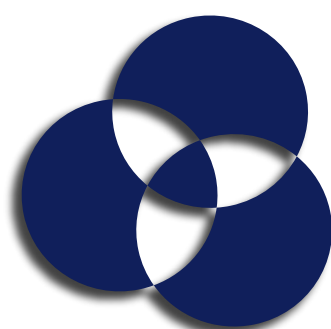


ISSN 1997-3276

УДК 616+614,2+004+316+37.013+159.9

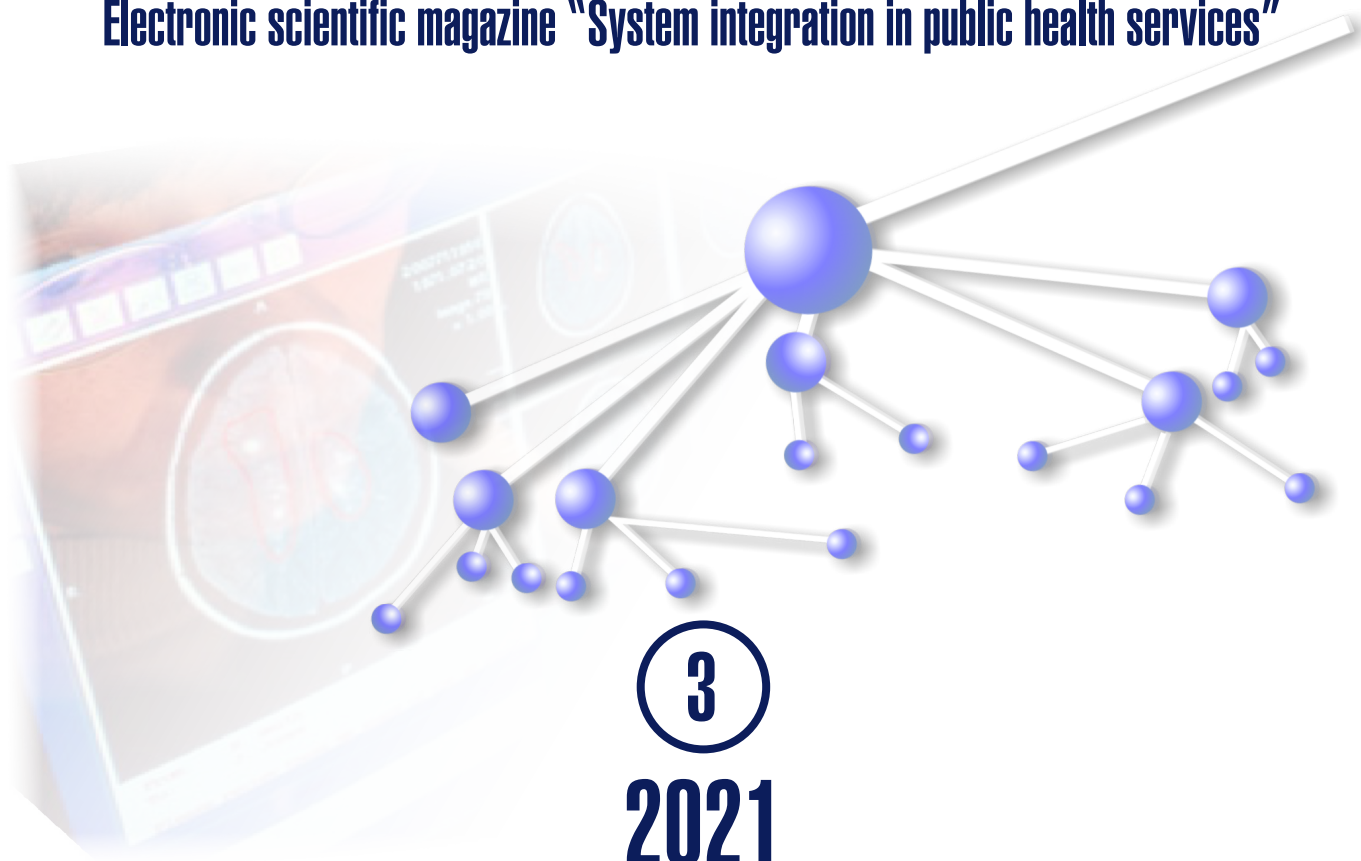
ББК 5+65.495+60.5+88+74

3 445



электронный научный журнал  
**СИСТЕМНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ  
В ЗДРАВООХРАНЕНИИ**

Electronic scientific magazine "System integration in public health services"



**УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ**  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
“МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ  
КЛИНИЧЕСКИЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР  
“БОНУМ”  
[www.bonum.info](http://www.bonum.info)

Государственное учреждение  
Научный центр здоровья детей  
Российской академии  
медицинских наук

Свердловский филиал

[www.nczd.ru](http://www.nczd.ru)

**АДРЕС РЕДАКЦИИ**

г. Екатеринбург,  
ул. Академика Бардина, 9а  
тел./факс (343) 2877770, 2403697  
Почтовый адрес: 620149,  
г. Екатеринбург, а/я 187

[sys-int@sys-int.ru](mailto:sys-int@sys-int.ru)  
[www.sys-int.ru](http://www.sys-int.ru)

Электронный научный журнал  
“Системная интеграция в  
здравоохранении”  
зарегистрирован Федеральной  
службой по надзору в сфере  
массовых коммуникаций, связи и  
охраны культурного наследия  
Российской Федерации  
Свидетельство Эл №ФС77-32479  
от 09 июня 2008 г.

ISSN 1997-3276

При использовании материалов  
ссылка на журнал “Системная  
интеграция в здравоохранении”  
обязательна.

© ГАУЗ СО «МКМЦ «Бонум», 2021



электронный научный журнал  
**СИСТЕМНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ  
В ЗДРАВООХРАНЕНИИ**

**WWW.SYS-INT.RU**

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ  
ЖУРНАЛ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ЭКОНОМИКИ И  
УПРАВЛЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ, ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И  
СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

**№ 3 (52) 2021**

**РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ**

Главный редактор Е.А.ДУГИНА  
Заместители главного редактора  
С.И.БЛОХИНА, С.Л.ГОЛЬДШТЕЙН



### Уважаемые читатели!

Перед вами очередной номер нашего журнала. В этот раз журнал включает материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы физической культуры и спорта в системе образования», проведенной 2 декабря 2021 г. на базе кафедры физической культуры и спорта Факультета психолого-социальной работы и высшего сестринского образования ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения РФ.

Это конференция юбилейная, пятая, которую проводит Факультет психолого-социальной работы и сестринского образования УГМУ. В этом году организаторами конференции выступили МКМЦ «БОНУМ» и НИИ физической культуры и спорта г. Санкт-Петербур-

бурга.

Юбилейная конференция посвящена проблемам развития физической культуры и спорта в образовании. Сегодня, когда одной из стратегических задач развития нашего государства ставится воспитание физически здоровой и крепкой личности, к образовательным учреждениям, реализующим программы физического воспитания, предъявляются особые требования.

В представленных к публикации статьях поднимаются различные аспекты спортивного воспитания молодежи. На материалах конкретных учебных заведений авторы показывают, как реализуется стратегическая задача формирования физически здоровой и активной личности. Медицинский аспект физического воспитания так же занимает не последнее место.

Хочется выразить благодарность за помощь в организации Конференции доктору медицинских наук, главному внештатному детскому специалисту-неврологу Министерства здравоохранения Российской Федерации Дугиной Елене Александровне и директору НИИ физической культуры и спорта г. Санкт-Петербурга, кандидату педагогических наук, доценту Воробьеву Сергею Алексеевичу.

Как говорил Пьер де Кубертен: «Спорт – возможный источник самосовершенствования для каждого человека». Мы желаем нашим читателям самосовершенствоваться через укрепление физического здоровья, активное вовлечение в занятия спортом и здоровый образ жизни.

*Доктор психологических наук, профессор,  
Главный внештатный специалист по клинической психологии  
Министерства здравоохранения Свердловской области  
Набойченко Евгения Сергеевна*

### **ИСТОРИЯ СПОРТА И МЕДИЦИНЫ**

Шапошников Г.Н.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ВРАЧЕВАНИЕ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ.....5

Устинов А.Л.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ:

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ.....14

### **СПОРТ И ОБРАЗОВАНИЕ**

Гареев Д.Р., Могилевская Т.Е., Башмаков Э.Ю.

ВЛИЯНИЕ ГОСУДАРСТВА НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ.....21

Степина Т.Ю., Митина Н.В., Завьялов Т.С.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО

ОБУЧЕНИЯ.....26

Волков А.Н., Розов В.В.

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С

РАБОТНИКАМИ ВУЗА.....32

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Сапаров Б.М., Черепанов А.Ю.

ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА САМОЧУВСТВИЕ СТУДЕНТОВ.....38

Кобяков А.В.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА.....46

© Шапошников Г.Н.

УДК 61.76.01.09

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ВРАЧЕВАНИЕ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ

Шапошников Г.Н.<sup>1</sup>

*<sup>1</sup>Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, кафедра истории, экономики и правоведения*

**Резюме.** В статье описаны основные направления и методы развития физической культуры в Древней Греции, показана связь атлетики и медицины, а также положительные и отрицательные стороны античных тренировок, которые проявились в олимпийских играх. Автор полагает, что в Древней Греции впервые в мировой истории сформировалась целостная система атлетики, основанная на военно-прикладных видах спорта, а положительные и отрицательные стороны греческой физкультуры проявляются в современном спорте.

**Ключевые слова:** физическая культура, атлетика, спортивная подготовка, Олимпийские игры, врачевание, Древняя Греция.

## PHYSICAL CULTURE AND HEALING OF ANCIENT GREECE

Shaposhnikov G.N.<sup>1</sup>

*<sup>1</sup>Federal state educational institution of higher education "Ural state medical University" of the Ministry of health of the Russian Federation, Department of history, Economics and Law*

**Summary.** The article describes the main directions and methods of physical culture development in Ancient Greece, shows the connection between athletics and medicine, as well as the positive and negative sides of ancient trainings, that manifested themselves in the Olympic Games. The author believes an integral system of athletics based on military applied sports was formed in Ancient Greece for the first time in world history, and the positive and negative sides of Greek physical education are manifested in modern sports.

**Key words:** physical education, athletics, sports training, Olympic games, healing, ancient Greece.

### **Введение**

Физическая культура и врачевание являются важными факторами в укреплении здоровья человека, и профилактике заболеваний. Многие историки считают, что греческая культура является началом системного развития физического воспитания, культ человеческого тела, его красоты. Развитие древнегреческой атлетики приходится на VI—V вв. до н. э., когда на Пелопоннесе сформировался идеал человека как сочетание физической красоты с духовным совершенством, в греческую повседневность вошли олимпийские игры. Не случайно, именно в Древней Греции родился знаменитый афоризм: «Mens sana in corpore sano», который потом перешел и в римскую культуру. На это же время приходится и расцвет древнегреческого врачевания. Для поддержания здорового тела греки разработали целостную систему физических упражнений и тренировок, в которых много места отводилось и медицинским практикам. Многие из них не утратили своего целительного значения и сегодня.

### **Цель работы:**

Показать особенности физической подготовки в Древней Греции и влияние практик врачевания на их развитие. Показать положительные и отрицательные стороны атлетических тренировок этой культуры, а также показать влияние физкультуры на развитие античного врачевания.

### **Материалы и методы**

Автор в тексте пользуется термином «врачевания», поскольку в древнем мире медицины в нашем понимании еще не было. Для этого использовался метод исторической ретроспекции, который позволяет с достаточной полнотой описать наиболее распространенные виды спортивных тренировок древних греков. Источниками для написания статьи послужили материалы интернета и издания по истории физкультуры.

### **Результаты и обсуждение**

Для понимания сущности феномена древнегреческой физической культуры необходимо отметить ее важные черты. По сути, воплощением древнегреческой культуры выступает агон — постоянное спортивное соревнование. Перманентные войны между греческими городами-полисами и определяли особенности физической подготовки — большинство состязаний было направлено на демонстрацию военно-прикладных умений.

Наиболее полную точку зрения древних греков на физическую культуру выражали их врачи и философы. Древнегреческий философ Платон (около 428—347 гг. до н. э.)

называл движение и спорт «целительной частью медицины», а писатель Плутарх (127 г) — «кладовой жизни». Свою лепту в обоснование спорта, как важного условия для поддержания здоровья внесли и греческие врачи. Первые сведения о медицинской гимнастике в Древней Греции относят к V веку до н. э. и связывают их с врачом по имени Геродик. Он был учителем гимнастики: когда он заболел, он применил для лечения гимнастические приемы. В начале он терзал этим, главным образом, самого себя, а затем впоследствии остальную часть человечества. Геродика считают основателем лечебной гимнастики, впервые больные стали обращаться за помощью не в храмы, а в гимназии — в учреждения, в которых преподавали гимнастику. Сам Геродик по свидетельству Платона страдал каким-то неизлечимым недугом, однако, занимаясь гимнастикой, он прожил долго, обучая своих пациентов лечебной гимнастике. Позже Гиппократ (460—377 гг. до н. э.) привнес в греческую гимнастику понимание «лечебной дозы» физических упражнений для больного человека и стал одним из основателей лечебной физкультуры. Он придерживался мнения, что занятия физическими упражнениями служат средством профилактики и лечения разных болезней [1] Во II в. до н.э. в Древней Греции появляется первое руководство по физическому воспитанию. Это произведение Филострата «О гимнастике», в котором он описывает некоторые гимнастические упражнения, предлагает методику обучения и подготовки к олимпийским состязаниям [2].

Как развивались физические упражнения, какие методы предложили древние греки для совершенствования атлетических достижений? Древняя Греция представляла конгломерат городов-полисов и в каждом из них были свои особенности физического и военно-спортивного воспитания. Наибольшей популярностью военно-спортивное воспитание пользовалась в Спарте, в которой общество жило по принципам военной организации.

Главной целью спартанского воспитания было достижение полной физической закаленности. По словам древнегреческого историка Плутарха, спартанские мальчики грамоте учились лишь в том объеме, без которого нельзя обойтись, в остальном же все воспитание сводилось к требованиям беспрекословно подчиняться, стойко переносить лишения и одерживать верх над противником. С возрастом требования делались все жестче: ребятишек коротко стригли, они бегали босиком, приучались играть нагими. В 12 лет они уже расхаживали без хитона, получая раз в год верхнее платье,



за весь год лишь несколько раз они ходили в баню. Спали они вместе, по отрядам, на подстилках, которые сами себе готовили из тростника.

Физическая подготовка вначале проводилась на открытой площадке за городом, которая называлась «дромос» (бег). Позже учебная площадка была переведена в город и стала называться «палестрой» (от слова «пале» - борьба). Также возникли гимнасии, получившие свое название от слова «гимнос». Первоначально, у Гомера, это слово означало «без оружия», потом - «без верхней одежды» и окончательно стало употребляться в значении «обнаженный». Юноши в гимнасиях занимались физическими упражнениями, как правило на берегу реки, обнаженными, чтобы одежда не стесняла движения.

Уровень физической подготовки юношей проверялся во время празднеств, на которых они должны были доказать свое право на переход в общество взрослых мужчин. В более позднее время юношей-спартиатов подвергали испытанию на мужество - их бичевали. С 16 до 20 лет юноши занимались в отрядах эйренов, где больше внимания уделялось уже упражнениям с оружием. Базу собственно физической подготовки составляли пентатлон (пятиборье) и кулачный бой. Кулачный бой, а также приемы рукопашной схватки составляли «спартанскую гимнастику. Практиковали боевые танцы, во время которых имитировался поединок с противником, умение управляться со щитом и копьем, манипулировать щитом, чтобы увернуться от камней, которые бросали во время танца воспитатели или другие взрослые. С 20 лет юноши после успешных испытаний переходили в группу эфебов, где подготовка длилась до 30 лет. До 20 лет девушек обучали подобно юношам. Когда мужчины уходили в военные походы, обеспечение порядка становилось обязанностью отрядов женщин. Древнегреческий писатель и историк Плутарх так пишет о том, что обнаженные девушки также упражнялись в беге, борьбе, бросании диска и копья, чтобы их тела были сильны и крепки, и чтобы такими же были и рождаемые ими дети.

Вследствие такого воспитания воинов Спарта достигла большого могущества и являлась в VI в. до н. э. сильнейшим полисом Греции. Это проявлялось даже на олимпийских состязаниях эллинов. В течение VII в. до н.э. победителями игр постоянно становились спартиаты. Поэтому многие древнегреческие полисы заимствовали опыт спартанской системы воспитания. Систематическая физическая подготовка спартанцев являлась новым явлением в истории физической культуры, так как здесь право на



занятия физическими упражнениями было всеобщим для всех граждан, кроме рабов-илотов

В других городах физическое воспитание было ближе к афинским стандартам, где дети и юноши воспитывались в семье и помимо физических упражнений, внимание обращалось на духовное и общекультурное развитие. Многие историки считают Афины родиной древнегреческой демократии, для выполнения гражданских функций и участия в политической жизни полиса одних физических достижений и закаливания явно не хватало. В Афинах, в отличие от Спарты, воспитание детей было частным делом родителей, которые после достижения детьми 7-летнего возраста отправляли их в школу грамматиста, где они обучались чтению, письму и счету, а позже в школу кифариста, где занимались музыкой, пением, декламацией. Некоторые авторы эти школы называли мусическими (от слова «муза» - богиня-покровительница искусства, науки). С 12–14 лет они посещали палестры, частные школы, где в течение 2–3-х лет занимались гимнастикой. Здесь же велись беседы на политические и нравственные темы. Наиболее богатые граждане Афин содержали свои палестры, где занимались их сыновья. Кроме палестр, в Афинах существовали общественные учебные заведения - «гимнасии», возглавляемые гимнасиархами, которые несли ответственность перед общиной за воспитание молодого поколения. Гимнасии были трех типов – академии, ликеи, киносарги – и строились обычно вблизи храмов. В них, кроме физической подготовки, ученики развивали умственные способности, получали эстетическое и этическое воспитание. Гимнасии посещали ученики с 16–18 лет. После 18 лет дети наиболее имущих граждан обучались в группах эфебов, где они готовились управлять государством, изучали законы и военное дело, а также философию.

В целом античную гимнастику древних греков можно разделить на три части: палестрику, орхестрику и игры. Палестрика включала в себя:

а) главные упражнения (различные виды бега, прыжков, метаний копья и диска, борьбу, кулачный бой); при этом, имелись разработанные методики развития физических качеств (поднятие груза при различных положениях туловища, бег в воде на различной глубине или песке, применение упражнений с отягощениями и др.), разучивание упражнений целостным и расчлененным методами;

б) военные упражнения (метание с помощью пращи, удары боевым копьем, стрельбу из лука);

в) специальные упражнения (верховую езду, езду на колесницах, плавание);

г) сферистику (игры в мяч).

В орхестрику входили акробатика, хореография, танцы в кругу, выполняемые под музыку. В раздел игр входили детские подвижные игры с палками, колесом, шаром, мячом и др.

В середине V в. до н.э. одновременно с допуском юношей на общегреческие соревнования в обучение включаются в облегченном виде основные компоненты пентатлона (пятиборья) и панкратиона (соединение борьбы с кулачным боем) [3]. Наибольшие успехи в спортивных достижениях демонстрировались в ходе олимпийских игр, которые в Греции проводились с 776 по 394 гг. до н.э. На время их проведения заключалось священное перемирие – *экехерия*. Представители враждующих городов проводили в Олимпии мирные переговоры, улаживали конфликты. Свободные граждане использовали перемирие, чтобы совершать торговые и другие сделки. Знаменитые философы, поэты, художники знакомили публику со своими произведениями. Число зрителей и участников Олимпийских состязаний росло с каждым годом. Олимпия приобрела значение духовного центра Древней Греции. В 394 году, христианский император Феодосий, запретил Олимпийские игры. Античные храмовые сооружения были сожжены. Олимпия пришла в упадок. Всего в период с 776 года до н.э. до 394 год было проведено 293 Игр [4].

Женщины не могли присутствовать на античных Олимпийских играх даже в качестве зрителей. Ослушавшимся грозила смертная казнь. Исключение было сделано лишь для жриц богини Деметры. Один из мифов рассказывает о том, как однажды мать олимпийского чемпиона, хитростью проникла на стадион. Легендарная Каллипатера, уроженка острова Родос, была дочерью и сестрой олимпионика. Она верила, что её сын Посейдор, тоже станет олимпийским чемпионом. Мать хотела любой ценой увидеть триумф сына. Прибыв в Олимпию Каллипатера надела мужское платье и примкнула к группе педотрибов. (*Педотриб* – учитель гимнастики, тренер в Древней Греции). Посейдор стал олимпийским чемпионом в кулачном бою. Когда объявили победителя, счастливая мать не выдержала: забыв обо всём, перепрыгнула через барьер, бросилась к сыну. От стремительного бега мужской наряд слетел. По закону, женщину следовало сбросить со скалы. Тогда Каллипатера объявила из какого она рода, кто её отец, брат и заявила, что она сама тренировала своего сына. Мать олимпионика помиловали. Чтобы подобное не повторилось, было принято новое правило. Отныне – тренер, находившийся в непосредственной близости от участников состязаний, обязан

быть обнаженными. Современные Игры связаны с именем французского барона Пьера де Кубертена.

(В ходе соревнований были многочисленные травмы. особенно частыми они были в ходе панкратиона (борьбы). Греческая борьба напоминала современную «борьбу без правил» и разрешала все болевые приемы, кроме ударов в глаза соперника, а поскольку дух соревнований был высоким, спортсмены предпочитали терпеть боль и выходить из поединка, только тогда, когда он грозил закончиться летальным исходом. После соревнований спортсменами занимались врачи. Они врачевали повреждения ахиллова сухожилия, растяжение мышц и связок паха, повреждение коленных менисков и крестообразных связок, растяжение связок голеностопного сустава, а также вывихи и переломы конечностей, многочисленные гематомы. Уже к V в. были разработаны определенные медицинские практики восстановления после спортивных травм: вправление вывихов, накладывание шин при переломах, наложение тугих повязок при растяжениях мышц и , масляных повязок на гематомы и др.

Уже тогда эти травмы лечили покоем, холодом, возвышенным положением поврежденных конечностей, массажами, купанием в море, при растяжении связок паха, лекари, помимо покоя использовали и растяжки. Растяжение мышц лечили накладываем тугих повязок, а переломы – шинированием для чего использовали местные глины и твердые поручные материалы (палки). Сегодня многие травмы колена лечатся хирургическим путем. Древние греки не проводили операций на суставах (кроме ампутаций), и многие атлеты становились инвалидами.

Основным методом реабилитации оставались массажи, теплые ванны, купания в море. Потом настало время дозированного движения -комплекса упражнений, способствующих восстановлению организма. Таким образом, можно сделать вывод, что спортивная медицина занималась в древнем мире только залечиванием ран и травм. Также спортивные врачи того времени давали инструкции спортсменам [5].

При этом не стоит идеализировать олимпийское движение Древней Греции. Вход соревнований допускались многие издержки, которыми изобилует и современный спорт. Поскольку атлетика становилась профессиональным занятием, ее не миновала такая беда, как взяточничество и постановочные бои. До наших дней дошло примеры раскрытых мошенничеств. На Олимпиаде 388 года до н. э. фессалийский кулачный боец Евпол подкупил трех своих соперников, среди которых был один олимпийский чемпион. Когда история вскрылась, оштрафовали всех, замешанных в этой истории.

На полученные деньги устроители игр в Олимпии заказали 6 бронзовых статуй Зевса, у оснований которых выбили стихи, повествующие о неспортивном поведении атлетов, а также напоминали, что бороться нужно честно. В 332 году до н. э., афинский пятиборец Каллипп подкупил своих соперников. Он не смог выплатить штраф, который в результате этого был возложен на его родные Афины, афиняне заплатили штраф Каллиппа, и Олимпию украсили еще шесть статуй Зевса. В 68 году до н. э. борец Эвдел сговорился со своим соперником Филостратом Родосским, чтобы тот поддался ему в схватке. Обоих борцов оштрафовали. Эвдел выплатил штраф сам, за Филострата заплатил его полис. Эти случаи можно продолжить [6].

### **Выводы**

Педагогические идеи и естественно-научные вопросы физического воспитания в Древней Греции базировались исключительно на эмпирическом опыте и основывались на военно-прикладной тематике. При этом древние греки смогли выработать методы физкультуры, которые не утратили своего значения до сих пор:

1. Используйте прогрессивную нагрузку, чтобы стать сильнее;
2. Ты сам себе спортивный зал;
3. Напрягись или иди домой;
4. Развивайте скорость и выносливость с помощью песка;
5. Нет спортивной одежды? Без проблем;
- 6 У вас есть цель, к которой нужно стремиться;
- 7 Не забудьте остыть;
- 8 Правильное питание жизненно важно [7].

### ***Все эти принципы актуальны и сегодня.***

Как было отмечено, греки впервые в истории увидели прямую связь между спортом и медициной, разработали системы физической реабилитации и предупреждения болезней посредством атлетики. Они действительно поняли спорт на качественно новую высоту, Греки впервые придали спортивным состязаниям массовый характер, заставляя заниматься военно-прикладными видами спорта всех граждан полисов. При этом идеализировать греческую систему физической культуры и олимпийского значения не стоит, поскольку победа в них достигалась всеми возможными способами, подчас далекими от идеалов олимпийского движения. Многие негативные моменты древнегреческой физической культуры присутствуют и в современном спорте.

### Список литературы

1. Давыдова А.А., Щербенко К.С. Спортивная медицина и лечебная физическая культура // [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-meditsina-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura/viewer> (дата обращения 15.11.2021 г.).
2. ЛФК в Древней Греции и в Древнем Риме // [Электронный ресурс]: Режим доступа: [https://studopedia.ru/21\\_21291\\_lfk-v-drevney-gretsii-i-v-drevnem-rime.html](https://studopedia.ru/21_21291_lfk-v-drevney-gretsii-i-v-drevnem-rime.html) (дата обращения 08.11.2021 г.).
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Борис Романович Голощапов. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – С. 11.
4. Олимпийские игры в Древней Греции, история античных Олимпиад // [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://sportcalorie.ru/historia/olimpijskie-igry-v-drevnej-greczii-istoriya-antichnyh-olimpiad> (дата обращения 15.11.2021 г.).
5. **Как развивалась медицина в спорте // [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://history-doc.ru/istoriya-sporta/kak-razvivalas-medicina-v-sporte/> (дата обращения 15.11.2021 г.).**
6. Спорт в Древней Греции: занятие для гражданина. // [Электронный ресурс]: Режим доступа: [https://pikabu.ru/story/sport\\_v\\_drevney\\_gretsii\\_zanyatie\\_dlya\\_grazhdanina\\_7550498](https://pikabu.ru/story/sport_v_drevney_gretsii_zanyatie_dlya_grazhdanina_7550498) (дата обращения 14.11.2021 г.).
7. Как древним грекам удавалось поддерживать такую физическую форму? Основные правила и принципы // [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/media/id/60b3eb15cece080f43567df4/kak-drevnim-greкам-udavalos-podderjivat-takuiu-fizicheskuiu-formu-osnovnye-pravila-i-principy-614b629ead1f7a02862ab8ac> (дата обращения 08.11.2021 г.).

©Устинов А.Л.

УДК 614.1/93

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Устинов А.Л.<sup>1</sup>

*<sup>1</sup> Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации*

**Резюме.** Статья представляет собой обзор наиболее актуальных проблем развития физической культуры и спорта России в прошлом и на современном этапе. Автор выделяет как сильные, так и слабые стороны спортивного образования в нашей стране, дает периодизацию развития физической культуры. Физическое воспитание определяется автором как неперемное условие сбережения здоровья нации.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спортивные школы, физическая культура, актуальные проблемы, история, современность.

## ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS DEVELOPMENT IN RUSSIA: HISTORY AND MODERNITY

Ustinov A.L.<sup>1</sup>

*<sup>1</sup> Federal State Educational Institution of Higher Education «Ural State Medical University» of the Ministry of Health of the Russian Federation*

**Summary.** The article is an overview of the most pressing problems of the development of physical culture and sports in Russia in the past and at the present stage. The author highlights both the strengths and weaknesses of sports education in our country, gives a periodization of the development of physical culture. Physical education is defined by the author as an indispensable condition for saving the health of the nation.

**Keywords:** physical education, sports schools, physical culture, current problems, history, modernity.

### Введение

«Береги платье снову, а здоровье смолоду» – говорится в известной русской пословице. Действительно, беречь здоровье нужно с раннего возраста, так как именно в

молодости формируется тот физический и психологический ресурс, с которым человеку жить всю жизнь. Поэтому так важно закладывать в сознание подрастающего поколения здоровый образ жизни, прививать культуру занятия спортом и физической активности. Сбережение здоровья нации – одна из ключевых задач нашего общества и государства, и обращение к прошлому опыту позволит разобраться в проблемах, которые имеются сегодня, наметить тенденции развития физической культуры и спорта в образовании.

История физического воспитания в нашей стране не продолжительна, однако весьма насыщена. В физической культуре и спорте было все – и взлеты, и падения, и неудачи, и успехи. Понимание истоков спортивного образования в России позволит глубже разобраться в тех тенденциях, которые мы можем наблюдать здесь сегодня.

### **Цель работы**

Выявить общие тенденции и актуальные проблемы развития физического воспитания и спорта в России в прошлом и на современном этапе его развития.

### **Материалы и методы**

Методологическую базу работы составили: метод анализа литературных источников и специально-исторические методы исследования: историко-системный, ретроспективный и идеографический, которые позволили интерпретировать и показать тенденции развития студенческого спорта в нашей стране в контексте протекающих процессов, с целью лучшего понимания современных проблем развития физической культуры и спорта.

Материалами исследования стали как общеисторические работы [1], так и работы по истории и методике физической культуры и спорта [2, 3, 4, 5] и основным проблемам современного спорта в России [6, 7].

### **Результаты и обсуждение**

Следует отметить, что до начала XX в. физическое воспитание как таковое в России отсутствовало. Поэтому о физической культуре в нашей стране мы говорим только с начала XX столетия. Однако если подойти к проблеме шире, пытаясь разобраться в истоках зарождения физического воспитания, то мы сможем выделить в его развитии три ключевых этапа:

1. Досоветский период (до 1917 г.);
2. Советский период (1917–1991 гг.);
3. Современный период (после 1991 г.).



У восточных славян физические упражнения появились примерно по той же причине, что и у других народов. Главным образцом гармоничной личности, идеально сложенной физически, был былинный богатырь. Для физической подготовки богатырей в основном использовались игрища. Цель физического воспитания до конца XVIII в. была военно-физическая подготовка, что связано с многочисленными войнами, которые вело наше государство.

При практически полном отсутствии государственного регулирования физического воспитания в древней и средневековой России ведущую роль в физическом воспитании населения играли народные формы физической подготовки. К ним можно отнести народные виды борьбы, кулачные бои, физическую подготовку казацкого населения, всевозможные игры и забавы с целью стимулировать физическую активность людей [1].

Фактически спортивная история в нашей стране берет свое начало с 19 февраля 1889 г. (28-й годовщины отмены крепостного права, к стати), когда состоялся первый в нашей истории чемпионат по конькобежному спорту. В программу вошел забег только лишь на одну дистанцию – 3 версты (3200 метров). Победил в забеге Александр Паншин. На трибунах сидело, как было написано в журнале «К спорту», 1,5 тыс. чел. В 1891 году состоялся первый российский чемпионат по велосипедным гонкам на 7,5 верст (8000 метров). Прошел он на Ходынском велотреке [2].

Если говорить об истоках физического воспитания и подготовки спортивных кадров в нашей стране, то следует отметить, что в это же время создаются первые частные школы для детей, в которых были реализованы самые прогрессивные идеи в области спортивного образования детей и молодежи. Появляется и новый тип физкультурных организаций, сыгравших немаловажную роль в физическом воспитании подрастающего поколения – общественные физкультурно-спортивные организации. Через них шло внедрение здорового образа жизни, молодежь привлекалась к занятиям гимнастикой, спортом и туризмом, готовились преподавательские кадры спортивных школ [3].

Собственно зарождение спортивного образования в России происходит только в начале XX века. В это время появляются первые студенческие спортивные клубы в московских институтах. Это были политехнический и электротехнический институты. В Санкт-Петербургском университете первый спортивный клуб появился в 1908 г. В 1904 г. в нашей стране было создано и работало уже 40 студенческих спортивных

клубов. Большая их часть располагалась в Санкт-Петербурге – 13, в Москве их было 5, а в Киеве – 4. В 1911 году столичные клубы создали студенческую лигу, которая стала проводить студенческие соревнования [4].

С приходом советской власти студенческий спорт начал радикально меняться. 29 мая 1918 г. был основан Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры (современный Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма). Физическая культура как учебная дисциплина стала повсеместно вводиться учебными планами. Декрет СНК РСФСР от июля 1929 г. сделал физическое воспитание обязательным в вузах. В большинстве вузов появляются кафедры физической культуры. В феврале 1928 г. прошли первые студенческие соревнования под эгидой Центрального бюро Пролетстуда. В программе соревнований были представлены хоккей, лыжные гонки, конькобежный спорт, бокс и пинг-понг.

В целом к концу 1920-х гг. завершается организационное оформление студенческого спорта, создаются коллективы физического воспитания в большинстве вузов, проводятся первые всесоюзные студенческие соревнования.

В 1936–1937 годах в СССР были сформированы добровольные спортивные общества (ДСО) по вузам и факультетам. Медицинские вузы вошли в состав в ДСО «Медик», педагогические – в ДСО «Учитель», вузы связи – в ДСО «Молния»[4].

С конца 1940-х – начала 1950-х гг. содержание учебных планов по физическому воспитанию и условия деятельности физкультурных центров вузов были скорректированы, что было связано с углублением массового физкультурного движения, повышением спортивного мастерства и высокими показателями советских спортсменов на мировых первенствах. Многие успешные спортсмены были еще студентами.

В 1970-е гг. резко меняется характер школьной физической культуры. Эти изменения были отражены и в Постановлении «Основные направления реформы общеобразовательной и профессиональной школы». Специалисты пришли к единодушному мнению, что два часа физической культуры в неделю недостаточно. Система физического воспитания в этот период все больше направлена на возрождение народных форм и видов физических упражнений [5].

После распада СССР физическое воспитание в нашей стране столкнулось с рядом очень серьезных трудностей. Происходящие перемены в образовании были связаны с глубокими реформами общественного строя и переходом к рыночной модели экономических отношений. Происходящие перемены коснулись самих основ студенческого

спорта. Преподаватели физической культуры в вузах теперь были вынуждены решать качественно иные задачи, не только развивая физические способности студентов, но и повышая их мотивацию заниматься физической культурой и спортом, культивируя значимость поддержания здорового образа жизни, когда физическая активность становится одним из основных условий.

В октябре 1993 года при активном участии Министерства образования России, Госкомспорта России и Олимпийского комитета России была создана единая студенческая спортивная организация и образован Российский студенческий спортивный союз. Студенческие спортивные состязания, Универсиады стали активно проходить в Казани на базе спортивного общества «Буревестник» [4].

С 1995 года Универсиады проводятся на регулярной основе – как международные, так и всероссийские спортивные студенческие соревнования. Сам термин «Универсиада» образован путем соединения слов «Университет» и «Олимпиада». С периодичностью в два года стали проходить летние и зимние универсиады [6, с. 45].

Если еще в 1993 году молодежная сборная России на Универсиаде занимала 27-ю строчку, и часто можно было услышать о закате студенческого спорта в России, то уже через два года, с 1995 года наши ребята достойно представляли Россию на международных турнирах, а наша сборная стала занимать верхние строчки в общекомандном медальном зачете [4].

С 1994 года в России стали проходить массовые студенческие соревнования и чемпионаты. Проводимые преобразования позволяют привлечь все больше студентов к занятию физической культурой и спортом, что помогает добиться значительных успехов и новых побед наших студентов и молодежи на международных соревнованиях [6, с. 44–45].

Конечно, проблемы в современном спорте и физическом воспитании молодежи в нашей стране остаются. Высокий уровень коррумпированности спорта, недавние допинговые скандалы, серьезно ударившие по спортивному имиджу страны, сокращение числа спортивных клубов и школ, часов, отводимых на преподавание физической культуры, в конце концов, трудности набора в школу олимпийского резерва – все это ставит под большой вопрос спортивные успехи нашей страны в целом [7]. Трудно сравнивать успехи современного российского и советского спорта. Но главное – у нас есть потенциал для решения этих проблем. И этот потенциал – наша молодежь. Только

от нашей собственной воли зависит, сможем ли мы этот потенциал грамотно использовать, чтобы поднять спортивное образование России на новый уровень.

### **Выводы**

Проведенное исследование по материалам литературных источников позволяет сделать следующие выводы:

1. Развитие физической культуры и спорта в России берет свое начало только с конца XIX — начала XX вв. До этого какой-либо системы физического воспитания молодежи просто не существовало. Вплоть до конца XVIII в. основной целью физического воспитания была военно-физическая подготовка. Эталонным был русский богатырь, а подготовка шла через различные виды народных боев на так называемых игрищах. На закате своего существования в Российской империи стали внедряться формы государственного регулирования физического воспитания, но процесс этот был прерван революцией 1917 г. и гражданской войной.

2. В СССР качественно меняется характер становления физической культуры и спорта, в том числе и в образовательных учреждениях. Создаются добровольные спортивные общества, физическое воспитание становится частью государственных образовательных программ, как среднего, так и высшего образования. Происходящие перемены дали свои положительные результаты – советская молодежь стала занимать призовые места на международных спортивных соревнованиях – олимпиадах, чемпионатах, турнирах, а, например, в хоккее нашим спортсменам просто не было равных.

3. Происходящие изменения в общественном укладе, переход к рыночной модели не могли не затронуть и спорт, который переживает период кризиса в нашей стране. Многие спортивные клубы закрылись, работа других клубов в известной степени коммерциализировалась, мотивация студентов к занятию физической культурой упала. Однако успехи наших ребят на проводимых регулярно Универсиадах показывают, что потенциал у нашей страны есть. Возрождение отечественного спорта и спортивного образования должно стать частью государственной политики Российской Федерации. А это уже – вопрос и международного престижа, и укрепления здоровья нации. Хочется верить, что уже в ближайшем будущем мы снова увидим не только победы в спорте высших достижений, но и повышение физической активности и вовлеченности в спорт всех граждан нашего государства, особенно молодежи и подрастающего поколения.

### Список литературы

1. История Древнего мира и Средневековья // [Электронный ресурс]: Режим доступа: [http://velizariy.kiev.ua/avallon/igra/sport\\_2.htm](http://velizariy.kiev.ua/avallon/igra/sport_2.htm) (дата обращения: 07.01.2022 г.).
2. История физической культуры // [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://sport-history.ru/physicalculture/item/f00/s00/e0000989/index.shtml>(дата обращения: 07.01.2022 г.).
3. Теория и методика физического воспитания и спорта // [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.fizkulturaisport.ru/fizvospitanie/teoriya/281-fizicheskaya-kultura-v-pervobytnom-obwestve.html>(дата обращения: 07.01.2022 г.).
4. История студенческого спорта в России: Региональная молодежная общественная организация «Молодежное физкультурно-спортивное общество «Буревестник» республики Татарстан // [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://burevestnik.tatarstan.ru/istoriya-studencheskogo-sporta-v-rossii.htm>(дата обращения: 08.01.2022 г.).
5. Доброненко З. История развития физической культуры в России // Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://pandia.ru/text/80/350/67862.php>(дата обращения: 08.01.2022 г.).
6. Шарапова А.В., Ворожко Ю.В. Становление студенческого спорта в России // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Т. 15. – № 4. – 2020. – С. 44–49.
7. Кашникова А.П., Кутейников В.А. Современные проблемы профессионального спорта в России // Электронный ресурс]: Режим доступа: [https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/19963/1/fksz\\_2017\\_031.pdf](https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/19963/1/fksz_2017_031.pdf)(дата обращения: 08.01.2022 г.).

© Гареев Д.Р., Могилевская Т.Е., Башмаков Э.Ю.

УДК 796.01

## ВЛИЯНИЕ ГОСУДАРСТВА НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

Гареев Д.Р.<sup>1</sup>, Могилевская Т.Е.<sup>2</sup>, Башмаков Э.Ю.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Уральский институт ГПС МЧС России, г. Екатеринбург

Уральский государственный аграрный университет, г. Екатеринбург

<sup>2</sup> Уральский институт ГПС МЧС России, г. Екатеринбург

Уральский государственный аграрный университет, г. Екатеринбург

<sup>3</sup> Уральский институт ГПС МЧС России, г. Екатеринбург

**Резюме.** В статье рассмотрено влияние государства на примере РФ в области физического воспитания граждан. Изучены распоряжения правительства по развитию физической культуры. Проведено сравнение до и после введения различных мер по развитию этой области государством.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, государство, здоровый образ жизни.

## THE INFLUENCE OF THE STATE ON THE PHYSICAL EDUCATION OF THE POPULATION

Gareev D.R.<sup>1</sup>, Mogilevskaya T.E.<sup>2</sup>, Bashmakov E.Y.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Yekaterinburg

Ural State Agrarian University, Yekaterinburg

<sup>2</sup> Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Yekaterinburg

Ural State Agrarian University, Yekaterinburg

<sup>3</sup> Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Yekaterinburg

**Summary.** the article examines the influence of the state on the example of the Russian Federation in the field of physical education of citizens. Government orders on the development of physical culture have been studied. A comparison was made before and after the introduction of various measures for the development of this area by the state.

**Key words:** physical education, physical culture, state, healthy lifestyle.

### **Введение**

С развитием технологий в современном мире, человек стал все реже задумываться о физической активности. Сидячая работа, доступность автомобилей и общественного транспорта. Поэтому вопрос о повышении уровня физической активности населения стоит не только лично перед каждым гражданином, но и перед правительством государств. Ведь здоровый образ жизни в целом и занятия физической активностью в частности напрямую влияют на продолжительность жизни в стране. Правительство не только формирует знание о важности физического развития, но и поднимает престиж занятий спортом. Так, мы ежедневно видим с экранов телевизоров именитых спортсменов, каждый из которых достиг высокого результата благодаря экранам тренировок. А подрастающее поколение имеет возможность бесплатно посещать спортивные секции. Нельзя упускать из внимания и пропаганду здорового образа жизни, занятия спортом становятся трендом и государство этот тренд активно поддерживает. Такое внимание к физической активности населения было не всегда, лишь последнее десятилетие вопрос о спортивном воспитании граждан стал ключевым вопросом в правительстве. В связи с этим, появилась необходимость проанализировать результативность всех сфер господдержки. Насколько изменилось отношение граждан к спорту и сформировалась ли у населения устойчивая привычка к физическим занятиям.

Медики отмечают, что с годами все чаще граждане обращаются за помощью к офтальмологам, ортопедам, хирургам, потому что сидячий образ жизни и отсутствие даже минимальной активности приводят к серьезным проблемам. Государственная пропаганда здорового образа жизни просто необходима.

### **Цель работы:**

Проанализировать и дать оценку проводимым государством мероприятиям, которые касаются пропаганды занятий спортом и мотивации к ведению здорового образа жизни.

### **Материалы и методы**

Мы изучили влияние государства на привлечение населения к занятиям физической культурой, проведен сравнительный анализ активности граждан до принятых мер и после, а также дана оценки этим мерам.

В рамках данной статьи мы рассмотрели влияние государственных мер правительства России на формирование привычки к здоровому образу жизни среди населения. Решения государства будут рассмотрены в таком документе как распоряжение



Правительства РФ «Об утверждениях стратегий развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.».

### **Результаты и обсуждение**

Пропаганда занятий физической культурой – один из основных вопросов для государства. Для поддержания мотивации населения применяются множество решений, некоторые из них действуют уже не один год. Для того, чтобы проанализировать их результативность, стоит обратиться к различным постановлениям правительства РФ, касающимся не только поддержки действующих спортсменов, но и простого населения. Кроме того, в список анализируемых постановлений необходимо включить и те, которые предполагают военно-патриотическое воспитание, которое также включает в себя занятия физической культурой.

Основные проблемы, которые стали причиной для поддержки государством населения в области физической культуры и спорта стали:

1. Ухудшение здоровья населения, уменьшение продолжительности жизни.
2. Отсутствие системного отбора среди юниоров, а следовательно барьеры для отправки наших спортсменов на соревнования международного уровня и конкуренция в этом поле.
3. Сложности с пропагандой детского спорта.

С недавнего времени в РФ возвратили советскую традицию – сдачу норм ГТО, это одна из мер для популяризации спорта среди населения. Для подростков сдача норм дает преимущество при поступлении в высшие учебные заведения, что становится основной мотивацией для школьников. Кроме того, в школах ежегодно происходит обновление спортивного инвентаря, поступают новые снаряды для совершенствования физических навыков детей. Становятся более доступными детско-юношеские спортивные школы, государственные учреждения этой сферы абсолютно бесплатны. Создаются и военно-патриотические объединения, например «Юнармия», школьники могут не только заниматься военными дисциплинами и тренироваться, но и участвовать в значимых государственных событиях. С 2002 г. возрождено спартакиадное движение, которое проходит для людей любого возраста и статуса, и является частью национальной системы физкультурно-спортивного воспитания [1, с. 7].

Явные положительные изменения можно отметить, взяв в пример один из регионов России, например Москву. Сейчас там вводятся разнообразные программы поддержки населения в сфере здорового образа жизни, такие как "Московское долголетие" и

"Здоровая Москва". В них вовлечены жители различных слоев населения, а местные власти активно продолжают пропаганду здорового образа жизни.

Не будем забывать и об осложняющих факторах, например, пандемию коронавируса, которая внесла значительные коррективы в планы властей не только нашей страны, но и всего мира. После того, как граждане вернулись из «самоизоляции», показатели здоровья у многих резко ухудшились, в карантинный период физическая активность совершенно отсутствовала. Но несмотря на это, государство продолжает усиленно внедрять новые решения для привлечения населения к занятиям физической культурой.

Чтобы оценить итоги государственной политики в отношении пропаганды спорта и физического воспитания граждан, стоит прибегнуть к сравнению вовлеченности населения и улучшения их здоровья.

В информационно-аналитическом материале о деятельности региональных органов исполнительной власти по развитию физической культуры и спорта с учетом основных показателей, установленных Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года сказано, что по данным 2008 года в РФ не менее 60% обучающихся имели нарушения здоровья, а 85% населения, в том числе 65% детей, подростков и молодежи, не занимались систематически физической культурой и спортом [2, с. 1]. Показатель среди студентов и учащихся систематически занимающихся физической культурой составляет только 34,5%, на 2014 год это число увеличилось до 52,7% [2, с. 1], а количество россиян систематически занимающихся спортом увеличилось на 10 миллионов человек [2 с. 2]. Уровень обеспеченности объектами спорта вырос до 25% в 2014 г. по сравнению с 22,7% в 2008 г. На 2020 г. этот показатель вырос до 55% по данным Министерства спорта РФ, а к 2024 г. должен возрасти до 60%. Основная проблема в развитии объектов спортивных сооружений является большой разброс между субъектами РФ. Однако эту проблему стараются решить местные власти на местах, так, даже в небольших городах стали появляться спортивные объекты как для профессиональных, так и для любительских занятий.

### **Выводы**

Таким образом, можно сделать вывод, что государственная поддержка в области спорта и оздоровления населения путем популяризации физической культуры – дает свои плоды. Вовлеченность различных органов власти в исполнение стратегии развития физической культуры и спорта в РФ помогают выполнить различные

распоряжения в области физического воспитания, поддержания и улучшения здорового образа жизни граждан, а также военно-патриотического воспитания, которое является неотъемлемой частью поддержки физической культуры и спорта.

### Список литературы

1. Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта РФ на период до 2020 года»
2. Информационно-справочный материал МВД РФ «О деятельности региональных органов исполнительной власти по развитию физической культуры и спорта с учетом основных показателей, установленных Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»
3. *Виленский, М. Я., Горшков А. Г.* Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
4. *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.
5. *Собянин, Ф. И.* Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
6. *Братановский, С.Н., Вулах М.Г.* Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14–19.

© Степина Т.Ю., Митина Н.В., Завьялов Т.С.

УДК 378.172

## ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Степина Т.Ю.<sup>1</sup>, Митина Н.В.<sup>2</sup>, Завьялов Т.С.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> *Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)*

*г. Екатеринбург, Российская Федерация*

<sup>2</sup> *Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)*

*г. Екатеринбург, Российская Федерация*

<sup>3</sup> *Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)*

*г. Екатеринбург, Российская Федерация*

**Резюме.** В данной статье проведено исследование затрат времени на некоторые виды деятельности студентов, в том числе и на физическую активность и ее количество в неделю. Показаны возможности влияния физической культуры на образ жизни студенческой молодёжи. В настоящее время значительную часть студентов приходится заставлять заниматься спортом. Важно, чтобы каждый учащийся чётко понимал, что физическая активность играет огромную роль в укреплении и поддержки здоровья каждого человека.

**Ключевые слова:** физическая активность, физическая культура, студенты, дистанционное обучение.

## STUDY OF STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY DURING DISTANCE LEARNING

Stepina T.Y.<sup>1</sup>, Mitina N.V.<sup>2</sup>, Zavyalov T.S.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> *Ural State University of Railway Transport (UrGUPS)*

*Yekaterinburg, Russian Federation*

<sup>2</sup> *Ural State University of Railway Transport (UrGUPS)*

*Yekaterinburg, Russian Federation*

<sup>3</sup> *Ural State University of Railway Transport (UrGUPS)*

*Yekaterinburg, Russian Federation*

**Summary.** This article examines the time spent on some types of student activities, including physical activity and its number per week. The possibilities of the influence of physical culture on the lifestyle of students are shown. Currently, significant of the students have to be forced to play sports. It is important that every student clearly understands that physical activity plays a huge role in strengthening and supporting the health of every person.

**Key words:** physical activity, physical culture, students, distance learning.

### **Введение**

На сегодняшний день обучение в вузе предполагает не только получение новых знаний, но и связанную с этим повышенную эмоциональную нагрузку, и дополнительное время работы за компьютером. В связи со сложившейся обстановкой в нашей стране в период пандемии коронавируса, большинство вузов вынуждены перейти на дистанционное обучение. Увеличившийся, в связи с этим малоподвижный образ жизни и как еще один дополнительный негативный фактор – вредные привычки, которые присутствуют у большинства студенческой молодежи, сказываются на здоровье студента и приводят к развитию хронических заболеваний. Соответственно, особая роль в вузовском образовательном пространстве должна отводиться тем дисциплинам, которые позволят снизить негативное влияние вредных факторов [1].

### **Цель работы:**

Определить недельную физическую активность студентов дистанционного обучения.

### **Материалы и методы**

На сегодняшний день всё чаще можно слышать о том, что «молодеют» такие сердечно-сосудистые заболевания, как инфаркт миокарда, инсульт. По данным статистики 40 % россиян умирает от сердечно-сосудистых заболеваний. Ежегодно в России регистрируется 50 000 случаев инфаркта миокарда. Также можно отметить, что в три раза увеличилось количество заболевших в 25–29 лет. Среди тех, кому 30–40 лет, этот показатель увеличился вдвое. Даже у детей 10–15 лет, в последнее время врачами было зарегистрировано множество случаев появления признаков и предпосылок к развитию атеросклероза. Сердечно-сосудистые заболевания являются настоящей эпидемией XXI века. Именно по этим болезням зарегистрирована самая высокая смертность [5].

Основными причинами возникновения этих заболеваний являются: неправильное питание, постоянный стресс и переутомление, низкая физическая активность, т.е. гиподинамия. Чтобы уменьшить риск развития инсульта, инфаркта и других серьезных болезней в будущем, конечно, необходимо избавиться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать режим труда и отдыха. Также нужно регулярно заниматься физической культурой. Выполнение простейших физических упражнений не отнимет много времени у занятых учёбой молодых людей, но зато укрепит их здоровье и избавит от переутомления и стресса [1].

### **Результаты и обсуждение**

День современного студента наполнен умственными и эмоциональными нагрузками. Многие обучающиеся нарушают режим сна и отдыха. Учебный процесс заставляет достаточно долго находиться в вынужденном сидячем положении, вследствие чего мышцы находятся в постоянном напряжении, испытывают кислородное голодание. Так организм студента утомляется, а постоянное утомление зачастую переходит в переутомление. Самым эффективным способом избежать переутомления и стресса является чередование умственных и физических нагрузок [3].

Физическая культура является важнейшей частью культуры всего общества. Отношение к ней во многом определяет поведение человека в учёбе, общении, работе и быту. «Она, как и другие составляющие культуры нашего общества направлена на развитие общечеловеческих ценностей, но при этом позволяет воздействовать на духовное и телесное совершенствование человека...» [7, с. 397]. Если обратиться к истории человечества, то можно отметить, что многие философы и врачи считали физические упражнения неотъемлемой частью жизни. Занятия разнообразными видами физкультурной деятельности у студенческой молодежи развиваются организованность, дисциплинированность, сила воли и другие, важные для жизни качества [6, с. 346].

Конечно, нельзя однозначно утверждать, что все студенты настроены против физических нагрузок, некоторые регулярно занимаются спортом, посещают тренажёрные залы, фитнес-клубы и стадионы. Но это лишь малая часть от общего числа учащихся. Остальные предпочитают пассивный отдых [2].

Нами было проведено анкетирование студентов Уральского государственного университета путей сообщения. В анкете мы попросили студентов ответить на ряд вопросов. В частности:

1. Какое количество времени ты затрачиваешь в сутки на дистанционное обучение и выполнение домашнего задания?

2. Сколько времени ты затрачиваешь в сутки на компьютерные игры, общение в соц. сетях, просмотр телевизора?

3. Сколько времени ты выделяешь в сутки для физической активности (прогулки, фитнес, йога, занятия спортивными играми, тренировки по видам спорта и т.п.)?

Как видно из диаграммы (рис. 1), основное количество времени студенты посвящают общению в соц. сетях, компьютерным играм, просмотру телевизора.



Рис. 1. Затраты времени на некоторые виды деятельности в недельном цикле студентами УрГУПС

На это у них уходит больше трети суточного времени (37 %). Еще треть суток они тратят на сон, еду, гигиенические процедуры и т. д. (34,6 %). 25 % от общего времени суток студенческая молодежь уделяет дистанционным учебным занятиям и выполнению домашних заданий. И только 3,4 % времени в среднем уделяется физической активности. Максимум, который студенты отметили по времени в неделю для прогулок, тренировок по видам спорта и т. п., составил 12 час. / в нед., минимум – 2 час/ в нед., в среднем затраты времени на физическую активность в неделю составили 6 часов 10 минут.



Учитывая, что в рекомендациях к организации двигательного режима для студенческого возраста указано, что физическая активность должна быть не менее девяти часов в неделю, ситуация выглядит удручающе.

Это является одной из основных причин, почему физическая культура просто обязана стать неотъемлемой составляющей в жизни каждого студента. Учёными давно доказано, что даже пятиминутная разминка снижает уровень стресса для организма в два раза и повышает общую работоспособность. Поэтому необходимо включать самые простые физические упражнения в трудовой процесс студента [4].

Некоторые люди уверены, что заниматься физической культурой и спортом им мешает отсутствие средств на дорогие абонементы в спортзал или отсутствие необходимых площадок для занятий. Конечно, необходимо развивать инфраструктуру, связанную со спортивно-массовым отдыхом, но её отсутствие – это не причина совсем отказываться от физической активности. Каждый человек способен выполнять простейшие физические упражнения, находясь в домашних условиях или на рабочем месте, а также включать в своё расписание прогулки на свежем воздухе.

### **Выводы**

Таким образом, для повышения и сохранения уровня здоровья, формирования здорового поколения необходимо, чтобы каждый человек осознавал важность занятий спортом. Проявление у людей интереса к увеличению своей физической активности способно не только улучшить его здоровье, избежать стресса и переутомления, но и позволит воплотить в жизнь гуманистических идеалы, ценности и нормы, которые способствуют выявлению способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей.

### Список литературы

1. Интернет-ресурс «Президент России» // [Электронный доступ]: Режим доступа: <http://kremlin.ru/events/president/transcripts/21920> (дата обращения 18.09.2021).
2. Блог о студенческом спорте «StudSportClubs.ru» // [Электронный доступ]: Режим доступа: <https://studsportclubs.ru/otnoshenie-molodezhi-k-sportu/> (дата обращения 18.09.2021).
3. Сайт «Здоровье человек, теория и методика физической культуры и спорта» // [Электронный доступ]: Режим доступа: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4749> (дата обращения 18.09.2021).

4. Сайт проекта «Школьные знания» // [Электронный доступ]: Режим доступа: <http://life.mosmetod.ru/index.php/item/kak-cheredovat-fizicheskuyu-i-umstvennuyu-nagruzku> (дата обращения 18.09.2021).
5. Сайт «Медсервис» // [Электронный доступ]: Режим доступа: <http://medservice24.ru/articles/infarkty-molodeyut/> (дата обращения 18.09.2021).
6. Усольцева С.Л. Нравственная культура студента как ресурс совершенствования средствами физической культуры // С.Л. Усольцева / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 342–347.
7. Усольцева С.Л. Физическая культура в формировании нравственного идеала студенческой молодежи / С.Л. Усольцева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195), Ч. 2. – С. 393–398.

© Волков А.Н., Розов В.В.

УДК 378.145

## ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С РАБОТНИКАМИ ВУЗА

**Волков А.Н.<sup>1</sup>, Розов В.В.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина» (Мининский Университет), г. Нижний Новгород

<sup>2</sup> Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина» (Мининский Университет), г. Нижний Новгород

**Резюме.** В статье авторы затрагивают проблему организации спортивно-массовой работы в высшей образовательной организации. В частности, авторы обратили внимание на то, что физкультурная работа охватывает в основном только контингент обучающихся в вузе, а организации физкультурно-оздоровительной работы с работниками вуза уделяется недостаточное внимание. В качестве одного из средств решения этой проблемы авторы предлагают организацию спортивного клуба как структурного подразделения вуза.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, высшие образовательные организации, спортивный клуб, спортивно-массовая работа, физкультурно-оздоровительные группы.

## PROBLEMS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATION WORK WITH UNIVERSITY EMPLOYEES

**Volkov A.N.<sup>1</sup>, Rozov V. V.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin" (Mininsky University), Nizhny Novgorod

<sup>2</sup> Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin" (Mininsky University), Nizhny Novgorod

**Summary.** In the article, the authors touch upon the problem of organizing mass sports work in a higher educational organization. In particular, the authors drew attention to the fact that physical education work mainly covers only the contingent of students at the university, and insufficient attention is paid to the organization of physical education and

wellness work with university employees. As one of the means of solving this problem, the authors propose the organization of a sports club as a structural unit of the university.

**Key words:** physical culture and sports, higher educational organizations, sports club, mass sports work, physical culture and recreation groups.

### **Введение**

В настоящее время в высших образовательных организациях спортивно-массовая работа организуется практически исключительно с контингентом обучающихся, и в практически повсеместно работники учреждения (профессорско-преподавательский состав, сотрудники вспомогательных служб и отделов) не охвачены этой важной физической культурной деятельностью. В большинстве кто-то занимается самостоятельно в каких-то физкультурно-оздоровительных клубах, ходит в бассейн или тренажерный зал, в лучшем случае в вузе организованы энтузиастами одна-две группы единомышленников, которые один или два раза в неделю занимаются на спортивной базе вуза (в большинстве – это играют в футбол и волейбол).

Одной из причин этого является, по нашему мнению, отсутствие единой организации спортивно-массовой работы. Если с обучающимися она проводится силами студенческого спортивного клуба и профсоюза студентов, то с работниками это лишь организация за счет профсоюза путёвок в различные санитарно-лечебные учреждения (в основном санатории).

Анализируя создавшуюся ситуацию, мы пришли к выводу, что в высшем образовательном учреждении необходим спортивный клуб, ни как общественное объединение единомышленников, а структурное подразделение, в котором должны работать специалисты в области физической культуры и спорта. И именно его одной из главных задач должна стать формирование физкультурной среды вуза не только для обучающихся, но и для всех сотрудников.

Не требует доказательства то, что физическая культура выступает действенным механизмом профилактики различного рода заболеваний, средством повышения уровня здоровья и работоспособности всего коллектива вуза в целом. Ведь и от, в том числе, состояния здоровья преподавателя зависит и качество проведения им занятий.

Формирование такой полноценной физкультурной среды вуза должно осуществляться в первую очередь, посредством массового вовлечения и студенческой молодежи, и работников вуза в систематические занятия физической культурой и спортом.

Во-вторых, за счет укрепления здоровья и снижения заболеваемости, повышения уровня профессиональной готовности и социальной активности как обучающихся, так и работников вуза. Формирование физкультурной среды предполагает, в-третьих, организацию работы по физической реабилитации обучающихся и работников вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья, привлечение их по возможности к участию в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, организация работы физкультурно-оздоровительных групп [1, 2].

В Нижегородском государственном педагогическом университете им. К. Минина (Мининском университете) в 2021–2022 учебном году в рамках спортивного клуба только в первом полугодии было организовано 8 физкультурно-оздоровительных групп для работников вуза. Это группы пилатеса, фитнеса, йоги, скандинавской ходьбы и оздоровительного бега, а также группы игровых видов спорта. После двух месяцев деятельности этих физкультурно-оздоровительных групп мы провели опрос сотрудников вуза.

### **Цель работы:**

Определение интересов сотрудников вуза, путей совершенствования работы с ними, необходимости открытия дополнительных групп и т.п. В своей статье мы хотели бы поделиться результатами проведенного нами опроса.

### **Материалы и методы**

В опросе участвовало более 20% сотрудников нашего университета, из которых было 86,4 % женщин и 13,6 % мужчин. Всего было задано 6 вопросов.

### **Результаты и обсуждение**

В итоге опроса мы получили такую информацию:

1. На вопрос, «Занимаетесь ли Вы спортом или физической культурой?» респонденты ответили:

А. Регулярно	22 %
Б. Не так часто, как хотелось бы	42,3 %
В. Хочу, но не могу организовать	34 %
Г. Не хочу в принципе	1,7%

2. На вопрос, «По Вашему мнению, что мешает Вам регулярно заниматься спортом или физической культурой?» респонденты ответили:

А. Нет времени	32,2 %
Б. Много работы, сильно устаю	37,3 %
В. Не могу самоорганизоваться (заставить себя)	25,4 %
Г. Нет условий для занятий, дорого	28,8 %
Д. Ничего не мешает	22 %
Е. Нет желания	1,7 %

3. На вопрос «Планируете ли Вы посещать бесплатные физкультурно-оздоровительные группы, организованные в Мининском университете?» респонденты ответили:

А. Да	72,8 %
Б. Нет	27,2 %

4. На вопрос, «Какие физкультурно-оздоровительные группы из действующих в настоящее время Вы планируете (или хотели бы) посещать?» респонденты ответили:

А. Волейбол	4,4 %
Б. Мини-футбол	10,2 %
В. Бадминтон	17 %
Г. Оздоровительный бег	15,3 %
Д. Фитнес (пилатес)	44,1 %
Е. Общая физическая и атлетическая подготовка (посещение тренажерного зала)	44,1 %
Ж. Йога	44,1 %
З. Скандинавская ходьба	10,2 %

5. На вопрос, «Какие еще (помимо выше указанных) физкультурно-оздоровительные группы Вы хотели бы, чтобы были организованы в Мининском университете?» респонденты ответили:

Плавание	39 %
Настольный теннис	6,8 %
Аэробика, степ. танцы,	6,8 %
Зумба (танцевальный фитнес)	6,8 %
ЛФК, суставная гимнастика	5,1 %

Йога	3,4 %
Бокс, тайский бокс	3,4 %
Бильярд	1,7 %
Лыжные гонки	1,7 %
Фитнес	1,7 %
Пляжный волейбол	1,7 %
Гимнастика на воздушных полотнах	1,7 %
Мини-футбол	1,7 %
Массаж	1,7 %

6. На вопрос «Какое время для занятий Вам наиболее подходит?» респонденты ответили:

18.00-19.30	32,2 %
17.30-19.00	27,1 %
17.00-18.30	22,0 %
Любое	8,5 %
Утро	6,8 %
9.00-11.00	1,7 %
19.00-20.00	1,7 %
После 18.40	1,7 %

### **Выводы**

Как видно, большинство работников хотели бы заниматься физической культурой, только несколько человек не хотят в принципе. Основными причинами, мешающими это сделать, стала большая занятость на работе и как следствие - усталость в конце рабочего дня.

Кроме того, респонденты высказали ряд пожеланий в адрес организации работы физкультурно-оздоровительных групп. В частности, почти 40% хотят заниматься в бассейне, и многие хотят именно научиться плавать. Одним из предложений было получение корпоративной скидки на абонемент в бассейн с возможностью посещения в выходные дни.

Однако основные пожелания были по времени и условий функционирования групп: «Регулировать время и дни недели, так как расписание на каждой неделе разное», «Я



бы хотела посещать занятия, но занятия в 18.30, а пара заканчивается в 18.40», «Советую учитывать двухсменность работы преподавателей вуза. Например, в этом семестре я работаю с 12:00 до 18:40, а в другом с 8.30 до 15.30», «Желание есть ходить на занятия, единственной проблемой именно для меня, что в вечернее время ребенок со мной. Пожелание такое, или организовать отдельное помещение (зону) для детей или в параллель с детьми также физические занятия». Несомненно, результаты этого опроса нами будут учтены и внесены коррективы в организацию физкультурно-оздоровительных групп нашего вуза.

### Список литературы

1. Положение о спортивном клубе ФГБОУ ВО «Сыктывкарский государственный университет им. Питирима Сорокина» утв. Пр. № 998/01-14 от 21.09.2016 г. // [Электронный ресурс]: Режим доступа: [https://www.syktu.ru/sveden/struct/Pologenie\\_sportclub\\_21092016.pdf](https://www.syktu.ru/sveden/struct/Pologenie_sportclub_21092016.pdf) (дата обращения: 22.12.2021 г.).
2. Положение о спортивном клубе Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева // [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.chgpu.edu.ru/pologenie-34.html> (дата обращения: 22.12.2021 г.).

© Сапаров Б.М., Черепанов А.Ю.

УДК 615.099.07

## ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА САМОЧУВСТВИЕ СТУДЕНТОВ

Сапаров Б.М.<sup>1</sup>, Черепанов А.Ю.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ФГБОУ ВО Уральский государственный аграрный университет (Уральский ГАУ)

<sup>2</sup> ФГБОУ ВО Уральский государственный аграрный университет (Уральский ГАУ)

**Резюме.** В статье рассматриваются изменения, происходящие с самочувствием студентов, которые связаны с употреблением энергетических напитков. Дано определение энергетических напитков. Затрагиваются вопросы как физического, так и психологического состояния учащихся. Содержатся результаты исследования, выявленные при помощи социологического опроса, проведенного автором с использованием интернет-ресурсов.

**Ключевые слова:** энергетические напитки, тонизирующие напитки, кофеин, самочувствие, исследование.

## THE EFFECT OF ENERGY DRINKS ON STUDENTS' WELL-BEING

Saparov B.M.<sup>1</sup>, Cherepanov A.Y.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Ural State Agrarian University

<sup>2</sup> Ural State Agrarian University

**Summary.** The article discusses the changes occurring with the well-being of students, which are associated with the use of energy drinks. The definition of energy drinks is given. The issues of both the physical and psychological state of students are touched upon. It contains the results of the study identified by means of a sociological survey conducted by the author using Internet resources.

Key words: energy drinks, tonic drinks, caffeine, well-being, research.

### Введение

Мир на сегодняшний день можно охарактеризовать быстрыми темпами жизни и высокой скоростью изменения различных процессов. Не может не повлиять это и на тех, кто учится в высших учебных заведениях. В жизни каждого студента присутствуют не

только физические, умственные, но и психологические нагрузки. Постоянный недосып, чувство усталости, невозможность сконцентрироваться на выполнении работы. Все это требует системного подхода к правильному режиму дня, умению распределять свое время. Не всем это удается, из-за чего многие пытаются восполнить недостаток силы через употребление энергетических напитков, так же называемых энергетиками. Они являются наиболее популярным средством для того, чтобы снять усталость, повысить работоспособность и концентрацию внимания у многих студентов.

Энергетическими напитками чаще всего называют безалкогольные газированные напитки, содержащие в своем составе несколько основных тонизирующих компонентов – кофеин, таурин, иногда гуаранин и женьшень. От привычных всем газированных напитков энергетика отличает еще и то, что в некоторых из них не содержится сахар, либо же в состав входит сахар синтетического происхождения в виде подсластителей и заменителей, а также добавлены различные витамины (в основном группы В) [1].

Актуальность исследования заключается в том, что с каждым годом наименований данной продукции становится все больше. Энергетические напитки продаются практически во всех магазинах продовольственных товаров и размещаются в отделе с газированными напитками. Известные бренды внедряют новейшие способы рекламы своей продукции, используя социальные сети, мобильные приложения и различные акции [2, с. 43]. Например, находясь на дистанционном обучении, студент может увидеть новинку любимого бренда в ленте социальных сетей и сразу же заказать ее, не выходя из дома. Производитель старается сделать все, чтобы их напиток был самым востребованным, но для этого недостаточно одной рекламы. Важно и то, насколько совпадает эффект, заявленный в рекламном ролике, с реальным в жизни. А самое главное – как этот эффект отражается на самочувствии человека.

### **Цель работы:**

Выявление и анализ особенностей изменения самочувствия студентов после употребления энергетического напитка. Объект изучения – самочувствие учащихся. Предмет исследования - влияние энергетических напитков на самочувствие студентов.

### **Материалы и методы**

Для изучения данного аспекта автором данной статьи в октябре 2021 года был проведен социологический опрос, в котором приняло участие 130 студентов. Возраст респондентов распределился в диапазоне от 17 до 27 лет. Большинству участников от 19 до 21 года. 19 лет – 30 участников, 20 лет – 40 человек и 21 год – 20 участников

опроса. Таким образом, в эту возрастную группу попадает 90 респондентов. Большая часть опрошенных женского пола – 95 чел. (74,6%).

### **Результаты и обсуждение**

Первым был вопрос «Как часто Вы пьете энергетические напитки?», на который 26 опрошенных ответили, что никогда не употребляют данную категорию напитков. Остальные 104 человека дали самые разнообразные ответы. Так, 30 (23,1%) респондентов указали, что частота потребления энергетиков составляет один раз в несколько месяцев, а 2,3% (3 чел.) отметили, что пьют данные напитки несколько раз в день. «Один раз в день» выбрали 7 человек, как и вариант «один раз в неделю» - также 7 участников. Несколько раз в неделю – 16,2% (21 чел.). Трое из опрошенных указали, что пьют энергетики всего несколько раз за год, а еще пятеро студентов, что прибегают к помощи бодрящего напитка только во время сессий, но пьют его ежедневно в течение одной-двух недель. Следовательно, большинство студентов, покупают энергетические напитки и употребляют их на постоянной основе. Участники, указавшие, что не пьют данные напитки, объяснили это тем, что у них нет желания, они видят в этом вред для организма. Кому-то больше по душе обычные газированные напитки или сок.

Для тех респондентов (104 человека), кто отметил, что пьет энергетические напитки, была предложена вторая часть опроса. Все ответы, которые давали респонденты на вопросы, основаны на субъективных ощущениях каждого студента после употребления энергетика. Участникам было предложено указать, на протяжении какого времени они пьют энергетические напитки на регулярной основе. Больше всего голосов было отдано за вариант «год». Его выбрали 28 человек (26,9%). При обращении внимания на средний возраст участника можно предположить, что этот год человек уже учится в университете. «Несколько месяцев» выбрали 9,6% (10 чел.), а 8,7% (9 чел.) указали, что пьют энергетики на протяжении месяца. Вариант «полгода» выбрали 8 человек. Остальные ответы были самыми разнообразными. Так, 16 респондентов не употребляют энергетические напитки постоянно. На протяжении пяти лет – 3 человека, четыре года – 4 участника. Примерно два или три года регулярно пьют энергетики 10 участников опроса. В ходе дальнейшего опроса были выявлены следующие закономерности:

1. На вопрос «Чаще ли Вы начинаете покупать энергетики во время учебы?» 36,5% (38 чел.) дали положительный ответ. Ответ «нет» выбрали 25 студентов, а 39,4% (41 чел.) не смогли точно определиться.

2. Чаще всего энергетические напитки студенты предпочитают пить в вечернее время – 58,7% (61 чел.). Чуть меньше в дневное время – 47,1% (49 чел.). Это объясняется тем, что многие рано встают для того чтобы успеть на учебу, а ложатся поздно. Утром организм еще способен противостоять желанию поспать и отдохнуть, но днем и вечером сил не остается, поэтому приходится прибегать к самому простому способу восстановления тонуса.

3. Натощак (на голодный желудок) пьют энергетики 16 из 104 студентов, делают так иногда 36 человек, никогда – 52 (50%).

Основным для данного исследования является вопрос самочувствия студентов после употребления энергетических напитков. Что же ощущает человек после того, как выпивает энергетик? Почти половина респондентов отметили, что они не чувствуют ничего. Такой ответ дали 50 человек (48,1%). После того как человек выпивает напиток, производитель обещает прилив сил и энергии. На самом деле, исходя из результатов опроса, изменений в работе организма не ощущается, самочувствие не меняется. Это может происходить по нескольким причинам: привыкание, употребление кофе до энергетического напитка, чрезмерная усталость организма и перенапряжение нервной системы. Тем не менее, 36,5% респондентов (38 чел.) отметили, что начинают чувствовать бодрость, могут лучше концентрироваться, у них появляется энтузиазм, желание начать делать учебные задания. Сонливость начинают чувствовать 8 человек, а двое отмечают у себя слабость. Также среди ответов встречаются: болезненные ощущения, прилив сил, резкое ощущение появившейся энергии. Двое респондентов отметили, что у них может чередоваться бодрость и сонливость. Эти студенты ни никогда не знают, как поведет себя их организм после употребления энергетика. Изменения в настроении наблюдаются у 11,5% (12 чел.) – опрошенные отметили, что после употребления напитка настроение повышается, им становится гораздо лучше физически, появляется чувство радости. Никаких изменений не наблюдают 33,7% (35 чел.), на их настроение энергетики никак не влияют. Отметили, что в различное время реакция бывает не всегда одинаковой и в большей степени не относится к напитку, 55 респондентов.

На вопрос «Замечали ли Вы у себя хоть раз отклонение от нормального состояния организма и его функций после того, как выпили энергетик?» треть опрошенных (78 чел.) ответили, что такого с ними никогда не было. Остальные 25% (26 чел.) указали, что хотя бы раз, но испытывали подобные ощущения. Участникам было предложено более подробно описать, что они ощутили, когда поняли, что организм стал работать неправильно, не так как обычно. Ответы можно разделить на 4 группы симптомов и проявлений. Самой немногочисленной является группа, в которой участники указали на понижение артериального давления и чувство бессилия. Студенты отметили, что после того, как они выпили энергетик, у них началось головокружение, ощущение слабости, сонливости. Появился тремор. С другой стороны, большинство из тех, кто ощутил на себе негативные последствия напитков, отметили обратные реакции. Ко второй группе можно отнести учащение сердцебиения (пульса), повышение артериального давления, у некоторых к этому прибавилась гиперактивность, которая не проходила на протяжении длительного промежутка времени (10 человек). Также чаще всего замечали влияние на желудочно-кишечный тракт и систему пищеварения. В третью группу можно внести следующие симптомы: боль в желудке, боль в печени, при употреблении на голодный желудок - жжение и боли в животе. Это связано с высокой степенью газированности напитка и излишним содержанием в нем сахара. Газы вызывают раздражение желудка и кишечника, что приводит к появлению неприятных ощущений. Четвертая группа изменений - со стороны нервной системы. Негативные ощущения в своем состоянии замечали 9 респондентов из 26. Наиболее частый симптом - бессонница. После употребления в вечернее время, энергетический напиток давал эффект спустя несколько часов, когда человеку уже нужно было готовиться ко сну, но уснуть не получалось. Из-за этого нарушался режим сна и общее состояние организма. Несколько человек отметили появление тревожности, плохих мыслей, резкую смену настроения с хорошего на плохое (появление грусти, необоснованного страха). Один участник опроса отметил появление панических атак после употребления энергетического напитка. Подобные проявления в рамках опроса уже не могут расцениваться исключительно как действие энергетика, в данном случае это комплексное нарушение работы нервной системы человека.

Таким образом, в результате опроса выяснилось, что в некоторых случаях энергетические напитки не только не восполняют энергию человека, а наоборот, подавляют еще больше. Тем не менее, многие продолжают покупать данный продукт. В связи с

чем был предложен вопрос «С какой целью Вы пьете именно этот напиток, а не какой-нибудь другой?» 77 респондентов (74%) отметили, что им нравится вкус напитка, следующим по популярности идет ответ – «для того чтобы взбодриться», его выбрали 47,1% (49 чел.). 30 студентов выбрали вариант «утолить жажду». Одинаково распределилось количество голосов за ответы «утолить голод» и «по привычке» - 11 человек за каждый вариант. 7,7% (8 чел.) не знают, зачем пьют энергетики. Больше всего опрошенных привлекает такая органолептическая характеристика напитка как вкус, на это указали 88 человек из 104. Эффект после употребления выбрали 32 человека (30,8%). Затем идет высокое содержание газов в продукте, именно это привлекает 28,8% студентов (30 чел.). 26 человек указали, что им нравится запах данного продукта, 19 опрошенных привлекает внешний вид упаковки. Не самыми популярными вариантами оказались цена и цвет (19 и 5 человек соответственно).

Так как в состав энергетических напитков входит кофеин, нельзя обойти стороной и вопрос употребления кофе в повседневной жизни студента. В ходе опроса было выяснено, что из 130 участников пьют кофе 64,6% (84 чел.), а 46 респондентов не употребляют кофе совсем. При этом самый популярный ответ – это 1 чашка в день. 7 человек указали, что пьют 3 чашки кофе за день. 11 опрошенных употребляют кофе несколько раз в месяц, а 10 несколько раз в неделю. Один участник указал, что пьет 5 кружек кофе в день. При этом некоторые участники отметили, что могут чередовать употребление кофе и энергетиков в течение дня. Этот факт объясняет, почему на многих респондентов не действуют энергетические напитки. Содержание в них кофеина меньше, чем в самом кофе. К тому же, в газированных напитках содержится кофеин синтетической природы. Можно сделать вывод, что напитки, содержащие кофеин, пользуются высоким спросом в студенческой среде и являются неотъемлемой частью жизни, но при этом при частом употреблении утрачивают силу своего действия на организм.

На вопрос «Читали ли Вы когда-нибудь состав данной продукции?» положительный ответ дали 88 респондентов (67,7%), а 42 человека никогда не интересовались тем, что входит в состав. Среди опрошенных 86,2% считают, что систематическое употребление напитков на регулярной основе отрицательно сказывается на работе организма. 13 студентов (10%) думают, что энергетические напитки не оказывают никакого влияния, 5 (3,8%) человек выбрали вариант «влияет положительно».



По результатам опроса ясно, что даже существует определенная психологическая зависимость от состава, входящего в продукт. В связи с чем был задан завершающий вопрос: «Считаете ли Вы, что употребление энергетических напитков вошло у Вас в привычку?», на который 65 участника дали ответ «нет». Всего 3 человека согласились с тем, что употребление энергетиков вошло у них в привычку. Вариант «скорее да, чем нет» отметили 16,3% (17 чел.), а вариант «скорее нет, чем да» - 19 опрошенных. Еще один участник указал, что потребность в энергетических напитках появляется у него только во время сессии и входит в привычку только на две недели.

### **Выводы**

Таким образом, можно сделать вывод, что не каждому человеку необходимо употреблять энергетические напитки. Они оказывают различное влияние на самочувствие студентов. Не всегда эффект оказывается положительными и соответствует заявленному. У кого-то из студентов состояние не изменяется никак, а для некоторых эффект от напитка оказывается отрицательным. Стоит внимательнее относиться к своему здоровью и прекратить выбирать в качестве энергетического допинга данный продукт, особенно тем, кто указал, что заметил резкие проявления отклонения состояния от нормального такие как повышение или понижение артериального давления, появление бессонницы. Боли в желудке и сердце – все это признаки, которые говорят о непереносимости данного напитка [3]. Проблема заключается в том, что даже несмотря на испытанные негативные последствия, студенты не могут отказаться от данного продукта навсегда. Следовательно, каждый человек должен сам быть ответственным за свое самочувствие и понимать, знать реакции своего организма и не злоупотреблять тонизирующими напитками в повседневной жизни. Важно составить удобный распорядок дня и стараться следовать ему, чередовать режимы труда и отдыха, правильно питаться и не полагаться только на действие кофеина, который стал незаменимым помощником для многих.

### Список литературы

1. Дрыга К.О., Судакова К.А. Digital-маркетинг как эффективный инструмент продаж в XXI веке // Менеджмент и маркетинг: Вызовы XXI века. – 2020 // [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://meu.usue.ru/images/Файлы/2020%20Менеджмент%20и%20маркетинг%20вызовы%20XXI%20века%20Сборник%20конференции.pdf> (дата обращения: 06.11.2021).

2. Салимова Д.Р. Безалкогольные энергетические напитки // Междисциплинарные исследования: опыт прошлого, возможности настоящего, стратегии будущего. 2020. № 1 // [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/bezalkogolnye-energeticheskie-napitki> (дата обращения: 06.11.2021).
3. Шинкарюк Л.А., Каримов Н.М., Сапаров Б.М., Бабичев А.С. Методологические основы формирования здорового и безопасного образа жизни // Молодёжь и наука. – 2019. – №1. – С. 88.

© Кобяков А.В.

УДК 613.7

## ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОР- ГАНИЗМА СТУДЕНТА

**Кобяков А.В.<sup>1</sup>**

*Уральский государственный университет путей сообщения,  
Екатеринбург*

**Резюме.** В работе представлены результаты исследования табакокурения среди молодежи, оказывающее негативное влияние на психофизическое здоровье. С помощью функциональных проб и двигательного теста определен уровень выносливости у курящих студентов. Результаты исследования свидетельствуют о низком уровне функциональных возможностей, что, сопровождалось повышенным напряжением сердечно-сосудистой и дыхательной системы в процессе физических нагрузок. Предложен один из наиболее эффективных способов отказа от курения и оптимизации физического здоровья.

**Ключевые слова:** вуз, курение, физическая нагрузка, функциональные возможности, физическая культура.

## THE INFLUENCE OF SMOKING ON THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF THE STUDENT'S ORGANISM

**Kobyakov A.V.<sup>1</sup>**

*Ural state university of railway transport, Yekaterinburg*

**Summary.** The paper presents the results of a study of tobacco smoking among young people, which has a negative impact on psychophysical health. With the help of functional tests and motion test, the level of endurance of smoking students was determined. The results of the study indicate a low level of functional capabilities, which was accompanied by increased stress of the cardiovascular and respiratory systems during physical exertion. One of the most effective ways to quit smoking and optimize physical health has been proposed.

**Key words:** university, smoking, physical activity, functional capabilities, physical culture.

## **Введение**

Изучения проблемы влияния табакокурения на организм человека, а особенно распространение данной привычки среди молодежи продолжает оставаться актуальной на протяжении многих лет. Сегодня достаточно большое разнообразие профилактических мер предлагается для отказа от вредных привычек, по мнению многих авторов одним из эффективных средств можно считать занятия физической культурой и спортом в единстве с другими социальными факторами, оказывающими воздействие на здоровье человека и способствующими формировать здоровый образ жизни (ЗОЖ).

## **Цель работы:**

Определить влияние курения на функциональные возможности организма студента.

Задачи исследования:

1. Сделать теоретический анализ представленной проблемы.
2. Выявить влияние курения на здоровье человека.
3. Определить последствия курения на организм студента с помощью функциональных тестов.

## **Материалы и методы**

Согласно статистическим данным специалистов, привычка к курению формируется обычно в молодые годы, средний возраст человека начинающего курить в России – 17 лет, только 10–15% курящих на сегодняшний день начали курить после 19 лет [1, 2, 3]. Общее количество курильщиков в России на 2018 год составило – 27,5%, из них мужчины – 42%, женщины – 13%. (По данным исследовательского холдинга «Ромир»)

На законодательном уровне проводится активная профилактическая работа по борьбе с вредными привычками. Большое внимание уделяется мероприятиям, направленным на привлечение молодежи к ведению ЗОЖ, из них самыми масштабными и ставшими традиционными являются – Всероссийский день бега «Кросс нации», «Лыжня России», «Всероссийский комплекс ГТО». В последние годы среди молодых людей растет популярность занятий массовым спортом.

Доказано, что физические упражнения имеют положительное воздействие на психическое и физическое состояние человека. Правильная организация свободного времени, включающая занятия физической культурой, спортом, в кружках по интересам позволяет предупредить развитие вредных привычек.

Учитывая проблему табачной зависимости среди молодежи необходимо выяснить, насколько совместимы физические нагрузки с вредными привычками, в частности курением.

По статистическим данным Роспотребнадзора, за последние 20 лет зависимых от курения молодых ребят (15–19 лет), составляют 40% юношей и 7% девушек (в среднем выкуривающих 12 сигарет в день). Курят 2,5 млн юношей, и 0,5 млн девушек.

### **Результаты и обсуждение**

Учеными выявлены основные причины табакокурения среди молодых людей, к ним относятся: отсутствие планирования свободного времени, наличие психической напряженности, заниженная самооценка, отсутствие правильного семейного воспитания.

Доказано, что курение негативно влияет на психическое и функциональное здоровье человека.

По данным ВОЗ табакокурение является фактором риска развития сердечнососудистых заболеваний (40% случаев), хронической обструктивной болезни легких (80% случаев), злокачественных опухолей (30% случаев, в т. ч. 90% случаев рака легких), во всем мире является основной причиной смертности [4].

Особое внимание необходимо уделить такому заболеванию как бронхит курильщика, часто встречающемуся не только среди взрослых, но и среди молодых людей. На возможность развития бронхита курильщика оказывают влияние такие факторы как стаж курения, количество выкуриваемых сигарет в сутки, возраст, статус иммунитета, ведение образа жизни, нарушение режима сна и питания, др. Для профилактики бронхита курильщика необходимо отказаться от курения и придерживаться ЗОЖ [3].

Большое значение в профилактике вредных привычек имеет воспитание в семье, школе, вузе, направленное на передачу знаний и объяснение вреда курения на организм человека и его последствия.

Многочисленными исследованиями показано, что никотиновая зависимость приводит к серьезным нарушениям здоровья [1, 5, 6].

Всем известно положительное влияние физических упражнений и спорта на психическое и физическое здоровье человека. Однако среди молодых людей, которые активно занимаются, имеются и курящие, поэтому важно выяснить, как может курение отразиться на их организме.

Проведено исследование функционального состояния курящих студентов с помощью проб и теста, определяющих состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Анализ тестирования с использованием теста Руфье и теста Штанге показал, что у курящих юношей 1–2 курса ( $n=20$ ) аэробная выносливость у 57,6% и резервные возможности дыхательной системы у 48,3% находятся на среднем и низком уровне. Тест на общую выносливость (бег 3000 м) показал, что 50% имеют очень низкий уровень, что соответствует по оценочной шкале 1 балл и ниже.

Констатируем факт, что студенты, имеющие никотиновую зависимость в большей степени подвержены физическим перегрузкам, быстрее утомляются, имеют низкую физическую работоспособность.

Огорчает факт, что никотиновую зависимость имеют не только юноши, но и девушки.

Роль физической культуры и спорта в предупреждении вредных привычек несомненна. Учеными установлено, что в мозге человека синтезируются опиаты (естественные наркотические вещества), которые модулируют его состояние и определяют протекание всех психических процессов. Использование никотина при длительном приеме подавляют биосинтез опиатов, что и приводит к психической и физической зависимости. Оптимальная двигательная активность и положительные эмоции во время выполнения физических упражнений стимулирует образование в мозге гормонов «радости» (эндорфины и энкефамины), позволяющие нормализовать деятельность нервных центров, поднимают настроение и даже создают состояние эйфории. Значит, молодой человек может получить психическое наслаждение от естественной для него спортивной деятельности. Можно предположить, что занятия спортом могут являться фактором отказа от курения.

### **Выводы**

В заключение необходимо отметить, что регулярные занятия спортом являются хорошим средством не только повышения физических кондиций, а также могут стать способом постепенного отказа от вредной привычки и началом ведения ЗОЖ.

Однозначно, что занятия спортом и курение не совместимы, так как могут нанести серьезный вред здоровью. Плавание, фитнес и бег негативно могут повлиять на дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную системы курящего человека. Совмещать спорт и вредную привычку – значит, отравлять и губить свой организм. Каждый

должен знать, что при наличии вредных привычек, человек не может считать себя совершенно здоровым.

Список литературы

1. *Инглик, Т.Н.* Распространенность вредных привычек среди подростков города / Т.Н. Инглик, Н.М. Чернявская, Л.Б. Айбазова Комсомольск-на-Амуре // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6 // [Электронный ресурс]: Режим доступа: URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=11436> (дата обращения: 16.10.2021).
2. О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде: Письмо Министерства образования и науки РФ от 05.09.11 г. № МД-1197/06.
3. Болезни органов дыхания // [Электронный ресурс]: Режим доступа: URL: [https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija\\_pulmonology/smoker-bronchitis](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_pulmonology/smoker-bronchitis) (дата обращения: 20.09.2021).
4. Всемирная организация здравоохранения. Табак. Основные факты // [Электронный ресурс]: Режим доступа: URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/tobacco> (дата обращения: 15.10.2021).
5. Влияние сигарет на системы организма // [Электронный ресурс]: Режим доступа: URL: <http://wodloft.ru/text/sovместimy-li-kurenie-i-sport.html> (дата обращения: 10.08.2021).
6. Проблема курения среди молодежи // [Электронный ресурс]: Режим доступа: URL: <http://82.rospotrebnadzor.ru/directions/prava/145940/> (дата обращения: 12.10.2021)