. Оптимальные пределы должны определять уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, а также высокий уровень образования, работы и социальной активности. Такой режим совершенствуется и развивается. Максимальный предел — это физическое состояние, которое может привести к усталости, перетренированности, резкому падению уровня успеваемости группы, то есть режим, индивидуально адаптированный к максимальным способностям обучающегося. [3,7,8,9].

Заключение

Подводя итоги исследования, мы пришли к выводу, что спортивная ходьба является наиболее оптимальным, удобным и доступным видом спорта для студентов обучающихся как в дистанционном формате, так и во время адаптации к занятиям после длительного периода гипокинезии. Научная деятельность требует от обучающихся высоких умственных, физических и психологических затрат. Ввиду сложившейся эпидемиологической обстановки процесс получения знаний в ВУЗах в последние годы существенно изменился, а адаптационные и компенсаторные механизмы различных систем органов не всегда приравнены к нагрузкам университета. Реакция организма обучающихся на физические нагрузки при спортивной ходьбе зависит от функционирования двигательного аппарата. При низкой двигательной активности снижается сопротивляемость к разнообразным стрессовым воздействиям, уменьшаются функциональные резервы различных систем, ограничиваются рабочие возможности организма. В случае же со спортивной ходьбой адаптация организма человека к физическим нагрузкам происходит быстро и без существенных резервных затрат наших органов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев А.А. Введение в дистанционное обучение / А.А. Андреев. - М, 2019.
2. Гайс И. За простоту спортивной ходьбы / Гайс И. // Легкая атлетика. - 2019. - N 3. - С. 12-14
3. Гаркави Л.Х., Е.Б. Квакина, М.А. Уколова. Адаптационные реакции и резистентность организма. - Ростов-на-Дону: Ростовский ун-т, 2018. - 109 с
4. Дисциплина "Физическая культура и спорт" в период пандемии: проблемы и реализация / Ю. А. Постольник, Ю. А. Бубенцова, Н. А. Белоножкина, Т. С. Корженевская // Педагогико-

- психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 16. – № 2. – С. 77-83. – DOI 10.14526/2070-4798-2021-16-2-77-83. – EDN XUJSCO.
5. Калашников, Н. П. Влияние дистанционного обучения на состояние здоровья студентов технического вуза / Н. П. Калашников, О. И. Кузьмина // Молодежный вестник ИрГТУ. – 2021. – Т. 11. – № 3. – С. 183-189. – EDN NAYFGE.
6. Ковачева, И. А. Проблемы со зрением у студентов в период дистанционного обучения в вузе и физические упражнения как один из способов их решения / И. А. Ковачева, В. А. Осокин // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сборник научных статей научно-практической конференции, Витебск, 30–20 ноября 2021 года. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2021. – С. 171-175. – EDN BLXUKH.
7. Лифанова, Е. С. Адаптация к физическим нагрузкам / Е. С. Лифанова, В. А. Иванов // Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании : материалы Национальной научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 90-летию Юрия Дмитриевича Железняк, почётного профессора МГОУ, доктора педагогических наук, профессора, заслуженного тренера СССР и России, заслуженного работника физической культуры России, Мытищи, 19 декабря 2019 года. – Москва: Московский государственный областной университет, 2020. – С. 126-129. – EDN CDHZBV.
8. Рожнецв, А. А. Формирование профессиональной компетентности у студентов на занятиях физической культуры / А. А. Рожнецв // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы : Материалы международной научно-практической конференции молодых ученых, посвященной 80-летию ФГОУ ВПО "Башкирский ГАУ", Уфа, 30 сентября 2010 года. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2010. – С. 196-198. – EDN THNWQH.
9. Тинькова, Е. Л. Особенности формирования здоровьесберегающей образовательной среды и оценка психофизиологического статуса школьников в условиях дистанционного обучения / Е. Л. Тинькова, Ю. А. Катилевская, О. С. Погребная // Kant. – 2021. – № 2(39). – С. 423-428. – DOI 10.24923/2222-243X.2021-39.74. – EDN GOIUWG.
10. Фруктов А. Спортивная ходьба / Фруктов А. // Легкая атлетика. - 2019. - N 6. - С. 10-13.
11. Чеберяк, В. В. Адаптация курсантов первого курса к физическим нагрузкам / В. В. Чеберяк // Молодой ученый. – 2021. – № 9(351). – С. 218-219. – EDN YQXLKQ.

УДК 616-073.175:613.2.03(470.51-25)

К.О. Чурбанова, А.Р. Мингазов, Н.Г. Петров, А.С. Шутов
**АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЯ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА У СТУДЕНТОВ ИЖЕВСКОЙ
ГОСУДАРСТВЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ**

*ФГБОУ ВО «Ижевская Государственная медицинская Академия» МЗ УР,
Удмуртская Республика*

В настоящей статье приведено исследование индекса массы тела у студентов 2 курса Ижевской Государственной Медицинской Академии.

Ключевые слова: студенты, индекс массы тела, физическая культура, ожирение, медицинская академия, Ижевск.

K.O. Churbanova, A.R. Mingazov, N.G. Petrov, A.S. Shutov
**ANALYSIS BODY'S MASS INDEX OF STUDENTS IN THE IZHEVSK STATE MEDICAL
ACADEMY**

Izhevsk State Medical Academy, Udmurt Republic

This article describes analysis of body mass index of second year education of Izhevsk State Medical Academy.

Key words: students, body mass index, physical culture, overweight, medical academy, Izhevsk.

Индекс массы тела (ИМТ) - величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека. Она может быть использована для определения антропометрических данных у студентов с целью корректировки объема и уровня физических нагрузок, а также подбора индивидуального плана занятий во внеаудиторное время.

Объект исследования

Уровень физического развития студентов ИГМА.

Предмет исследования

Индекс массы тела студентов.

Цель исследования

Сравнительный анализ ИМТ студентов, обучающихся в Ижевской Государственной Медицинской Академии.

Методы исследования

Обзор и анализ научных источников, методики врачебного контроля по определению антропометрических показателей, методы математической статистики.

Результаты и обсуждение

Индекс массы тела — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно судить о том, является ли масса недостаточной,

нормальной или избыточной. Данную формулу открыл Адольф Кетле – математик, бельгийский астроном и статист, однако применение она нашла лишь через 140 лет после исследования физиолога Анселя Кейса.

Чаще всего ИМТ используется в клинической практике, и оценка по данному показателю является ориентировочной, что подходит для студентов, но не является критерием достоверности для профессиональных спортсменов.

Важно отметить, ИМТ не является наиболее точным критерием для диагностики ожирения или дефицита массы тела. Нормы данного показателя варьируются в зависимости от этнической принадлежности, региона проживания, наследственных факторов, образа жизни, наличия вредных привычек и др. Однако доказано, что увеличение ИМТ повышает риск развития сахарного диабета, сердечно – сосудистых заболеваний, заболеваний опорно – двигательного аппарата и онкологических заболеваний. Кроме этого, люди, имеющие избыточную массу тела, находятся в группе риска по заболеванию коронавирусом, так как при ожирении развивается дисфункция клеток иммунной системы. Поскольку определение ИМТ является наиболее простым методом антропометрической оценки целесообразно производить подсчет данного показателя на кафедрах физического воспитания в начале каждого учебного семестра, что позволит скорректировать объем и степень физических нагрузок и повысить эффективность занятий на кафедре физической культуры, а также подбирать индивидуальные задания для внеаудиторной работы.

Далее будут представлены данные, собранные со студентов лечебного и стоматологического факультета.

При проведении исследования за основу взят показатель индекса массы тела, для которого необходимы следующие данные: вес (кг) и рост (м). Расчет производится как отношение веса в килограммах к росту в метрах квадратных. Далее проводится интерпретация показателей исследования: 16 и менее – выраженный дефицит массы тела; 16 – 18,5 – дефицит массы тела; 18,5 – 25 – норма; 25 – 30 - предожирение; 30 - 35 – ожирение 1 степени; 35 – 40 – ожирение 2 степени; более 40 – ожирение 3 степени.

Исследование проводилось в период с 2020 по 2021 год. Количество студентов одного факультета было принято за 100%. Всего приняло участие 60 человек – 30 из них студенты лечебного факультета, еще 30 – стоматологического. Были определены следующие средние значения антропометрических данных. Исследуемые показатели представлены в табл. 1.

Таблица

Средние значения антропометрических данных студентов лечебного и стоматологического факультета

Факультет	Средние значения		
	Вес (кг)	Рост (см)	ИМТ
Лечебный	55	157	20,8
Стоматологический	53,4	164	19,8

Установлено, что ИМТ студентов лечебного факультета у 73% в пределах нормы, у 17% выявлен дефицит массы тела, и у 10% студентов – предожирение. В то время как у студентов стоматологического выявлены следующие показатели: 53% - норма, 40% - дефицит массы тела, 7% - предожирение. Исследуемые показатели представлены в рис. 1.

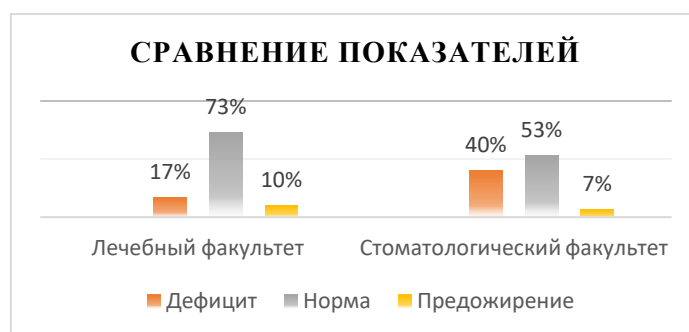


Рис 1. Сравнение показателей ИМТ по факультетам.

Установлено, что ИМТ студентов лечебного факультета у 73% в пределах нормы, у 17% выявлен дефицит массы тела, и у 10% студентов – предожирение. В то время как у студентов стоматологического выявлены следующие показатели: 53% - норма, 40% - дефицит массы тела, 7% - предожирение.

Исходя из результатов исследования, выявлено, что более чем у 50% студентов двух факультетов ИМТ в пределах нормы, что связано с соблюдением режима труда и отдыха, рациональными физическими нагрузками и правильным питанием. Так же, в результате исследования на стоматологическом факультете было выявлено, что у 40% студентов отмечается недостаток массы тела, что вероятно обусловлено недостаточным объемом физических нагрузок в результате более сложного учебного процесса на других кафедрах.

Выводы

Таким образом, становится ясно, что на кафедре физической культуры, помимо групповых занятий, необходим так же индивидуальный подход. Студентам с дефицитом массы тела необходим упор на силовые упражнения, а также корректировка питания и

консультация врача. Студентам с предожирением так же необходима консультация врача, корректировка диеты и легкие кардиотренировки с щадящей нагрузкой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданов О.А. Изменение индекса массы тела и содержания жира в организме студентов в процессе занятий физической культурой / О.А. Богданов // Герценовские чтения 2014. Двигательная активность и здоровье учащейся молодежи: сборник материалов научно-практической всероссийской конференции. – Санкт-Петербург, 2014. – С.11–13.
2. Пешков М.В., Шарайкина Е.П. Показатели массы тела студенческой молодежи: современное состояние проблемы // Сибирское медицинское обозрение. 2014. № 4. С. 49–56.
3. Бушма Т.В., Роль методико-практических занятий в системе физкультурного образования студентов / Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова, Л.М. Волкова // / Влияние науки на инновационное развитие: сборник статей Международной научно-практической конференции. В 3 ч – Уфа: АЭТЕРНА, 2016. – Ч.2 - - С.138-141.
4. <https://healthperfect.ru/indeks-massy-tela.html>.

УДК 61

И.И. Шагиева, И.А. Салаватов

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ МЕДИЦИНСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Статья, представленная вашему вниманию, затрагивает и включает в себя проблему профессионального здоровья студентов, обучающихся в высших медицинских учебных заведениях. Изучение показателей общего состояния обучающихся даёт возможность оценить эффективность и качество работоспособности, что немало важно в столь ответственной и трудной профессии.

Ключевые слова: студент, психологическое развитие, физическое развитие.

Shagieva I.I. Salavatov I. A.

THEORETICAL ANALYSIS OF STUDENTS' PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL HEALTH PROBLEMS IN HIGHER MEDICAL INSTITUTIONS

Bashkir State Medical University, Ufa

The article presented to your attention touches upon and includes the problem of professional health of students studying in higher medical educational institutions. The study of indicators of the general condition of students makes it possible to assess the effectiveness and quality of working capacity, which is very important in such a responsible and difficult profession.

Key words: student, psychological development, physical development.

На данный момент очень остро стоит вопрос о качестве и общем состоянии здоровья студентов, а именно их профессиональном здоровье [1]. Это показатель, включающий в себя ряд статусов: физического, психологического и социально-психологического. Благодаря этим данным возможно определить уровень студента, как будущего специалиста, отвечающего всем требованиям, которыми он должен обладать, а именно весомый уровень профессиональной организованности, высокой эффективности и качества работоспособности.

При анализе различных литературных источников удалось установить, что психологический статус во время пребывания студента в высшем учебном заведении очень слабо изучен, чего не скажешь о физическом. Ведь именно результаты физической подготовленности, развития и различных функциональных способностей организма мы можем изучить и дать оценку.

Цель работы

Опираясь на вышеуказанное, могу обозначить цель данного исследования. Она заключается в изучении программ физического воспитания студентов, основного на психологическом здоровье.

Материал и методы

Поиск осуществлялся в базах данных Scopus, GoogleScholar по тематическим рубрикам, связанным с проблемами психологического здоровья и условия его оптимизации.

Результаты и обсуждение

Исходя из вышеизложенного можем сказать, что важнейшими факторами, оказывающими влияние на профессиональное здоровье студентов, является их стрессоустойчивость, коммуникабельность, выносливость, а также присвоение им важных и основополагающих психологических качеств. Психологическое здоровье студента раскрывается как его равновесное взаимодействие с окружающей средой, а также полного физического и социального благополучия [4,5]. На эти показатели большое влияние оказывают самооценка и организованность в обществе, возможность быть услышанным и иметь собственное мнение. Всё это тесно связано с физическим воспитанием обучающихся, ведь не имея здоровое тело, не получишь порядка в голове. Физические нагрузки и активный отдых положительно влияют на эмоциональное составляющее человека, тем самым поднимая его самооценку. Опираясь на понимании психического здоровья человека, можно выделить три основных уровня функционирования психики:

- 1) Когнитивный
- 2) Эмоциональный
- 3) Мотивационно-поведенческий

Основной задачей для нашего рассуждения возьмём когнитивный уровень анализа - более подробный и предназначенный для изучения внутренней картины психического здоровья студента. Для этого были заданы несколько вопросов студентам разных курсов и групп [3].

С этой целью была использована шкала методики, основанной на опроснике «Отношение к здоровью» Р. А. Березовской, которая состоит из 10 вопросов, распределённой по шкале [2]. В данном случае лидировал когнитивный анализ, заключающийся в вопросе: как вы понимаете термин «здоровое тело»? Благодаря этому анализу удалось выявить существенные признаки уровня здоровья студентов. Все данные, полученные в ходе анализа представлены в таблице.

Таблица

Толкование понятия «Здоровое тело» выявленное у студентов

Характеристика понятия «Здоровое тело»	Частота встречаемости в ответах студентов (%)	
	студенты лечебного факультета	студенты стоматологического факультета
Отличное самочувствие, мотивация и работоспособность	24,3	21,9
Отсутствие каких-либо жалоб и недугов	10	24,7
Крепкая нервная система	2,5	1,8
Активный образ жизни, позитивное мышление в обществе	7,2	9,8
Самооценка, внутренние познания, душевное спокойствие	17,2	9,4
Спокойствие и отсутствие тревожности	7,8	9,8
Уверенность в завтрашнем дне	23,3	26,7
Отсутствие физических и психических расстройств	5,6	3,7
Полная психологическая зрелость	-	-
Спорт	4,6	3,3
Умение выходить из любых жизненных трудностей	5	9
Внутреннее ощущение, способствующее успеху в жизни	2,1	3

Данный анализ позволил нам выяснить, что для студентов обоих факультетов очень важно как психологическое, так и физическое здоровье.

- Здоровье понимается как состояние, благодаря которому они чувствуют себя хорошо/плохо, показывающим их возможности и уровень активности (24,3 и 21,9 %)

- Практически все студенты оговорили, здоровье ассоциируется с полным отсутствием недугов и проблематичных ситуаций (10 и 24,7 %)

- Ну и важной характеристикой здоровья для студентов является гармоничное сочетание психологического и физического составляющего их здоровья (7,8 и 9,8 %)

Таким образом, нам удалось выявить основные критерии при понимании термина «здоровое тело» у студентов высших учебных заведений. В системе понятия о здоровье можно выделить общие и частные факторы, влияющие на решение студентов. К общим понятиям можно отнести состояние в целом, коммуникацию в обществе, глобальные проблемы и ситуации, а к частным факторам отнесли душевное состояние и гармонию, личные успехи и неудачи. Однако в обоих факторах мы смогли выявить то, что студенты в большинстве малоактивны и

в некоем роде встревожены. С каждым годом обучения стрессоустойчивость растёт, а в зависимости от интересов качество физической подготовки постоянно варьируется.



Рис. 1. Распределение категорий здоровья

Заключение и выводы

Таким образом, в ходе проведенного исследования было определено, что студенты мало уделяют внимания своему психологическому и физическому воспитанию, однако если они будут повышать работоспособность головного мозга, в дальнейшем смогут выполнять более сложные алгоритмические операции. Самоактуализация, а также тревожность студентов являются факторами, влияющими на психологическое здоровье студента.

ЛИТЕРАТУРА

1. Разумов А.Н., Пономаренко В.А., Пискунов В.А. Здоровье здорового человека (Основы восстановительной медицины) / А.Н. Разумов, В.А. Пономаренко, В.А. Пискунов. Под редакцией В.С.Шинкаренко. – М.: Медицина, 1996. – 416 с.
2. Власов Е.А. Мониторинг физической подготовленности студентов основной группы здоровья (мужского отделения) НИ ИрГТУ / Е.А. Власов, В.Ю. Лебединский, Э.Г. Шпорин // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2012. – № 3. – С. 51-55.
3. Власов Е.А. Организация учебного процесса по дисциплине «физическая культура» с использованием современных средств контроля ЧСС у студентов вузов / Е.А. Власов, В.Ю. Лебединский, М.М. Колокольцев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 7-9.
4. Червинская К. Р., Щелкова О. Ю. Медицинская психодиагностика и инженерия знаний / К. Р. Червинская, О. Ю. Щелкова. – Москва: Академия, 2002. – 624 с.
5. Кулагин Б.В. Основы профессиональной психодиагностики / Б.В. Кулагин. – Л.: Медицина, 1984. – 215 с

УДК 796.011.3

Я.М. Шайхуллин, А.М. Халилов

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В статье освещается тема влияния занятий спортом и поддержания активного образа жизни на умственную способность студентов, так как физическое воспитание имеет большую роль в студенческом возрасте.

Ключевые слова: Физическая культура, студент, физическая активность, стресс.

Y.M. Shaikhullin, A. M. Halilov

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON STUDENTS' MENTAL ABILITIES AND STRESS RESISTANCE

Bashkir State Medical University, Ufa

the article highlights the topic of the impact of playing sports and maintaining an active lifestyle on the mental ability of students, since physical education plays an important role in student age.

Key words: physical education, student, physical activity, stress.

В повседневной жизни достаточно много стрессов и в статье мы проследим влияние физической активности на эмоциональное и физическое состояние студентов, ведь без благоприятного расположения духа «грызть гранит науки» достаточно проблематично и неэффективно.

Цель работы

Провести сравнение успеваемости и скорости запоминания информации студентов, которые увлекаются спортом и ведут активный образ жизни по сравнению с личностями, не увлекающимися спортом. Провести опрос студентов для выявления процентного соотношения увлекающихся спортом

Материалы и методы

В исследовании использовалась авторская анкета, которая включала 3 вопроса об успеваемости и занятиях спортом в свободное от учебы время.

Результаты и обсуждение

В современных реалиях очень много времени занимает очная учеба, а если добавить работу, то времени на занятия собой становится колоссально мало. По этой причине меньше людей выбирают спорт, как хобби.

Что для студентов представляет собой физическая культура? Она является деятельностью человека, которая направлена на поддержание и укрепление здоровья, а также на развитие физических способностей (сила воли, стойкость, выносливость и т. д.) [1].

Было проведено краткое исследование в виде опроса студентов факультета «стоматология» Башкирского Государственного Медицинского Университета.

Первый вопрос: «Занимаетесь спортом?» Большинство опрошенных отвечали положительно на данный вопрос

Второй вопрос: «Хотели бы вы уделять спорту больше времени?» Практически все ответили на данный вопрос положительно.

Третий вопрос: «Если не занимаетесь, то почему?» Большинство опрошенных отвечали, что им недостаточно времени на занятия спортом, меньшинство отвечали, что у них недостаточно средств

Главным препятствием на пути к занятиям спортом студенты называют отсутствие времени.

Таблица 1

Занимаетесь спортом?

Ответ	Проценты (%)	Количество респондентов из 100 опрошенных
да	70	70
нет	30	30

Таблица 2

Хотели бы уделять спорту больше времени?

Ответ	Проценты (%)	Количество респондентов из 100 опрошенных
Да	95	95
Нет	5	5

Проблема формирования двигательной активности учащихся имеет актуальность, так как в настоящее время замечается прогрессирующая гиподинамия у студентов, которая обусловлена немалым количеством учебных занятий не только в аудиториях, но и дома. В связи с этим, наблюдается большое число студентов с неудовлетворительным состоянием здоровья, нарушением осанки и опорно-двигательного аппарата, дефектами зрения, нервно психическими отклонениями и избыточной массой тела, всё это характеризуется частыми

заболеваниями [2]. Регулярные физические нагрузки, совмещённые с учёбой, благоприятно влияют на эффективность учебной деятельности, тем самым повышая работоспособность студента.

При интенсивной умственной деятельности без разгрузочных моментов происходит непроизвольное напряжение и сокращение мышц, поэтому чем больше мы нагружаем мозг, тем сильнее напряжение мышц.

Умственная работа зависит от физической работоспособности, а физическая работоспособность во многом зависит от психоэмоционального состояния.

Студенты – социальная группа, которая наиболее подвержена недосыпам и умственным напряжениям, а в результате – нервному и психологическому перенапряжению [2]. Данное утверждение объясняет наличие такой дисциплины, как физическая культура на всех факультетах с 1 по последний курс обучения в БГМУ, потому что обучение такой профессии, как врач требует много усилий, а именно кропотливого изучения всех предметов (дисциплин).

Заключение и выводы

Подводя итоги, можно сказать, что большинство студентов увлекаются спортом и на их успеваемость физическая культура никак не влияет. Необходимость занятий спортом заключается в поддержание здорового духа, ведь стресс является самым опасным врагом, который может вызвать не только головную боль, но и онкологию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ» №1 (46) Т.1 Протопопова С.О. Отношение студентов к физической культуре и спорту. Сургут, Россия. 01.2022
2. Вопросы студенческой науки. Анисимова А. В. Влияние физической культуры на учебную деятельность. Россия г. Калининград. Февраль.

УДК 612

А.Ш. Шарипова, Г.Р. Ямалеева, А.Р. Джалилова, И.З. Ишмухаметов
**СПОРТИВНЫЙ ТРАВМАТИЗМ У ДЗЮДОИСТОВ БГМУ. АНАЛИЗ УРОВНЯ И
СТРУКТУРЫ СЛУЧАЕВ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА.**

Башкирский государственный медицинский университет, г.Уфа

В статье отражены наиболее встречающиеся среди дзюдоистов Башкирского Государственного Медицинского Университета виды травм и их локализации. Последовательно отражается зависимость между степенью тяжести травмы и возрастом начала спортивной карьеры.

Ключевые слова: спортивный травматизм, дзюдо

A.S. Sharipova, G.R. Yamaleeva., A.R. Dzhaililova, I.Z. Ishmuhametov
**SPORTS INJURIES AMONG JUDOISTS OF BSMU. ANALYSIS OF THE LEVEL AND
STRUCTURE OF SPORTS INJURIES.**

Bashkir state medical University, Ufa

This article presents the most common types of injuries among judoists of the Bashkir State Medical University and their localization. It consistently the relationship between the severity of the injury and the age of the start of a sports career.

Key words: sportsinjury, judo

Спортивная травма – это повреждение тканей и органов в процессе занятий физической культурой и спортом в результате воздействия на них физического фактора, превышающего их биологическую прочность. Спортивные травмы сопровождаются изменением анатомических структур и функции травмированного органа [1]. В стремлении получить хорошие результаты в спорте за короткие сроки спортсмены зачастую пренебрегают профилактикой спортивных травм, в результате чего увеличивается риск травматизма.

Цель работы

Изучить и проанализировать распространённость и виды спортивных травм у дзюдоистов БГМУ.

Материалы и методы

В качестве объекта исследования выступили 43 спортсменов дзюдо из числа студентов Башкирского Государственного Медицинского Университета. Получение данных осуществлялось путём онлайн-анкетирования с использованием опросника, состоящего из 30 вопросов. Составление базы данных, обработка и анализ полученных материалов осуществлялись в программе Microsoft Excel 2019.

Результаты и обсуждение: средний возраст спортсменов составил $21 \pm 1,4$ лет.

Спортивную травму получали все 43 исследуемых. За получением медицинской помощи обращалось 91%, из них 76% – в поликлинику, 15% – в стационар.

В структуре травм по локализации ведущее место занимают травмы конечностей – 81,4%. При этом, на травмы нижних конечностей приходится 65,7%, на травмы верхних конечностей – 34,3%.

Анализ видов травм показал, что наиболее распространёнными видами травм у дзюдоистов БГМУ являются поверхностные травмы (термические ожоги 1-й степени, ушибы мягких тканей конечностей без образования внутримышечных гематом, требующих эвакуации) – 65,1%, растяжение мышц и связок – 18,6% и черепно-мозговая травма (ЧМТ) – 9,3%, в которой на изолированную закрытую ЧМТ лёгкой степени приходится 100%. Намного реже встречались переломы – 4,7% и разрывы мышц и связок – 2,3%.

Среди опрошенных спортсменов 58,1% начали спортивную карьеру в возрасте до 10 лет, 27,9% – в возрасте от 11 до 14 лет, 2,3% – в возрасте от 15 до 17 лет и 11,7% – после 18 лет.

Среди спортсменов, начало спортивной карьеры которых приходится на возраст до 14 лет, на наиболее распространёнными являются травмы и повреждения, не повлекшие за собой кратковременного расстройства здоровья – 83,8%. Наоборот, у спортсменов, начавшие свою карьеру в более позднем возрасте, самые распространёнными являются травмы лёгкой степени тяжести – 83,3%, характеризующиеся неспособностью выполнения профильной физической нагрузки сроком от 6 до 15 дней включительно.

Спортсмены, посещающие тренировки 4-5 раз в неделю, имели тенденцию к получению травм и повреждений, не повлекших за собой кратковременного расстройства здоровья – 83,8%.

Вывод: риск получения травм в спорте является мультифакторным. Повреждения конечностей занимают одну из лидирующих позиций, однако, учитывая тяжесть поражения и серьёзность последствий для спортсмена, являются наиболее значимыми и требующими наибольшего внимания с точки зрения спортивного врача и всей реабилитационной команды.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бакулин В.С., Грецкая И.Б., Богомолова М.М. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация: учеб. пособие / В.С. Бакулин и др.; М., 2013. С.

УДК 615.825

Г.Р. Шигапова, Е.А. Богомолова, А.Х. Гайсина
**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ГРЫЖЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА
ПОЗВОНОЧНИКА**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Грыжа поясничного отдела позвоночника является одной из самых распространённых патологий, связанных с дегенеративными процессами в позвоночных дисках. Лечебная физкультура может отсрочить необходимость хирургического лечения, поскольку данный факт является весьма спорным и несовпадающим с интересами пациента.

Ключевые слова: ЛФК, грыжа поясничного отдела, гимнастика.

G.R. Shigarova, E.A. Bogomolova, A.Kh. Gaysina
THERAPEUTIC EXERCISE FOR HERNIATION OF THE LUMBAR SPINE
Bashkir State Medical University, Ufa

A hernia of the lumbar spine is one of the most common pathologies associated with degenerative processes in the vertebral discs. Therapeutic exercise may delay the need for surgical treatment, since this fact is highly controversial and does not coincide with the interests of the patient.

Key words: exercise therapy, lumbar hernia, gymnastics.

Актуальность: грыжа межпозвоночного диска является весьма часто встречаемой патологией, согласно статистическим данным, она проявляется в 150 случаях на 100 тысяч населения. Изучаемая патология характеризуется изменением положения пульпозного ядра диска между позвонками и также сопровождается нарушением целостности фиброзного кольца. Возникающее в результате таких деструктивных изменений сдавливание невральных образований и структур формирует основу клинической картины, а именно синдром радикулопатии. Иными словами, грыжа в поясничном отделе сопровождается сильными болями и нередко становится причинами инвалидности пациентов. Однако грамотно составленное и реализуемое консервативное лечение является эффективным и включает в себя методики лечебной физкультуры [1].

Целью работы является представление комплекса лечебных физических упражнений, направленных на укрепление спинных мышц.

Материалы и методы: превалирующими методами при написании данной статьи являются анализ и обзор актуальной медицинской литературы зарубежных и отечественных авторов.

Результаты и их обсуждение

При составлении реабилитационных и лечебно-физкультурных программ для пациентов с изучаемой патологией необходимо учитывать индивидуальный подход, однако

общим постулатом является щадящий уровень нагрузки и ограниченность выполнения большего числа физических упражнений. Так, комплекс упражнений для лечебно-физкультурной терапии поясничной грыжи состоит из совокупности физических движений, укрепляющий мышечный спинной корсет и одновременно расслабляющих уязвимые для болевого синдрома мышечные группы. Важно проводить лечебную физкультуру на реабилитационном этапе, поскольку несоблюдение данного правила и выполнение описанного комплекса при остром течении патологии может вызвать ущемление невралгических структур. Таким образом, основные правила гимнастики и индивидуально выбранный уровень нагрузки позволят отложить необходимость применения хирургического лечения, особенно остро воспринимаемого пациентами с изучаемой патологией, также в реабилитационной практике отмечаются случаи полного исключения необходимости проведения операции при постоянной лечебной физкультуре и совместном соблюдении медикаментозного и физиотерапевтического лечения. Таким образом, комплекс предложенных лечебных упражнений включает в себя такие элементы, как:

1) из исходного положения лежа необходимо одновременно согнуть ноги в коленях и вытянуть руки вдоль туловища, делая акцент при этом на мышцы брюшного пресса – сгибание ног и вытягивание рук совпадают с глубоким вдохом, продолжающимся 4 секунды, после чего необходимо вернуться в исходное положение и на продолжающийся счет «8» вдохнуть и повторить описанные движения 15–20 раз;

2) упражнение «полукобра», начинающееся с исходного положения лежа на животе с согнутыми руками в локтях, лежащих вдоль туловища – кисти расположены рядом с лицом. Необходимо приподнять туловище с помощью опоры на руки (образуется прямой угол между плечом и предплечьем руки). Нахождение в подобном положении полукобры занимает 10 секунд, после чего необходимо вернуться в исходное положение, отдохнуть 5 секунд и повторить указанные движения 15–20 раз;

3) упражнение «кобра», полностью повторяющее предыдущие движения, однако необходимо отрывать отдел предплечья в момент прогибания туловища назад;

4) упражнение «кошка», начинающееся с исходного положения стоя на четвереньках. На глубоком вдохе необходимо согнуть максимально спину кнаружи, опустив голову так, чтобы взор был направлен на пупок – данное положение должно сохраняться 3–5 секунд. После на глубоком выдохе необходимо прогнуть спину к полу и запрокинуть голову назад. Повторить данное упражнение 15–20 раз;

5) упражнение «птица-собака», исходным положением которого является поза, стоя на четвереньках с прямой спиной. На счёт «2» необходимо вытянуть левую руку вперёд и правую ногу назад и сохранять данное положение до счёта «4». Вернуться в исходную позицию. На счёт «5» повторить то же самое с правой рукой и левой ногой. Повторить упражнение 15–20 раз [2].

б) ходьба в положении на четвереньках полезна в силу обеспечения нормальной подвижности мышц спины и их усиленной равномерной нагрузки.

Предоставленный комплекс упражнений обеспечит укрепление мышечного корсета, минимизацию позвоночной нагрузки, улучшение кровообращения задействованных мышц, минимизацию давления на нервные корешки и кровеносные сосуды, снижение болевого синдрома [3].

Важно учитывать, что при выполнении пациентом любого комплекса лечебных физических упражнений при изучаемой патологии запрещены упражнения по типу «жима ногами», наклоны с выпрямленными ногами, прыжки, аэробика, а также скручивающие боковые упражнения [2,3].

Заключение и выводы: таким образом, предоставленный комплекс обеспечивает положительный эффект уже после 4–5 занятий, результатом которого является уменьшение патологического напряжения мышц поражённой области, а также уменьшение болевого синдрома. Для устойчивого положительного результата важно проводить лечебную физкультуру более полугода.

ЛИТЕРАТУРА

1. Нагимова Е.С. Особенности проявлений и механизмы вхождения человека в гордыню в современном мире / Е.С. Нагимова, И.Р. Фахрутдинов, А.Х. Гайсина // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – Т. 4, № 54. – С. 194-200.
2. Особенности отношения к предстоящим соревнованиям студентов медицинских вузов / Г.А. Бартдинова, С.А. Крючкова, А.Х. Гайсина, Л.Р. Шафикова // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – Т. 4, № 55. – С. 347-353.
3. Бартдинова Г.А. Инновационные технологии в физической культуре и спорте / Г.А. Бартдинова, А.Х. Гайсина // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации. – Уфа, 2016. – С. 11-16.

УДК 615.825.1

И.Н. Шкель, Х.С. Вильданов

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ В РОССИИ И ЕГО ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа

В данной статье рассмотрен спортивный туризм в России, анализирован его уровень популярности и развитости. Проведено сравнение спортивного туризма в России и западных странах и предложены пути решения проблем, связанных с повышением финансирования со стороны государства, улучшения инфраструктуры и популяризации в СМИ.

Ключевые слова: спортивный туризм, популяризация, развитие, спортивная дисциплина, спорт.

I.N. Shkel, H.S. Vildanov

SPORTS TOURISM IN RUSSIA AND ITS DEVELOPMENT POTENTIAL

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

This article examines sports tourism in Russia, analyzes its level of popularity and development. A comparison of sports tourism in Russia and Western countries is made. Ways of solving problems related to increased state funding, infrastructure improvement and popularization in the media are proposed.

Key words: sports tourism, popularization, development, sports discipline, sport.

Спортивный туризм – это спортивная дисциплина, которая совмещает физическую нагрузку, ориентирование на местности, альпинизм, рафтинг и лыжный спорт. Спортивный туризм является достаточно новым направлением в спорте по сравнению с другими спортивными дисциплинами. Спортивный туризм начал набирать популярность во второй половине XX века. Исторически данная спортивная дисциплина сформировалась в Советском Союзе, затем распространилась и обрела большую популярность по всему миру. В нашей стране большой вклад в спортивный туризм внесли такие мастера как: Ю.И. Бабинцев, А.П. Павлов, Р.Р. Колесников [1]. К примеру, Ю.И. Бабинцев совершил более 36 спортивных походов, 10 из которых являлись 3-4 категорией сложности. Так же Ю.И. Бабинцев часто посещал такие страны как: Монголия, Китай и Киргизия, освещая данное спортивное направление там [2].

Большую роль в становлении туризма сыграли страны, которые старались обеспечить развитие данного направления: поддерживать спортсменов материально, создавать скалодромы, улучшать инфраструктуру, обеспечивать спортивным снаряжением и популяризировать среди молодежи. Лидирующей страной по спортивному туризму является Швеция, которая делает большие вложения и поддерживает данную спортивную дисциплину. Это позволяет извлекать из спортивного туризма большую и стабильную прибыль, что положительно сказывается на экономике государства.

В Российской Федерации после развала Советского Союза положение спортивного туризма заметно ухудшилось. Государство значительно сократило вложения в российский спортивный туризм, стало меньше его популяризировать. Но так как спортивный туризм исторически сформировался в нашей стране, он крепко закрепился и имеет большое количество последователей, которые активно популяризируют и стараются привлекать молодёжь в эту деятельность. К примеру, яркими представителями и популяризаторами спортивного туризма в Омской области являются В.П. Фомичев, ведущий специалист и тренер программы «Туристического многоборья» и О.В. Антонов директор «Областногодетско-юношеского центра спортивного туризма и краеведения» [3].

В 2020 году из-за пандемии коронавируса и, как следствие анти-ковидных ограничений статистика внутреннего и внешнего спортивного туризма резко уменьшилась как в России, так и других западных странах. Однако в 2021 году поток спортивных туристов в России увеличился. По данным Министерства спорта РФ, футбол, баскетбол и плавание, являются самыми популярными спортивными дисциплинами в России. Проведем сравнение популярности спортивного туризма с этими видами спорта. На рис. 1 представлено федеральное статистическое наблюдение по количеству занимающихся спортом на 2016 г. [4].

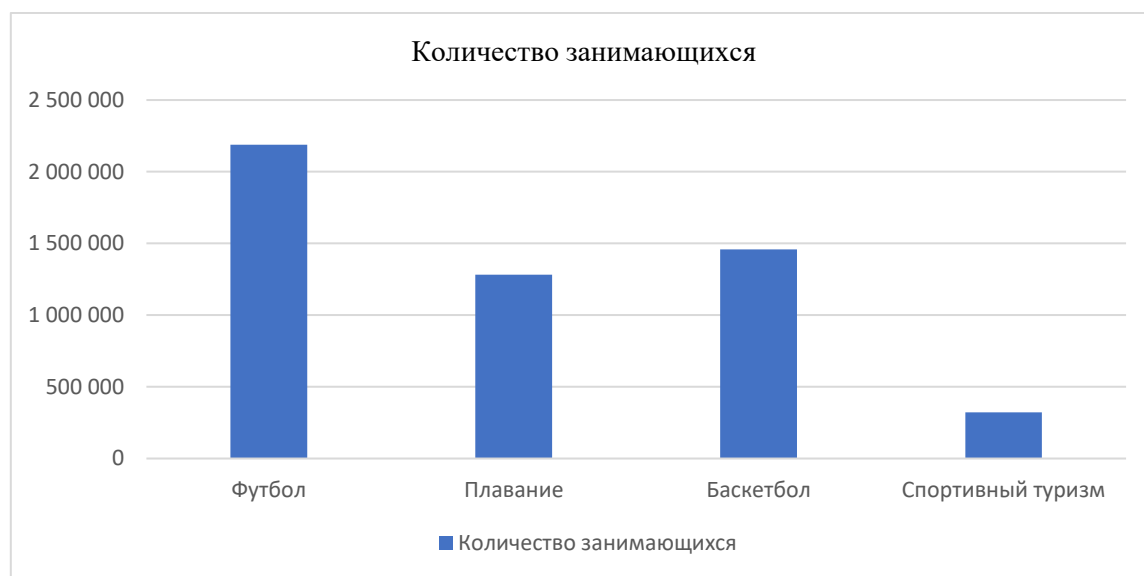


Рис. 1. Федеральное статистическое наблюдение, развитие видов спорта.

Проанализировав данную статистику, можно сделать вывод о том, что дисциплина спортивный туризм малопопулярна по сравнению с другими видами спорта и требует внимания и поддержки со стороны государства. Можно выделить ряд причин, по которым

спортивный туризм в России имеет такую маленькую статистику по сравнению с вышеперечисленными видами спорта.

Первой причиной можно назвать низкое финансирование и поддержку спортивного туризма государством и частным бизнесом. Спортивный турист в России зачастую пользуется старым снаряжением, что является не совсем надежным и безопасным. Поэтому новое качественное снаряжение спортсмены чаще всего приобретают за свой счет. Так же для участия в турнирах по спортивному туризму в других странах, расходы на поездку, проживание и питание спортсмен оплачивает самостоятельно. Основные расходы приходятся на стоимость специального спортивного снаряжения, важно отметить, что оно должно быть выполнено максимально качественно и надежно, так как от спортивного снаряжения напрямую зависит жизнь человека.

Второй причиной можно назвать низкую доступность спортивного туризма в виду большой стоимости необходимого снаряжения. Спортивное снаряжение стоит достаточно дорого, так, например: палатка-шатер стоит 12-15 тыс.руб., многофункциональный карабин с резьбовой муфтой - 1 тыс.руб., фонарик налобный – 2,5 тыс.руб., веревка динамическая 8-15 тыс.руб., рюкзак походный от 4 тыс.руб., мешок спальный от 3 тыс.руб. Общая стоимость всего необходимого снаряжения для занятий данной дисциплиной варьируется от 27 до 45 тыс.руб., что является большой суммой для среднестатистического гражданина в России.

Третьей причиной низкой доступности и популярности спортивного туризма можно назвать плохую развитость инфраструктуры в Российской Федерации. Снаряжение является лишь частью расходов спортсмена, так как для занятия этим видом спорта зачастую необходима уникальная местность. Например, жителю Уфы, для того чтобы попасть в Алтайский край, который является одним из самых популярных мест для занятия спортивным туризмом, необходимо приобрести билеты на самолет туда и обратно, стоимостью в 12 тыс.руб. В список расходов так же можно включить затраты на проживание и пищу. Четвертой причиной можно назвать малую освещенность спортивного туризма СМИ.

Однако эти проблемы не являются нерешаемыми. Для того, чтобы решить проблему низкой популярности и развитости спортивного туризма, необходимо чтобы государство выделяло больше средств и вложений в данную сферу, необходимы вложения со стороны частного бизнеса. Нужно активно популяризировать спортивный туризм в СМИ, ведь данная спортивная дисциплина положительно влияет на здоровье человека. Улучшение инфраструктуры и логистики в Российской Федерации так же окажет благоприятное

воздействие на его развитие. Спортивный туризм в России имеет огромный потенциал за счет большой территории с богатой, неповторимой и индивидуальной природой, а также большого количества иностранных туристов.

На рисунке 2 представлена статистика посещения России и Швеции иностранными туристами. По данным Росстата в 2021 году Россию посетили 19,8 млн иностранных туристов, Швецию, по данным всемирной туристической организации UNWTO посетили 3.8 млн человек [5]. Несмотря на то, что Швеция является страной-лидером по спортивному туризму, в России больше иностранных туристов.



Рис. 2. Количество иностранных туристов в России по данным Росстата и количество иностранных туристов в Швеции по данным UNWTO.

Таким образом, Россия имеет огромный потенциал в развитии спортивного туризма. Для его развития необходима поддержка государства, широкое освещение в СМИ как оздоровительного занятия, а также хорошая инфраструктура и логистика. Результатом развития данного направления в спорте может послужить увеличение ВВП государства, так как туризм, в том числе и спортивный, является неотъемлемой частью экономики многих стран первого мира.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федоров Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Советский спорт, 2009г– 235с.
2. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России: Москва, 2015г. – 125с.

3. Руководство и педагогический состав Областного детско-юношеского центра туризма и краеведения [Электронный ресурс] URL [http:// oductik.moy.su / index / rukovodstvo_pedagogicheskij_nauchno_pedagogicheskij_sostav / 0-116](http://oductik.moy.su/index/rukovodstvo_pedagogicheskij_nauchno_pedagogicheskij_sostav/0-116).
4. Официальная статистика развития спортивного туризма в Российской Федерации [Электронный ресурс] URL [https:// tssr.ru/main/docs/statistic/1395/](https://tssr.ru/main/docs/statistic/1395/).
5. Статистика посещения стран иностранными туристами по данным UNWTO [Электронный ресурс] URL <https://www.unwto.org/country-profile-inbound-tourism>.

УДК616.24-008.4

В.В. Щербакова, К.П. Щелчкова, Г.А. Бартдинова
**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ
ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Для того, чтобы ответить на вопрос: «можно заниматься спортом, имея заболевания дыхательной системы?» мы использовали знания специалистов-пульмонологов и терапевтов, спортивную и медицинскую литературу. Проведя анализ полученной информации, мы выяснили, что занятия спортом и физической культурой не являются противопоказанием при заболеваниях органов дыхания, а даже наоборот - при правильно поставленном диагнозе и качественно подобранном комплексе занятий и упражнений, они могут стать частью его лечения.

Ключевые слова: спорт, бронхиальная астма, бронхит.

V.V. Shcherbakova, K.P. Shchelchkova, G.A. Bartdinova
**THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN DISEASES OF THE
RESPIRATORY SYSTEM**

Bashkir state medical university, Ufa

In order to answer the question: «can I play sports with respiratory diseases?» we used the knowledge of specialist pulmonologists and therapists, sports and medical literature. After analyzing the received information, we found that playing sports and physical education is not a contraindication for respiratory diseases, and even vice versa - with the right diagnosis and a well-selected set of exercises, they can become part of his treatment.

Key words: sports, bronchial asthma, bronchitis.

Данная тема особенно актуальна в наше время. Вследствие значительного увеличения загрязненности окружающей среды растёт вероятность осложнений заболеваний дыхательной системы после перенесенных инфекций, интоксикации, различных воспалительных и аллергических процессов. К возможным осложнениям относятся: пневмония, плеврит, бронхиальная астма, эмфизема легких и туберкулез, пневмосклероз, бронхоэктатическая болезнь, бронхит. Эти заболевания могут лишить человека способности вести активный образ жизни и заниматься спортом, если не подойти к данной проблеме достаточно серьёзно. К счастью, далеко не все заболевания органов дыхания требуют исключения спорта из привычной жизни.

Цель исследования

Выявить, какой вид спорта является полезным и эффективным для людей, страдающих заболеваниями дыхательной системы.

Материалы и методы

Объектом исследования являются пациенты ГКБ № 21. В качестве метода мы выбрали специально разработанный опрос, который прошли 20 человек. Больные указывали свое заболевание и назначения спортивного и лечащего врача. Основные вопросы содержали информацию о динамике состояния здоровья и результаты, полученные после занятия спортом. Кроме предложенных нами вариантов ответа больной может выбрать свой, вписав его в строке «свой ответ». Это помогло нам более правильно понять мысли опрошенных.

Обсуждение и результаты: выбор вида спорта при бронхиальной астме зависит от этиологии заболевания у человека. Для этого необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом-терапевтом, аллергологом, пульмонологом, чтобы установить аллерген и факторы, провоцирующие бронхоспазм и приступ. Следует также учитывать резервные и адаптивные возможности организма, чтобы подобрать правильную дозировку, интенсивность и длительность физических нагрузок для избежания возможности появления приступа удушья. От факторов, вызывающих бронхоспазм, зависит место и время года при занятиях спортом. Если аллергенами являются плесень, пыль, запахи или пыльца цветущих растений, то врачи советуют заниматься зимними видами спорта, на открытом воздухе с относительно пониженной температурой воздуха. Тренировки в закрытых пыльных, сырых или чрезмерно сухих, душных, плохо вентилируемых помещениях могут провоцировать бронхоспазм. ^[1] Метеозависимые люди, имеющие холодовую аллергию, также подвержены риску развития приступа, находясь в соответствующих условиях. Для таких лиц запрещены зимние виды спорта - лыжи, биатлон, коньки. Не рекомендуется заниматься «тяжёлыми» видами спорта и тренировками, требующими значительных усилий. Это может быть бег на длинные дистанции, пауэрлифтинг, поднятие тяжестей, гимнастические упражнения на брусьях, турнике, кольцах и др. Обязательным условием пользы от спортивных занятий является регулярность тренировок и постепенность увеличения физических нагрузок, под руководством спортивного инструктора. Полезными оказались занятия, способствующих укреплению плечевого пояса и диафрагмы — это плавание, пробежки, групповые виды спорта и некоторые виды восточных единоборств (айкидо, тхэквондо) [2,3].

При хроническом бронхите физические нагрузки могут усугубить течение заболевания. Однако, если подходить к этому с осторожностью, регулярная физическая активность рекомендуется для тех, кто восстанавливается после острого бронхита. Для таких людей высокая температура и холод являются опасными, так как они повышают вероятность возникновения осложнений. Если возникает одышка, свистящее дыхание,

неконтролируемый кашель или головокружение, упражнение следует прекратить. Существует два ключевых метода упражнений для больных бронхитом. Интервальные упражнения включают чередование выполнения упражнений и отдых, что позволит избежать возникновения одышки. Второй метод состоит из контролируемых дыхательных упражнений, к которым относится дыхание животом. Очень полезно заниматься йогой и мягкой гимнастикой. [4-6]

Значительная часть пациентов с бронхиальной астмой указали, что предпочитают лёгкие пробежки на свежем воздухе (35%), плавание (50%) и командные виды спорта (15%), такие как футбол и волейбол, аргументировав свой выбор небольшой нагрузкой на органы дыхания, отсутствием одышки, улучшением физических данных и укреплением всех групп мышц (рис.).

Пациенты женщины, больные хроническим бронхитом указали в опросе, что предпочитают заниматься гимнастикой, потому что она полезна для всего организма и не оказывает негативного влияния на дыхательную систему. Мужчины указали, что фитнес удовлетворяет их потребность в спорте.



Рис. Результаты опроса больных бронхиальной астмой.

Заключение и выводы: существует стереотип о том, что при заболеваниях дыхательной системы запрещены занятия спортом и показан только покой и отдых. Это не правда. Людям с хроническими заболеваниями легких можно заниматься спортом, если соблюдать осторожность и правильно подбирать тип тренировок. Бронхиальная астма и хронический бронхит являются одними из самых распространенных и тяжелых заболеваний, но даже с ними человек может заниматься привычным видом спорта и вести полноценный образ жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов А. А. Аллергология и иммунология / А. А. Баранов, Р. М. Хаитов. – М., 2011. – 267 с.
2. Быковская Т. Ю. Основы реабилитации: ПМ 02. Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессе / Т. Ю. Быковская [и др.]. – под ред. Б. В. Кабарухина – Ростов н / Д: Феникс, 2015. – 430 с.
3. Быковская Т.Ю. Виды реабилитации: физиотерапия, лечебная физкультура, массаж: учеб. пособие / Т.Ю. Быковская, А.Б. Кабарухин, Л.А. Семенов, Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Т.В. Бесараб. – под общ. ред. Б.В. Кабарухина. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 557 с.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. – «ГЭОТАР-Медиа», 2016. – 528 с.
5. Орлова Л. Большая энциклопедия дыхательных гимнастик / Л. Орлова. – Минск: Харвест, 2007. – 224 с.
6. Соколова Н. Г. Физиотерапия / Н. Г. Соколова. – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 350 с.
7. Федосеев Г. Б. Бронхиальная астма / Г. Б. Федосеев, В. И. Трофимов. – СПб.: Нордмед, 2006. – 308 с.

УДК 616.24

К.Р. Эделева, А.И. Хайруллина, Р.Р. Галиакберов

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ У БОЛЬНЫХ ХРОНИЧЕСКОЙ ОБСТРУКТИВНОЙ БОЛЕЗНЬЮ ЛЕГКИХ

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Было проведено исследование по определению эффективности дыхательных упражнений у людей с хронической обструктивной болезнью легких (далее - ХОБЛ) с проведением функциональных проб до и после исследования. Выявлено достоверное положительное влияние дыхательных упражнений на состояние больных из подопытной группы с ХОБЛ.

Ключевые слова: Хроническая обструктивная болезнь легких, дыхательные упражнения.

K.R. Edeleva, A.I. Khairullina, R.R. Galiakberov

DETERMINATION OF THE EFFICIENCY OF BREATHING EXERCISES IN PATIENTS WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE

Bashkir state medical University, Ufa

A study was conducted to determine the effectiveness of breathing exercises in people with chronic obstructive pulmonary disease with functional tests before and after the study. A significant positive effect of breathing exercises on the condition of patients from the experimental group with chronic obstructive pulmonary disease was revealed.

Key words: Chronic obstructive pulmonary disease, breathing exercises.

На данный момент к основным факторам, которые снижают качественный показатель жизни людей с хроническим обструктивным бронхитом относятся одышка и малая переносимость нагрузок [4]. Единственным методом реабилитации являются физические нагрузки [2], в том числе дыхательные упражнения. Именно поэтому нас заинтересовала эффективность дыхательных упражнений, как одного из наиболее перспективных методов реабилитации.

Цель работы

Оценить эффективность дыхательных упражнений у людей ХОБЛ.

Материалы и методы

Были отобраны 30 человек с диагнозом: ХОБЛ. Больным предложили пройти тест шестиминутной ходьбы, пробы Штанге и Генчи до исследования и после [1,3]. Пациентов разделили на две подопытные группы. В первой группе в течение месяца проводились дыхательные упражнения, во второй группе не проводились.

Результаты и обсуждение

После одного месяца применения дыхательных упражнений пациентами с ХОБЛ из первой группы было значительное улучшение результатов теста шестиминутной ходьбы:

средний интервал у группы, занимающийся дыхательными упражнениями, увеличился на 45 метров (доверительный интервал 29–60 м). Результат проб Штанге и Генче в среднем увеличился на 10 и 8 сек. соответственно (доверительный интервал 3–4 сек.).

Заключение и выводы

В первой группе у пациентов с ХОБЛ, занимающихся на протяжении месяца дыхательными упражнениями, наблюдались улучшения функциональной способности (уменьшились боли в грудной клетке и смягчились приступы одышки) [4], в отличие от второй группой, где данный комплекс не проводился. Таким образом, дыхательные упражнения могут быть полезны для повышения толерантности к физическим нагрузкам у пациентов с диагнозом ХОБЛ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Елифанов // учебник для обучающихся медицинских вузов. 2007- 524 с.
2. Острая дыхательная недостаточность у больных с ХОБЛ / Игнатъев В.А. [и др.] // Санкт-Петербург. Мед Масс Медиа. 2005. 46 с.
3. Физическая и реабилитационная медицина / Под ред. Г.Н. Пономаренко // Нац. руководство. 2020 - 578 с.
4. ХОБЛ / Клинические рекомендации. 2007. 7-14 с.

УДК 796.421

Э.И. Якупова, И.И. Гумеров
**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ РЕАБИЛИТАЦИИ
ПАЦИЕНТОВ С COVID - 19**

Башкирский государственный медицинский университет, г.Уфа

В статье рассматривается польза скандинавской ходьбе. Отмечается, что СХ имеет высокую эффективность при физической нагрузке, и положительно влияет на реабилитацию пациентов, перенесших новую коронавирусную инфекцию COVID-19

Ключевые слова: скандинавская ходьба, северная ходьба, СХ, COVID-19

E.I. Yakupova, I.I. Gumerov
**NORDIC WALKING AS ONE OF THE WAYS TO REHABILITATE PATIENTS WITH
COVID - 19**

Bashkir State Medical University, Ufa

The article discusses the benefits of Nordic walking. It is noted that CX has a high efficiency during physical activity, and has a positive effect on the rehabilitation of patients who have undergone a new coronavirus infection COVID-19

Key words: nordic walking, nordic walking, CX, COVID-19

Актуальность темы связана с постковидным синдромом, который характеризуется слабостью, одышкой, утомляемостью, мышечными болями, депрессивными состояниями, а иногда даже панические атаки. Многие из пациентов, проведя несколько недель в малой физической активности, захотят вернуться в свой обычный ритм жизни, однако это может повести за собой проблемы, связанные с сердечно-сосудистой системой, опорно-двигательной, дыхательной системы. Важно выбрать правильную реабилитацию, которая поможет восстановить иммунитет после заболевания. Специалисты говорят, одним из самых подходящих видов спортивной нагрузки служит северная или по-другому скандинавская ходьба [1].

Цель работы

Анализ эффективности скандинавской ходьбы в реабилитации после перенесения COVID-19

Материал и методы

Материалом послужила литература различных исследований и статей.

Результаты и обсуждения

Продолжительное время за рубежом и в России большую популярность набирает скандинавская или северная ходьба далее СХ (англ. – «Nordicwalking») [11,1], которая по сравнению с обычной является более сложной в двигательной активности. Эффективность

ходьбы с палками для поддержания хорошей физической формы первыми отметили финские спортсмены-лыжники [2]. В 20 веке впервые попробовали включить ходьбу с лыжными палками в летний период, и увидели, что организм получает точно такую же нагрузку, как и при занятиях на лыжах. По истечению сборов было выявлено возрастание скорости и подъём общей выносливости организма. Все эти данные послужили предстоящему применению СХ, как в тренировках спортсменов, например и внедрению свежего способа в реабилитацию и оздоровительные технологии [5,7].

У такого вида спорта доказано есть польза с хорошими результатами программ разных систем организма снижает нагрузку на суставы, с больных опорно-двигательного аппарата [6,9], при ходьбе работают 90 % мышц, поддерживается тонус сердечной мышцы, увеличение объёма легких [4], Улучшение эмоционального состояния [8]. К результату эффективности СХ пришли в 1996 году Walter P.R. и соавт. [12], которые увидели в поликлинических условиях с пациентов с острым синдромом коронарным синдромом. По итогам исследований получено, что у группы занимающая СХ увеличился объем потребления O₂ на 21%, увеличилось ЧСС на 13 %, по сравнению с обычной ходьбой. Особенностью пациентов перенёвшие ковид является в необходимости аэробных нагрузок, начиная с малой работы с постепенным увеличением продолжительности и интенсивности тренировок. Необходимо тренировать дыхательную мускулатуру, улучшать кровообращение, восстановить равновесие. Северная ходьба отличный способ привести свой организм после ковид.

У пациентов перенесшие COVID-19 есть важные задачи:

- Улучшить крово- и лимфообращения в поражённой доле/ях легкого
- Ускорение процессов рассасывания в зоне отека
- Профилактика развития ателектазов и спаечного процесса
- Коррекция мышечной слабости, повышение общей выносливости
- Преодоление стресса, беспокойства, депрессии

Главный компонент скандинавской ходьбы — это количество тренировок в неделю, не каждый может себе позволить заниматься стабильно и продуктивно, т. к. для физической нагрузки необходимо время и место. Северной ходьбой все просто, достаточно иметь палки и выйти на улицу. Именно правильная биомеханика влияет на высокую эффективность СХ, которая увеличивает физическую нагрузку.

В одном из интервью Иммунолог и академик РАН Александр Караулов, считает, что пациентам, перенёвшим COVID-19, идеальный способ для физической активности-

скандинавская ходьба. Такой вид спорта формирует реакции естественного иммунитета на антигены внешней среды. Повышается уровень клеток-киллеров, которые являются главным компонентом противовирусного иммунитета [13].

В исследовании улучшения состояния здоровья за счет скандинавской ходьбы, проведенное на базе Санкт-Петербургского Центра здоровья в 2011-2012гг. выявили, что у пациентов через 12 недель произошло исчезновение болевых синдромов в различной локализации (головные боли, боли в мышцах, боли в суставах, боль в грудной клетке), а также положительно СХ повлияла на функциональные показатели (АД, ЧСС, ЖЕЛ и др) [3].

Изначально СХ была показана как реабилитация после перенесения заболеваний системы легких, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, однако изучение показало, что реабилитационные мероприятия положительно влияют на пациентов с новой коронавирусной инфекцией COVID-19 [14].

На данный момент специалисты признаю важность последующих реабилитационных мероприятий для восстановления организма в целости. Приведение таких программ приводит к снижению смертности от всех причин на 20 %. Главное помнить об интенсивности тренировок и не забывать про активный образ жизни [10].

Заключение

Таким образом, у северной ходьбы есть клинико-функциональное обоснование пользы, которая доказана хорошими результатами программ медицинской реабилитации пациентов после новой коронавирусной инфекции COVID-19. Проведенное полноценной реабилитации приведет к поддержанию и снижению артериального давления, уменьшится нагрузка на суставы, увеличится объем грудной клетки, что способствует улучшению газообмена в клетках и тканях, благодаря использованию специальных палок и правильной техникой выполнения упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сорокина, Е.Л. Применение нордической (скандинавской) ходьбы в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп / Е. Л. Сорокина [и др.] // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». – 2017. – № 1. – С. 155–159.
2. Станский, Н.Т. Основы методики занятий скандинавской ходьбой: методические рекомендации / сост.: Н.Т. Станский, А. А. Алексеенко, В.А. Колошкина. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2015. – 32 с.
3. Красницкий, В.Б. Применение короткой программы физических тренировок у больных ишемической болезнью сердца после эндоваскулярных (коронарных) вмешательств в

- комплексной программ реабилитации и вторичной профилактики на диспансерно-поликлиническом этапе / В.Б. Красницкий [и др.] // Кардиология. – 2010. – № 10. – С. 27-34.
4. Barberan-Garcia, A. Nordic walking enhances oxygen uptake without increasing the rate of perceived exertion in patients with chronic obstructive pulmonary disease / A. Barberan-Garcia [et al.] // *Respiration*. – 2015. – № 89(3). – P. 221–225.
- 5) Bjarnason-Wehrens, B. Kardiologische Rehabilitation in Europa / B. Bjarnason-Wehrens [et al.] // *Clin Res Cardiol*. – 2009. – № 4(2). – P. 82–88
6. Gram, B. Effects of nordic walking and exercise in type 2 diabetes mellitus: a randomized controlled trial / B. Gram [et al.] // *Clin J Sport Med*. – 2010. – № 20(5). – P. 355–361.
7. Kocur P. Nordic Walking – a new form of exercise in rehabilitation / P. Kocur // *Medical Rehabilitation*. – 2006. – № 10(2). – P. № 1–8.
8. Park, S.D. The effects of Nordic and general walking on depression disorder patients' depression, sleep, and body composition / S.D. Park [et al.] // *J Phys Ther Sci*. – 2015. – № 27(8). – P. 2481–2485.
9. Sentinelli, F. Positive effects of Nordic Walking on anthropometric and metabolic variables in women with type 2 diabetes mellitus / F. Sentinelli [et al.] // *Science & Sports*. – 2015. – Vol. 30. – № 1. – P. 25–32.
10. Taylor, R.S. Exercise – based rehabilitation for patients with coronary heart disease: review and meta-analysis of randomized controlled trials / R.S. Taylor [et al.] // *Am J Med*. – 2004. – № 116. – P. 682–697.
11. Tschentscher, M. Health benefits of Nordic walking: a systematic review / M. Tschentscher [et al.] // *Am. J. Prev. Med*. – 2013. – № 44(1). – P. 76–84
12. Walter, P.R. Acute responses to using walking poles in patients with coronary artery disease / P. R. Walter [et al.] // *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*. – 1996. – T. 16. – №. 4. – С. 245–250.

5. Текст статьи, напечатанным шрифтом Times New Roman, 12 кеглем, через 1,5 интервала, поля 2,0 без переноса. Рекомендуемый объем статьи, включая таблицы, рисунки, литературу и аннотацию до 15 страниц формата А4. Все страницы должны быть пронумерованы.
6. Текст статьи, все приведенные цитаты должны быть автором тщательно выверены, проверены по первоисточникам. Цитируемая литература приводится в конце статьи на отдельном листе.
7. Список литературы печатается в алфавитном порядке, сначала – русские, затем зарубежные авторы, согласно ГОСТ Р 7.0.5-2008. 12 кеглем, через 1,15 интервала, поля 2,0 без переноса. В тексте ссылки даются в квадратных скобках (если ссылка на несколько источников – то через запятую без пробелов) в соответствии с номером в списке литературы (например, [2, 35]).

Образец

ЛИТЕРАТУРА

1. Выбор способа эксплантации при лечении послеоперационных вентральных грыж / А.С. Ермолов [и др.] // Герниология. 2004. № 3. С. 18.
2. Лаврешин, П.М. Дифференциальный подход к лечению послеоперационных вентральных грыж / П.М. Лаврешин, В.К. Гобеджешвили, Т.А. Юсупова // Вестник экспериментальной и клинической хирургии. 2014. № 3. С. 246-251.
3. Пантелеев, В.С. Применение низкочастотного ультразвука и фотодитазина в сочетании с лазероантибиотикотерапией у больных с гнойно-некротическими ранами / В.С. Пантелеев, В.А. Заварухин, Д.Р. Мушарапов, Г.Н. Чингизова // Казанский медицинский журнал. 2011. № 2. С. 61-63.
4. Тимошин А.Д., Юрасов А.В., Шестаков А.Л. Хирургическое лечение паховых и послеоперационных грыж брюшной стенки. М.: Триада-Х, 2003. 144 с.
5. Szczerba, S. Definitive surgical treatment of infected or exposed ventral hernia mesh / S. Szczerba, G. Dumanian // Annals of Surgery. 2003. Vol. 237, № 3. P. 437–441.
6. Stoppa, R. Wrapping the visceral sac into a bilateral mesh prosthesis in groin hernia repair // Hernia. 2003. Vol. 7. P. 2-12.
7. Jezupors, A. The analysis of infection after polypropylene mesh repair of abdominal wall hernia / A. Jezupors, M. Mihelsons // World J Surgery. 2006. Vol. 30, № 12. P. 2270–2278; discussion 2279–2280.
7. Информация об авторе (авторах).

Образец

Сведения об авторе статьи:

1. Иванов Иван Иванович – к.м.н., доцент кафедры оперативной хирургии ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа, ул. Ленина 3. e-mail: ivanov@mail.ru

8. Следует использовать только общепринятые сокращения. Не следует применять сокращения в названии статьи. Полный термин, вместо которого вводится сокращение, следует расшифровать при первом упоминании его в тексте. Не требуется расшифровки стандартных единиц измерения и символов.

9. Таблицы должны иметь порядковый номер, расположенный в правом верхнем углу, название таблицы. Рекомендуется представлять наглядные, компактные таблицы. Все числа в таблицах должны быть выверены и соответствовать числам в статье.

Образец

Таблица 1

Сравнение среднего количества медицинских событий у пациентов с внебольничной пневмонией и метаболическим синдромом

Медицинские события	За 1 год до госпитализации, N=15	Через 1 год после госпитализации и, N=15	P
Обращения в поликлинику	6,1±2,0	8,2±1,6	0,023
Экстренная госпитализация	0,1±0,1	0,1±0,1	>0,05
Плановая госпитализация	0,2±0,1	0,2±0,1	>0,05
Вызовы скорой помощи	0,1±0,1	0,9±0,8	0,001
Всего	6,5±2,2	9,5±2,0	0,015

10. При использовании результатов статистического анализа данных обязательным условием является указанием использованного программного пакета и его версии, названий статистических методов, приведение описательных методов статистики и точных уровней значимости при проверке статистических гипотез. Для основных результатов исследования рекомендуется рассчитывать доверительные интервалы.

11. Единицы измерения физических величин должны представляться в единицах Международной метрической системы единиц-СИ.

12. Рисунки и диаграммы должны представляться отдельными графическими файлами в форматах bmp, jpg, tiff с указанием названия рисунка/диаграммы, его порядковым номером с разрешением не менее 300 dpi. В статье необходимо указывать место положения рисунка/диаграммы.

13. Все статьи, поступающие в редакцию, проходят многоступенчатое рецензирование, систему ANTIPLAGIAT, замечания рецензентов направляются автору без указания имен рецензентов. После получения рецензий и ответов автора редколлегия принимает решение о публикации статьи.

14. Редакция оставляет за собой право отклонить статью без указания причин. Очередность публикаций устанавливается в соответствии с редакционным планом издания журнала.

15. Редакция оставляет за собой право сокращать, редактировать материалы статьи независимо от их объема, включая изменения названия статей, терминов и определений. Небольшие исправления стилистического, номенклатурного или формального характера вносятся в статью без согласования с автором. Если статья перерабатывалась автором в процессе подготовки к публикации, датой поступления считается день поступления окончательного текста.

16. Направление в редакцию статей, которые уже посланы в другие журналы или напечатаны в них, не допускается.

17. Номера выходят по мере накопления статей, планируемая частота выхода – 6 номеров в год.