

СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА

*ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ*

[рецензируемое периодическое издание]



№ 2 (16)

2022



Электронный научно-практический журнал "СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА" является официальным рецензируемым периодическим изданием, зарегистрированным в Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о Государственной регистрации от 28 июля 2014 года ЭЛ № ФС77 – 58790.

Мнения авторов и рецензентов могут не совпадать с официальной позицией редакции.

Спортивная держава: Электронный научно-практический журнал / Под. общ. редакции С.И. Изаак. - 2022. - № 2(16). - URL: www.derjivasport.ru.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Изаак Светлана Ивановна, д.п.н. (Россия, г. Москва)

ШЕФ-РЕДАКТОР:

Бомин Вадим Анатольевич, к.п.н. (Россия, г. Иркутск)

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Бальдини Витторио, д.п.н. (Италия, г. Триест)

Попова Наталья Борисовна, к.биол.н., (Россия, г. Самара)

Салов Владимир Юрьевич, д.п.н., проф. (Казахстан, г. Уральск)

Семенов Леонид Алексеевич, д.п.н., проф. (Россия, г. Сургут)

Чепик Виктор Данилович, д.п.н., проф. (Россия, г. Москва)

E-mail: derjivasport@yandex.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Бомин В.А., Панина Л.А., Коваливнич В.В. ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У ФУТБОЛИСТОВ	3
Калашникова Р.В., Булычева Н.А., Бомин В.А., Панина Л.А. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ	8
Калашникова Р.В., Литвина Д.В., Трегуб А.И. ДОПИНГ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА В СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЕ	13
Калашникова Р.В., Стрижак Т.Г., Коваливнич В.В. ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ НА ИНДУСТРИЮ КИБЕРСПОРТА	18
Калашникова Р.В., Шульгина А.Е., Бомин В.А., Панина Л.А. ЗДОРОВЬЕ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ	24
Коваливнич В.В., Вайнер-Кротов А.В. ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ДЗЮДО 16-17 ЛЕТ	29
Куклин А.В., Абуздина А.А., Кальсина Т.А., Трегуб А.И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РАЗНЫХ СФЕРАХ МЕДИЦИНСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	34
Трегуб А.И., Бомин В.А., Гербич Т.В., Крицкова А.Г. ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	39
Чергинцев В.П., Голец А.В., Балитова Е.И., Афонин А.Н. ЗАКОНАДАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	54

УДК 796.332:159.947

ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У ФУТБОЛИСТОВ

Бомин В.А., Панина Л.А, Коваливнич В.В.

**Иркутский государственный аграрный университет
имени А.А. Ежевского**

Деятельность спортсменов – это многолетний непрерывный процесс обучения и физического развития, то есть тренировочных занятий с использованием больших, а порой и предельных, физических и психологических нагрузок [1].

Особое внимание следует обратить на соревновательную деятельность, как на причину возникновения негативных психических состояний у спортсменов, т.к. соревнования являются зоной повышенного стресса и для них характерны следующие особенности.

Выступления у спортсмена могут возникнуть астенические эмоциональные переживания: неуверенность, боязнь, заторможенность и пр.

Футболу присуща высокая степень эмоциогенности т.к. в отличие от многих видов спорта спортсмену угрожает высокий риск травматизма, и это напрямую связано с психологическими качествами спортсмена.

Соревнования всегда социально значимы (происходит оценка зрителями, средствами массовой информации, дается общественная оценка), что влияет на статус футболиста в коллективе, в спортивном сообществе и обществе в целом. Далеко не все футболисты могут показать 100%-й результат в условиях, отличающихся от условий, в которых проходил тренировочный процесс. Место проведения (особенно если оно новое для спортсмена), организация соревнований, торжественность открытия, регламент соревнований, изменение освещенности площадки, размеры площадки, погодные условия – эти факторы могут послужить возникновению негативных психических состояний у футболиста. И в этой ситуации важно определить для себя цель и задачи предстоящего соревнования.

К сожалению, не все спортивные клубы имеют возможность привлечения к тренировочному процессу спортсменов штатного психолога, помогающего справиться с негативными психическими состояниями. Как один из путей решения данной проблемы выступает разработка системы специальной психологической подготовки спортсмена, основанной на использовании навыков саморегуляции эмоций.

Развитие футбола идет очень быстрыми темпами, все более расширяется география спорта, предъявляются все более высокие требования к техническому мастерству, умению противостоять сбивающим факторам. От горнолыжника требуется высокий уровень концентрации внимания, умение делать выбор и принимать решения.

Исходя из этого, для достижения высоких результатов футболе необходима не только физическая и техническая, но и психологической подготовке спортсменов. Для решения этих задач мы решили привлечь в помощь психологический тренинг, в котором заложен огромный потенциал регуляции негативных психических состояний [2].

В настоящее время социально-психологический тренинг, как метод психологической работы, имеет множество трансформаций и вариаций и используется во многих сферах человеческой деятельности. Очень распространенным явлением стало использование психологического тренинга, как способа подготовки человека к экстремальной деятельности. Большинство американских силовых и армейских структур, в том числе таких известных, как подразделения «Зеленые береты» и «Морские котики», взяли тренинг на вооружение в подготовке кадров. Широкое распространение метод получил и в израильских силовых структурах.

В спорте тренинг, как метод психологической подготовки, впервые стал использоваться американцами. В настоящее время все спортсмены и команды экстра-класса имеют в штате спортивной подготовки психолога, а тренинг является распространенным методом психологической подготовки.

Мы решили использовать психотренинг как метод психологической подготовки юных футболистов в целях формирования навыков и умений эмоциональной регуляции в условиях соревновательной деятельности. Психологический тренинг направлен прежде всего на развитие психомоторной активности личности, обретение знаний, формирование умений, навыков, установок, определяющих поведение в общении, личностную коррекцию. Реализуются эти цели в системе психомоторной деятельности (выполнение двигательных

заданий и упражнений в группе и индивидуально, дыхательные и медитативные упражнения, танец, рисунок, драматизация, двигательная деятельность, музыка). Наиболее существенными результатами тренинга являются осознание участниками собственной психомоторики и устойчивая мотивация к саморазвитию [3].

Упражнение в психотренинге выступает как средство развития психомоторной активности, эмоционального выражения, познания телесного пространства, социальной адаптации, приобретения телесного опыта, гармонизации физической и духовной сущности человека, формирования умения концентрации внимания, регуляции эмоций. Упражнение в тренинге помогает снимать зажимы на физическом, когнитивном и социальном уровнях и предоставляет участникам возможность проигрывать социальные роли, испытывать различные эмоциональные состояния, анализировать собственные ощущения в движении.

В процессе тренировочных занятий происходит развитие отношения к себе как к самоценной индивидуальности, которая выражается в следующем:

- осознание телесных ощущений и сопутствующих переживаний;
- осознание своих проблем в виде телесных аналогов;
- снятие телесных, когнитивных и эмоциональных напряжений.

Кроме того, в тренинге происходит принятие личностью самой себя посредством установления невербальных контактов с другими людьми и повышения сензитивности к контактам (взаимодействию). Формируется умение строить движения от низших до высших уровней через общее взаимодействие в группе, и на основе этих умений уверенно занимать необходимое место в телесном пространстве других людей.

Как одни из главных, в психотренинге ставятся **задачи**:

- воспитание навыков эмоциональной саморегуляции;
- умения понимать собственные психические состояния;
- умения концентрировать внимание на процессе деятельности;
- навыков регуляции собственной психомоторной активности;
- расширения диапазона и потенциала движений;
- формирования положительного образа физического Я;
- повышения самооценки; улучшения психологического самочувствия во время взаимодействия с другими людьми;
- снижения личностной тревожности;
- развития психомоторных способностей.

Характерной особенностью эмоций является то, что внутренние субъективные эмоциональные состояния имеют определенное внешнее выражение в жестах, мимике, позах, движениях, реакциях, в гормональных выделениях, деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхании и т.п. В процессе психомоторного тренинга построения движений усваиваются техники самопознания: анализ, обратная связь, рефлексия.

Обобщая вышесказанное, можно сделать следующие **выводы**:

1. Имеется определенная категория спортсменов-футболистов, остро нуждающаяся в формировании навыков саморегуляции в связи с экстремальными условиями соревнования.
2. Тренинг обладает высоким психорегулирующим потенциалом, который можно использовать в системе общей и специальной психологической подготовки спортсменов.
3. Анализ литературы показывает, что в общем массиве источников крайне скудно представлены исследования по направленной психологической подготовке футболистов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Показатели психофункциональной подготовленности юных футболистов, зарегистрированные в процессе обследований контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Изменение показателей психофункциональной подготовленности у юных футболистов в результате экспериментальной тренировки ($X \pm m$)

ПОКАЗАТЕЛИ	Контрольная группа (n = 12)		Экспериментальная группа (n = 13)	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента
ВДР, мс	331,8±4,6	315,8±4,0*	332,4±5,8	302,3±1,6**
ТМУ, %	16,5±2,4	15,3±1,06	17,4±0,7	13,2±0,5**
ВУ, балл	3,3±0,28	3,5±0,15	3,3±0,24	3,9±0,14*
О и РВ, балл	10,3±0,33	11,3±0,30*	10,5±0,37	12,1±0,31**

Примечание: Здесь и далее достоверность различий: * при $P < 0,05$;

**** - при $P < 0,01$ (Критерий Стьюдента).**

Показатели функций центральной нервной системы, отражающие уровень реагирования в экспериментальной группе улучшились следующим образом. Время простой двигательной реакции уменьшилось на 9,1% ($P < 0,01$), а точность реакции на движущийся объект повысилась на 12,1% ($P < 0,01$).

В экспериментальной группе достоверно возросла точность оценки мышечных усилий (на 24,1 %, $P < 0,01$).

Весьма существенно улучшились в экспериментальной группе и такие важные показатели психофункциональной подготовленности как вестибулярная устойчивость (на 18,4%, $P < 0,05$) и объем и распределение внимания (на 14,6%, $P < 0,01$).

Список литературы

1. Борисова, А.В. Оценка физического развития и вегетативной регуляции юных футболистов на начальном и тренировочном этапах подготовки / Борисова А.В., Тахавиева Ф.В. // Наука и спорт: соврем. тенденции. - 2016. - № 3. - С. 46-51.
2. Рогалева, Л.Н. Особенности использования психической саморегуляции юными спортсменами / Рогалева Л.Н., Малкин В.Р., Мохова Е.Л. // Спортив. психолог. - 2015. - № 3 (38). - С. 31-33.
3. Фонталова, Н.С. Исследование волевой саморегуляции спортсменов-футболистов = A study of volitional self-regulation of football players / Фонталова Наталья Сергеевна, Турганова Гульнара Эрмаматовна // Спортив. психолог. - 2018. - № 3 (50). - С. 70-74.

УДК 796.07:159.944

ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ

Калашникова Р.В., Булычева Н.А.

Иркутский государственный медицинский университет

Бомин В.А., Панина Л.А.

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежевского

Аннотация

В статье поднимаются проблемы, связанные с психическими расстройствами, возникающие в спорте в процессе тренировок у профессиональных спортсменов. Рассматриваются причины, способствующие этим изменениям.

Ключевые слова: спорт, карьера, неврозы, агрессия, переутомление, перенапряжение.

В профессиональном спорте одно из главных составляющих – это физическое развитие спортсмена. Оно помогает ему в реализации поставленных целей и в достижении успеха в карьере, поэтому этой составляющей уделяется огромное внимание. В то время как не многие спортсмены способны заботиться о своем психическом благополучии, полагая, что данное качество не самое важное в достижении высоких спортивных вершин. Именно наличие такой проблемы у спортсмена чаще всего приводит к неблагоприятным последствиям, которые могут отразиться не только на спортивной карьере, но и всей жизни в целом.

Психическое неблагополучие возникает как во время тренировочного процесса, но чаще всего после завершения спортивной карьеры.

К неблагоприятным психическим состояниям, влияющие на спортсмена, могут быть различные расстройства, а именно состояния психики отличные от нормальной. Например, к ним относятся неврозы и невротоподобные состояния. Причинами данных психических расстройств чаще всего излишняя физическая или психологическая нагрузка на спортсмена, наличие межличностных или внутриличностных конфликтов, большого эмоционального перенапряжения, а также наличие черепно-мозговых травмы в прошлом [1].

Неврозы и невротоподобные состояния могут проявляться у каждого человека по-разному, в зависимости от индивидуального состояния психики. Единой классификации процесса не существует [3]. Возможное протекание этого процесса можно проследить в несколько стадий:

Во время первой стадии спортсмен жалуется на перепады настроения в течение дня; появляется повышенная раздражимость, возможна агрессивность на привычные факторы в тренировочном процессе. Это проявляется неадекватной, не свойственной данному спортсмену, реакцией на замечания тренера, громкие разговоры товарищей, шутливые реплики и т.д. Параллельно появляются жалобы на плохой сон, снижение аппетита, постоянную пульсирующую головную боль, повышенную потливость, учащенное сердцебиение, наблюдаются общие симптомы переутомления. Все это приводит к постепенному снижению работоспособности, что не должно происходить во время тренировочного процесса, так как спортивная деятельность требует точности движения, сосредоточенности и аккуратности в выполнении каких-либо спортивных заданий. Возникает постепенное переутомление психики. Выйти из этой стадии без последствий для организма можно, если вовремя обратить на данные симптомы внимание. Не сложные правильно примененные действия помогут спортсмену вернуться в обычное состояние. Необходимо нормализовать режим дня, питания, произвести адекватное чередование отдыха и тренировок [1].

Во второй стадии невроза появляется сонливость днем, бессонница или поверхностный сон ночью, рассеянность и вялость во время тренировочного

процесса. Появляется неконтролируемое чувство тревоги, обостряются фобии. После появляются, трудности сосредоточиться при выполнении задания. Возникает явление деперсонализации, теряется способность к контролю своих эмоций, частые беспричинные вспышки гнева, которые сменяются апатией, депрессией [3]. Данные симптомы являются серьезным негативным проявлением, поэтому именно на этой стадии большинство спортсменов предпочитают завершить свою карьеру.

Если рассматривать распространённость нарушение психического процесса по половому признаку, наиболее часто неврозами и «неврозоподобными» состояниями подвержены женщины-спортсмены. Это связано с тем, что у женщин нервная система имеет высокую эмоциональную лабильность и больше подвержена действию психотравмирующих факторов. Замечено, что это проявляется в основном истерическими неврозами, различными родами неврастениями, обсессивно-компульсивным неврозом. В впоследствии складывается разнообразное проявление психического расстройства. Например, спортсмен может кататься по полу, размахивать руками и ногами, падать в обморок, ощущать недостаток воздуха или же прибывать в состоянии депрессии, а так же впадать в состояние ступора [4].

Бывает так, что неврозы вызваны различными психологическими травмами полученные в результате спортивной деятельности. Постоянный страх возможных спортивных неудач, боязни показать плохой результат неуверенность и сомнение в правильности своих поступков могут стать причиной психического расстройства. В состоянии психического переутомления ведет к «эмоциональному выгоранию», в спорте данный термин чаще всего преобразовывают в синдром «перетренированности» [2].

Перетренированность - это совокупность нескольких симптомов, таких как быстрая утомляемость, невозможность мобилизовать силы, тревожность, нарушение сна, депрессия, расстройства желудочно-кишечного тракта и частые изменения показателей кровяного давления. Данный список симптомов может

расширяться или уменьшаться в зависимости от того, какими факторами они обусловлены. Основным фактором синдрома перетренированности считается регулярный стресс, испытываемый во время физических нагрузок, а также не удовлетворенность результатом во время соревнования. Спортсмен постоянно ощущает слабость, вялость даже во время отдыха, и теряет интерес к достижению высоких результатов [4].

Специалисты в области спорта высших достижений провели опрос среди профессиональных спортсменов и получили следующие результаты. У 90% процентов опрошенных специалисты отметили признаки депрессии, нарушения сна и повышенную тревожность, снижение аппетита, у половины опрошенных отметили, что испытывает повышенную раздражительность и агрессивность во время тренировочного процесса.

Помимо субъективного метода исследования, был использован объективный метод. Заключался он в том, что группу профессиональных спортсменов подвергали тяжелым физическим нагрузкам в течение определенного временного промежутка, после проверяли их по основным жизненным показателям и на наличие синдрома «перетренированности». В результате у большинства первоначально абсолютно здоровых спортсменов после неадекватных физических нагрузок стали появляться явные признаки синдрома усталости.

Безусловно, не всегда причиной является сверхтяжелая физическая нагрузка, иногда это следствие нарушения иммунитета или другие заболевания, которые не были вовремя выявлены или, в любом случае, наличие заболеваний негативно отражается не только на физиологическом, но и психологическом состоянии спортсмена [3].

Подводя итоги, стоит отметить, что психологическое благополучие для спортсмена – это гарант его высоких достижений в спортивной деятельности и успешной карьере. Физическое и психологическое здоровье в совокупности влияют на все основные показатели, необходимые для увеличения

работоспособности и результативности. При проявлении первых симптомов психического переутомления стоит обратить на это внимание и найти индивидуальный подход для оптимального решения данной проблемы.

Список литературы

1. Арсентьева, Л.Л. Профилактика спортивного травматизма / Л.Л. Арсентьева, О.А. Дронина // Экология. Здоровье. Спорт материалы VII Международной научно – практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Кохан. - 2019. С. 154-157.
2. Дембо, А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии и здоровья спортсменов / А.Г. Дембо.// – Изд.: Физкультура и спорт – 1981. - 120 с.
3. Зинченко, Ю.П. Психология спорта / Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкий, А.Н. Веракса. - М.: МГУ, 2011. - 424 с.
4. Калашникова, Р.В. Психическая и психологическая подготовка, как фактор успешного выступления спортсменов на соревнованиях / Р.В. Калашникова, М.Э. Абдулла // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств – материалы XVIII Международно – практической конференции: 2-х томах. - 2016. С. 249-252.

УДК 796:615.214

ДОПИНГ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА В СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЕ

Калашникова Р.В., Литвина Д.В.

Иркутский государственный медицинский университет

Трегуб А.И.

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежевского

Аннотация

Статья подробно рассматривает вопросы влияния допинга на организм человека. Применение допинга в сфере профессионального спорта стало актуальным в современном мире. Допинговые скандалы возмущают всю мировую общественность. В данной статье рассматривается как положительное, так и отрицательное влияние допинга на организм человека.

Ключевые слова: здоровье, допинг, физиология человека, запрещенные препараты, спорт.

Допинг в спорте является широко распространенной проблемой не только среди профессиональных спортсменов, но и среди тех, кто стремится в короткие сроки достичь высоких спортивных результатов или получить признание в сфере инновационных видов физической активности (бодибилдинг, скейтбординг, спортивные танцы и др.).

В научной литературе основное внимание уделяется выявлению допинга у спортсменов во время подготовки к основным стартам в сезоне, в то время как вредное воздействие запрещенных препаратов на здоровье спортсменов начали освещать относительно недавно.

Всемирное антидопинговое агентство (WADA) осуществляет допинг-контроль над спортсменами во время соревновательного периода. Для упорядочивания данного контроля в 2003 году был принят Всемирный антидопинговый кодекс, который вступил в силу в 2004 году. В последствии в него четыре раза вносились поправки: первый раз – действующие с 1 января 2009 года, второй раз – действующие с 1 января 2015 года, третий раз – действующие с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии), и в четвертый раз – действующие с 1 июня 2019 года

(выдача атипичных результатов об определенных эндогенных веществах). Пересмотренный Всемирный антидопинговый кодекс 2021 года вступает в силу с 1 января 2021 года. В данном кодексе указаны определение понятия «допинг», антидопинговые правила, запрещенный список препаратов, а также последствия нарушения данного кодекса [2].

Допинг (англ. doping, от англ. dore — применять наркотики) – это группа лекарственных препаратов, которые применяются для повышения работоспособности организма спортсмена во время тренировочного периода и соревновательной деятельности.

В зависимости от необходимого эффекта в определенном виде спорта используют различные группы фармакологических препаратов. Как упоминалось ранее, существует официальный список запрещенных препаратов. Все эти препараты делятся на более узкие группы.

Выделим основные группы:

- субстанции и методы, запрещенные все время;
- субстанции, запрещенные в соревновательный период;
- субстанции, запрещенные в определённых видах спорта.

Также определяют особые субстанции в данных списках, которые являются наркотическими средствами (гашиш, морфин и др.).

Наиболее известными препаратами среди этих списков являются эритропозтин, анаболические стероиды (тестостерон, станозолол, нандролон, метенолон), диуретики (хлорталидон, ацетазоламид, триамтерин, фуросемид), стимуляторы психической деятельности (кокаин, эфедрин, экстази и амфетамины). Данные препараты входят в список запрещенных в любой момент спортивной деятельности, однако все еще встречаются случаи их использования во время подготовительного периода, что приводит к применению санкций по отношению к спортсмену.

В погоне за высоким результатом и победой некоторые спортсмены и их тренеры совершенно не думают о последствиях использования допинга. Эти последствия могут быть различными в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья, дозировки, а также их сочетания.

Наиболее опасным употребление данных препаратов, в особенности наркотических средств, является в юношеском возрасте. В возрасте 12–16 лет организм бурно развивается и проходит через множество гормональных перестроек, в особенности у девушек, поэтому

бесконтрольное употребление различных лекарственных препаратов влечет за собой необратимые изменения в организме. В дальнейшем можно наблюдать заболевания опорно-двигательного аппарата, кровеносной системы и половой системы. Несмотря на то, что врачине могут в полной мере оценить последствия, известно, что, например, применение анаболических стероидов может привести к остеоартрозам, нарушению репродуктивной функции у женщин. Также существуют риски формирования онкологических заболеваний крови при использовании эритропоэтина. Проведение исследования в этой области не представляется возможным, но наблюдения врачебно-физкультурного диспансера города Санкт-Петербург позволяют предположить, что возникшие патологии можно связать с употреблением запрещенных препаратов в раннем возрасте. Не стоит забывать, что прием лекарственных препаратов без надобности может оказывать негативное влияние как на юных, так и на опытных спортсменов [3].

Рассмотрим более подробно негативное влияние наиболее известных препаратов, используемых в качестве допинга:

Анаболические андрогенные стероиды (ААС). Наиболее известными препаратами из анаболических гормонов являются производные андростана (Ментадиенон) и дигидротестостерона (Станозол). Данные препараты синтезировали, так как в медицине использованию тестостерона и его аналогов в лечебных целях препятствует выраженное андрогенное действие данных гормонов. Основной эффект данных веществ заключается в угнетении катаболизма, вызванного глюкокортикоидами, стимуляции анаболизма и активации выработки эритропоэтина. Благодаря этим основным эффектам спортсмены в достаточно короткий срок наращивают мышечную мускулатуру. Считается, что ААС оказывают гормональный эффект только в результате длительного и накопительного воздействия, что в дальнейшем приводит к следующим побочным эффектам: у женщин это маскулинизирующее влияние (огрубение голоса, рост волос по мужскому типу), у мужчин возможно снижение выработки тестостерона по механизму обратной отрицательной связи, а также независимо от пола наблюдается почечная недостаточность, психические нарушения, кальцификация, замедление роста у подростков, патологии печени, формирование новообразований. Кто считает, что последствия использования относительно безвредны и встречаются редко, а также не должны быть запрещены WADA, могут найти особенноотрезвляющей статью Франке В. В., Берендонк Б. «Гормональный допинг и андрогенизация спортсменов: секретная программа правительства Германской Демократической Республики», в которой описываются медицинские и социальные последствия спонсируемой государством подпольной программы

введения ААС в бывшей Восточной Германии [1]. Эта статья полезна в образовательных целях и возможно побудит некоторых нынешних пользователей отказаться от этой практики.

Эритропоэтин (ЕРО) и агенты, влияющие на эритропоэз. Эритропоэтин – это гормон, вырабатываемый в организме человека почками и печенью, стимулирующий синтез новых кровяных клеток в красном костном мозге. В медицине и в качестве допинга используются рекомбинантные препараты эритропоэтина, такие как эпозитин альфа, бета, омега; ингибиторы сигнального пути трансформирующего фактора роста-бета – сотатерцепт; агонисты врожденного рецептора восстановления, асиало ЭПО. Наиболее важный эффект эритропоэтина и его аналогов, заключается в том, что с увеличением выработки эритроцитов в организме повышается количество усваиваемого кислорода, что позволяет спортсмену легче переносить физические нагрузки. В результате действия данной группы средств могут возникать следующие осложнения: повышение артериального давления, железодефицитные состояния, гипергликемия, тромбозы, отеки, мышечные судороги и др.

Диуретики. Это группа лекарственных средств, которые угнетают реабсорбцию воды и ионов натрия в клубочках, повышая их выведение из организма. Наиболее известным представителем данной группы является фуросемид. Основной его эффект заключается в быструю потерю жидкости и снижении массы тела. Также группа этих препаратов помогает быстрее удалить следы действия других препаратов, которые могли использоваться в качестве допинга. Обнаружение в пробе спортсмена в любое время любого количества субстанций, разрешенных к применению при соблюдении порогового уровня концентрации (сальбутамола, эфедрина, метилэфедрина) в сочетании с диуретиком или маскирующим агентом, будет считаться неблагоприятным результатом анализа, если только у спортсмена нет одобренного разрешения на терапевтическое использование этой субстанции в дополнение к разрешению на терапевтическое использование диуретика. Однако диуретики оказывают множество побочных эффектов, которые проявляются при неправильном употреблении данных препаратов и без участия врача. К проявлениям побочных эффектов относится нарушение водно-солевого баланса, в результате которого могут возникнуть аритмии, судороги, гиповолемия, сосудистый коллапс, импотенция, подагра.

Психостимуляторы. Наиболее часто психостимуляторами являются наркотические средства, т.е. особые вещества (кофеин, кокаин, амфетамины). Эти препараты позволяют увеличить время бодрости спортсмена, повышают выносливость к физической работе. Также они оказывают и психологическое действие: они помогают некоторым справиться со стрессом и давлением, тем самым вселяя в них уверенность и четкость мысли во время соревнования. Однако использование всех этих средств приводит к формированию зависимости и иногда к

передозировке наркотическими веществами. Основные побочные эффекты – нарушение сна, депрессия, гиперкинезы, мании, психозы, тремор, аритмии.

Однако не стоит забывать, что все группы данных препаратов в первую очередь используются в качестве медицинских препаратов для лечения различных заболеваний. При назначении врача и его контроле данные препараты оказывают благоприятный эффект, помогая в борьбе с патологией. Так, например, анаболические андрогенные стероиды используют для лечения: кахексии, остеопороза, в качестве стимулятора регенерации после тяжелых травм и т.д. Эритропоэтины используют для лечения анемий, при обширных кровотечениях, при гемодиализе, при ВИЧ-инфекции. Диуретики широко применяются для лечения хронической сердечной недостаточности, артериальной гипертензии, а также используют для форсированного диуреза во время отравлений. Поэтому следует всегда помнить, что в первую очередь это не препараты для допинга, а лекарственные препараты, необходимые пациентам с определенной патологией.

Подводя итоги, необходимо понимать, что профессиональный спорт – это необходимость достижения высоких результатов. К этому спортсмен идет множество лет, преодолевая большие физические нагрузки и эмоциональное напряжение. Однако в первую очередь спортсмен проходит через физиологический стресс, который испытывает организм. Как говорилось ранее, лекарственные препараты, при неправильном и необоснованном приеме, оказывают определённые эффекты на организм и возникает еще больший стресс. Все это в совокупности может привести к самым различным последствиям и патологиям, которые зачастую проявляются не сразу, а только после некоторого времени. Поэтому при использовании допинга спортсмены должны трезво оценивать риски и взвешивать свои решения.

Список литературы

1. Бирзниеце, В. Допинг в спорте: последствия, вред и заблуждения / В. Берзниеце // Интернациональный медицинский журнал RACR. - 2015. - Том 45 №3. - С. 239-248.
2. Машковский, М.Д. Лекарственные средства / М.Д. Машковский. - М.: Новая волна, 2012. - С. 1216.
3. Панчукова, Е.Г. Взаимосвязь сбалансированного питания и здоровья

человека / Е.Г. Панчукова, Р.В. Калашникова // Modern Science. – 2021. – № 6-1. – С. 483-487.

УДК 616-036.21:[004:796.093]

ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ НА ИНДУСТРИЮ КИБЕРСПОРТА

Калашникова Р.В., Стрижак Т.Г.

Иркутский государственный медицинский университет

Коваливнич В.В.

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежевского

Аннотация

В статье показана актуальность направления компьютерного спорта, а также проанализированы причины, почему после пандемии возник повышенный интерес к киберспорту. Подробно рассмотрены все аспекты данного вида спорта, которые привели к пику его популярности.

Ключевые слова: киберспорт, пандемия, соревнования, спорт, пик популярности, спортивные дисциплины.

Одним из главных событий, которое повлияло на наш современный мир – это пандемия COVID-19. Был изменен привычный ход вещей, так как суровые карантинные ограничения предусматривали собой полную изоляцию. Конечно же, стороной пандемия не обошла и киберспорт, который, наоборот, вопреки всему, развивался в сфере общественных мероприятий, и таким образом привлек к себе внимание большей части населения. Киберспорт продемонстрировал значительный рост аудитории во время “жизни взаперти дома”. Ожидалось, что из-за отмены офлайн-турниров и других крупных мероприятий эта отрасль должна была потерпеть крах, однако, если сравнивать статистику сезона 2019

года с настоящим, то явно прослеживается пиковая популярность именно во время 2020 года.

Условно киберспорт зародился в 1972 году, когда 19 октября в Стэнфорде прошел турнир по одной из первых компьютерных игр. История же киберспорта в России началась в 70-х годах. После развала СССР советские игровые аппараты постепенно ушли в историю, но на их замену пришли иностранные. В 2001 году Россия впервые в мире признала спортом соревнования в видеоиграх. В 2014 году Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма разработал образовательную программу под названием «Теория и методика интеллектуальных видов спорта». В 2015 году сформировался российский киберспортивный холдинг ESforce, который получил звание крупнейшей организации. В связи с этими событиями в 2016 году киберспорт был внесен в российский спортивный реестр [3].

В связи с вышеописанными событиями появилось такое понятие, как киберспорт, которое подразумевает под собой соревнования на основе видеоигр. Как в любом другом виде спорта в киберспорте есть свои требования. Основные требования киберспорта состоят из правил, которые исключают отсутствие случайных факторов, обеспечивают равенство игроков, а также утверждает полный состав команды, состоящий из тренера, капитана и самих игроков. Однако все же киберспорт отличается от “обычных” видов спорта и включает в себя различные дисциплины, где игроки соревнуются между собой (например, соревновательные головоломки, боевые арены, стратегии в реальном времени и файтинги), а также необычные форматы проведения соревнований: состязания могут проходить онлайн за счет использования интернета; ЕСнУп - состязания проходят на специализированных площадках; LAN, где игроки разных команд находятся на одной площадке, - именно этот вариант используется для проведения масштабных турниров. Может показаться, что данный вид спорта исключает физическую нагрузку и предусматривает лишь тренировку логического,

стратегического и пространственного мышления, однако киберспортсмены обязаны уделять 25-40% тренировочного времени для сдачи нормативов.

Многие виды спорта пострадали во время пандемии, так как для них не предоставляется возможность проводить соревнования и тренировки в дистанционном режиме - например, отмена олимпиады летом 2020 года в Токио [2]. Однако же киберспорт оказался в выигрышной позиции, когда весь мир был в состоянии пандемии, и таким образом добился “пика популярности”, чего ранее не наблюдалось. В связи с тем, что все население перешло на “дистанционный формат жизни” и использовало по большей части интернет для связи с внешним миром, онлайн-площадки - стали единственным выходом, где можно наблюдать за прохождением матчей, а также участвовать в компьютерном спорте. По этой причине многие игровые и стриминговые платформы стали в разы популярнее. Если взять во внимание результаты анализа статистики просмотров за 2019 и 2020 годы, то явно наблюдается “всплеск” активности именно в “год пандемии”: одни из самых популярных стриминговых платформ, такие как Twitch и YouTube, выросли в количестве зрителей на 10-15%. Исходя из данных, можно прийти к однозначному умозаключению - интерес к киберспорту и видеоиграм значительно возрос. Большая часть населения стала присматриваться к этой индустрии и постепенно внедряться в нее, становясь либо фанатом компьютерного спорта, либо же непосредственным игроком.

Стоит упомянуть, что из-за пандемии значительно пострадала рекламная интеграция. Многие известные бренды рекламировали себя за счет спортивных мероприятий, где собиралась целая толпа, но в условиях пандемии все процессы прекратились. Однако владельцы нашли выход - реклама своих продуктов за счет киберспорта. Крупные организации уже давно воспринимали индустрию компьютерного спорта как альтернативу продвижения товаров и услуг, но теперь онлайн-трансляциями заинтересовались и другие бренды. В качестве примера можно привести всем известные торговые марки, как Red Bull, BMW, Porsche и другие. За счет спонсирования компьютерного спорта провели бесчисленное

количество турниров; организации получили возможность обеспечить индустрию более дорогостоящим оборудованием, что привело к улучшению качества проводимых состязаний; в социальных сетях стали все чаще появляться новости про киберспорт. Таким образом увеличился огромный охват всех слоев аудитории для привлечения в сферу киберспорта [1]. Иными словами, если бы не индустрия виртуального спорта, то тогда бы многие компании понесли непоправимый ущерб, что могло бы привести к более серьезному краху мировой экономики.

Огромную роль сыграла смена формата организации состязаний компьютерного спорта. Если раньше по большей части проводили офлайн-турниры, то ввиду пандемии стали проводить соревнования в онлайн-формате. Это решение оказалось достаточно выгодным для индустрии киберспорта в плане экономики, так как нет нужды в затратах на аренду помещений и оборудования, а также в организационных вопросах по поводу карантина. Как следствие киберспорт стал доступнее для массовой аудитории.

Стоит упомянуть о росте числа желающих попасть в индустрию киберспорта: ранее приходилось тратить невероятные усилия для того, чтобы попасть на турнир и испытать себя, однако в период пандемии стали чаще проводить локальные онлайн-турниры. Также в связи с переходом на другой формат соревнований спортсмены, которые были в этой индустрии еще до пандемии, отмечают для себя немало плюсов: более комфортабельный вариант участвовать в состязаниях в домашних условиях, так как значительно снижается уровень стрессовой нагрузки; большее количество зрителей - ведь турнир может смотреть каждый, не покупая при этом дорогостоящие билеты; нет необходимости игрокам ездить в другие города/страны, чтобы принять участие в том или ином турнире; предоставляется в разы больше времени на тренировки перед предстоящими состязаниями. Совокупность этих факторов привела к улучшению качества подготовки самих игроков, и, таким образом, сама индустрия киберспорта “поднялась на уровень выше”.

Еще одной причиной возникновения огромного интереса к компьютерному спорту - масштабные экономические проблемы в период карантина: многие компании сокращали сотрудников, уменьшалась заработная плата, и по этим причинам существенно страдало качество жизни. Киберспорт же - отличный вариант зарабатывать деньги в онлайн-режиме и не зависеть от ограничений реального мира. Ведь заработок киберспортсменов достигает внушительных сумм, что и подкупает будущих спортсменов. Приведем статистические данные: крупнейшие соревнования предлагают в качестве награды за выигрыш призовые фонды, бюджет которых доходит до 1 миллиона долларов. В историю вошел крупнейший выигрыш в 2005 году, составивший 150 тысяч долларов. В сфере компьютерного спорта зарабатывают не только игроки, но и фанаты посредством ставок. Аналитики отмечают разгар ставок на киберспорт именно в период коронавирусных ограничений - коэффициент ставок стал равняться 1.85-1.90, чего раньше никогда не было характерно для компьютерного спорта. Также для заработка были привлечены многие частные организации, которые имели возможность стать спонсорами многих киберспортивных организаций. За счет активной рекламы в социальных сетях значительно увеличилось количество зрителей, многие из которых конвертировались в клиентов, и вследствие этого можно было развить собственный бизнес, чем, собственно, и пользовалось большинство брендов.

Итак, распространение киберспорта растет в геометрической прогрессии. За счет внушительных выигрышей, крупных спонсоров в индустрию привлекаются не только спортсмены, но и тренеры, а также люди из других сфер. Рост популярности заставляет человечество признать, что компьютерный спорт - это один из серьезных видов спорта, а не развлечение, как считали ранее.

В связи с пандемией киберспорт, можно сказать, обрел "второе дыхание". Сама индустрия поднялась на уровень выше за счет привлечения спонсоров в период изоляции, улучшения подготовки самих спортсменов и приобретения более качественного оборудования. Активная рекламная интеграция, полный

переход всех слоев населения в интернет в связи с дистанционным форматом жизни “разожгли” интерес к киберспорту.

Желающих проявить себя все больше в связи с удобным форматом прохождения соревнований, крупными денежными призами, а также перспективностью относительно новой отрасли спорта. Стоит признать, что компьютерный спорт рано или поздно может вытеснить такими темпами остальные виды спорта в связи с развитием технологий и усилением спонсирования киберспорта и ведущих команд.

Список литературы

1. Панкина, В.В. Р.Т. Хадиева Киберспорт как феномен 21 века / В.В.Панкина, Р.Т. Хадиева // сб.статей о физической культуре. - М., 2016. - С. 34-37.
2. Киберспорт признали олимпийской дисциплиной второго уровня [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: <http://www.sovsport.ru/news/text-item/774734> (дата обращения: 23.11.2022).
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.04.2016 № 470 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта, а также в приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 17.06.2010 № 606 «О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта» (Зарегистрирован в Минюсте России 03.06.2016 № 42407).

УДК 618.213:796.012.1

ЗДОРОВЬЕ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Калашникова Р.В., Шульгина А.Е.

Иркутский государственный медицинский университет

Бомин В.А., Панина Л.А.

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежевского

Аннотация

В данной статье подробно изучается проблема физической активности в период протекания беременности. Анализируются положительные и отрицательные стороны физических нагрузок в зависимости от разных триместров беременности и критических периодов развития плода. Приведены результаты исследований на тему влияния физической активности на внутриутробное развитие плода и здоровые естественные роды.

Ключевые слова: физическая активность, беременность, роды, плод, осложнения беременности, беременная женщина.

Важным аспектом для правильного формирования плода является здоровый образ жизни будущих родителей, в особенности: отсутствие вредных привычек, нормированный режим сна и отдыха, здоровая активность в течение дня. Динамичное времяпровождение является неотъемлемой частью жизни миллионов людей. Однако, в нашей стране приверженность к спорту у молодого населения, находящегося в детородном возрасте, находится на относительно низком уровне. Так, по показателям Росстата на 2021 год, 38% молодых людей в возрасте от 20 до 35 лет ведут активный образ жизни [5].

Рассмотреть более подробно влияние физической активности на течение беременности и нормальное формирование плода, а также значимость активного образа жизни беременной женщины для профилактики до и послеродовых осложнений.

Для того чтобы более подробно разобраться в данной проблеме необходимо провести анализ научно – методической литературы, интернет – ресурсов, диссертационных работ, связанных с темой внутриутробного развития плода при различном уровне физической активности матери.

Беременность для организма женщины — это серьезное испытание, так как в течение 9 месяцев приходится работать в усиленном режиме сердечно сосудистой системе, костно-мышечной системе и другим внутренним органам организма.

Весь период беременности принято разделять на 3 триместра. Первый триместр (1-13 недели беременности) заключается в формировании зачатков основных органов и частей тела. Второй триместр (14-27 недели) подразумевает совершенствование ранее образованных структур плода, усиленное развитие нервной, кровеносной и мочевыделительной систем. В третьем триместре (с 28 недели до родов) происходит так называемая подготовка к рождению ребенка и происходит набор веса за счет увеличения массы подкожно жировой клетчатки, вырабатываются рефлексы [1].

Несомненно, в этот прекрасный период от женщины требуется повышенное внимание к своему здоровью. Риск развития осложнений, в том числе летальных исходов, на сегодняшний день остается на высоком уровне. По данным ВОЗ в 2021 году, каждый день во всем мире от развития различных осложнений во время беременности умирают около 830 женщин. Факторы осложнений сводятся не только к заболеваниям матери, но и к её психическому состоянию, уровню стресса, но всё же, ведущее значение для нормального течения беременности имеет физическая активность женщины [6].

В 2010 году было проведено исследование доктором педагогических наук, профессором академии физического воспитания и спорта Прусик Кристофом. Целью эксперимента являлось обосновать эффективность применения системы комплексной физической подготовки по методике «Раскрытие цветка» для женщин в период беременности. Данная методика была разработана за 18 лет до проведения эксперимента. Комплекс включал в себя 27 упражнений, направленных на подготовку к естественным здоровым родам. Все движения в данной методике напоминают различные рефлекторные положения тела, которые принимают роженицы во время схваток. В эксперименте приняли участие 59 здоровых беременных женщин. Они были разделены на группы, в зависимости от уровня и применения физических упражнений при подготовке к родам.

Проведенное исследование показало положительные результаты. Эффективность разработанной программы «Раскрытие цветка» заключалась в следующем:

- оказывает положительное влияние на роды – женщины, которые регулярно применяли методику не испытывали сильную боль во время схваток;
- способствует нормализации показателей анализов крови и мочи;
- способствует предотвращению разрывов мышц промежности и других осложнений.

Автору удалось также отследить положительное влияние активного образа жизни матери на формирование у будущего ребенка физической подготовленности и развитие способностей по спортивным и творческим направлениям [2].

На сегодняшний день, по итогам множественных исследований и данных, представленных в современных руководствах по акушерству-гинекологии и лечебной физической культуре, считается, что при нормальном течение беременности полезна регулярная физическая активность [4].

Наиболее важными целями занятий физической культурой во время беременности являются:

- укрепление спинных мышц;
- формирование нормальной подвижности тазобедренных суставов и суставов таза;
- предотвращение застоя крови в области нижних конечностей и малого таза – исключение отеков и профилактика варикозной болезни;
- укрепление мышц тазового дна и увеличение их эластичности;
- обучение дыхательной гимнастике и навыкам релаксации;
- нормализация обмена веществ, снижение риска развития послеродового ожирения и диабета беременных;
- укрепление и поддержание функций сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов [1].

Преимущество постоянной физической активности во время беременности – это приспособление организма женщины к предстоящим родам. Роды характеризуются напряженной работой мышечной и сердечно – сосудистой систем, поэтому именно они должны быть хорошо развиты [1].

Стоит помнить, что чрезмерные физические нагрузки на организм беременной женщины могут навредить и вызвать ряд осложнений [4]. Так, высокоинтенсивные тренировки приводят

уменьшению кровоснабжения плаценты и, соответственно, плода, что может стать причиной задержки его развития, выкидыша или преждевременных родов. Кроме того, у беременной женщины в организме увеличивается выработка гормона релаксина, который способствует размягчению связок и сухожилий, смазыванию суставных поверхностей. Это необходимо для облегчения прохождения плода по родовым путям во время родов. Увеличение подвижности суставов и эластичности связок создает опасность их травматизации [1].

Для нормализации уровня физической активности беременной женщины следует знать про так называемые критические периоды (КП) беременности:

Первый КП связан с имплантацией плодного яйца в матке, он происходит на 7-8 день беременности.

Второй КП (3-8 неделя) совпадает с этапом формирования зачатков органов. С 15 по 20 неделю КП связан с усиленным ростом головного мозга плода.

В 20-24 недели образуются и совершенствуются основные функциональные системы организма.

Во время КП следует абсолютно исключить какое-либо физическое и психическое напряжение.

В связи с этим выделено несколько противопоказаний для занятий физической культурой беременными женщинами. К ним относятся наличие: острых заболеваний, обострения хронических заболеваний, симптомов угрозы прерывания беременности, выраженный ранний токсикоз, самопроизвольных аборт в анамнезе (случаи выкидыша), многоводия, аномалий строения матки, систематических схваткообразных болей, проявляющихся после занятий спортом [1,3].

В качестве физической активности рекомендуется выбирать: плавание, йогу, упражнения на фитболе, гимнастику для беременных, прогулки на свежем воздухе. Избегать нужно занятий, которые сопряжены с высоким риском перегрузки организма и получением травм: тяжёлая атлетика, единоборства, лыжный и конькобежный спорт, упражнения на силовых тренажёрах, прыжки [4].

Стоит отметить, что редкие и изнурительные упражнения являются серьёзным стрессом для организма. Заниматься необходимо регулярно и умеренно. Рекомендуемая кратность занятий – 3 раза в неделю, длительностью по 20-30 минут, в спокойном темпе. Во многом в данном плане, женщина всё же должна ориентироваться на своё самочувствие и на рекомендации врача.

Например, стоит выделить важное упражнение, которое может выполняться во время любых повседневных дел. Упражнение заключается в напряжении и расслаблении мышц

тазового дна: необходимо напрягать их во время вдоха и расслаблять во время выдоха. Данный навык позволит контролировать ход родов, способствуя продвижению плода по родовым путям.

Регулярная умеренная физическая активность является важной составляющей для нормального протекания беременности. По результатам исследования, было выявлено, что женщины с низкой физической подготовленностью имели большой процент риска осложнений во время родов. Такая энергичность в течение дня позволяет улучшить не только состояние матери и подготовить её к предстоящим родам, но и оказывает положительное влияние на плод, повышая его иммунитет и выносливость, а также снижая риск мутаций.

Список литературы

1. Рациональное поведение в период беременности: методическое пособие / составители Н.Ю. Крючкова, Е.А. Филиппова, Л.В. Белкина. – Омск: БУ ДПО ОО ЦПК РЗ, 2017. – 36 с.
2. Прусик, К. Система физической подготовки женщин в период беременности к естественному рождению здоровых детей / К. Прусик, С. Ермаков, Ж. Козина. – Харьков: Академия физического воспитания и спорта в Гданьске, 2010. – 124 с.
3. Рубцова, И.В. Лечебная физическая культура в период беременности, родов и послеродовой период: практическое руководство / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Л.А. Барсукова. - Воронеж, 2005. – С. 12-15.
4. Санталова, С.В. Особенности течения беременности, родов и состояния новорожденного у женщин с различным уровнем физической работоспособности: автореферат диссертации. Самара, 2008. – С. 14.
5. Федеральная служба государственной статистики - Росстат [Электронный ресурс]: <https://rosstat.gov.ru> (дата обращения: 04.04.2022)
6. Калашникова, Р.В. Ценность и сохранение женского здоровья в современном мире / Р.В. Калашникова, О.Ю. Александрович, А.В. Воронкова // Физическая культура и спорт: актуальные проблемы и пути оптимизации:

Материалы Международной научно-методической конференции, Иркутск, 14 мая 2021 года. – Иркутск: Иркутский государственный университет, 2021. – С. 76-81.

УДК 796.853.23

ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ДЗЮДО 16-17 ЛЕТ

Коваливнич В.В.

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежевского

Вайнер-Кротов А.В.

Иркутский национальный исследовательский технический университет

Для того чтобы победить, нужно психологически настраивать себя. С каким бы сильным противником не предстояло схватка. Нужно настраиваться, чтобы победить в этой схватке. Нужно реально видеть свои возможности [1].

У дзюдоистов высокий уровень физической подготовки и дзюдоисты хорошо решают задачи касающиеся совершенствования физической подготовки особенно это касается выносливости [2].

Добиться экономичности движения для сохранения сил. Чтобы спортсмен мог продолжить работу в заданном для себя темпе и добиться победы. Но основными целями в дзюдо считают физическую подготовку и отношения основных принципов: сознательность, самостоятельность [1, 2].

Разработана методика которая должна включать в себя неотъемлемые качества, которые будут способствовать повышению результативности спортивной деятельности.

1. Первый уровень модель проведения на соревнованиях – интегральная модель.
2. Второй уровень – модель мастерства сильнейших спортсменов.
3. Третий уровень – модель состояния основных систем организма

Удержание считается такое действие атакующего, при котором он прижимает атакуемого спиной к коврику и удерживает его грудью и не дает оторваться от груди. Благоприятная ситуация возникает, когда атакуемый лежит на спине.

Бросок через плечо с перекрестным захватом существуют различные варианты выполнения броска.

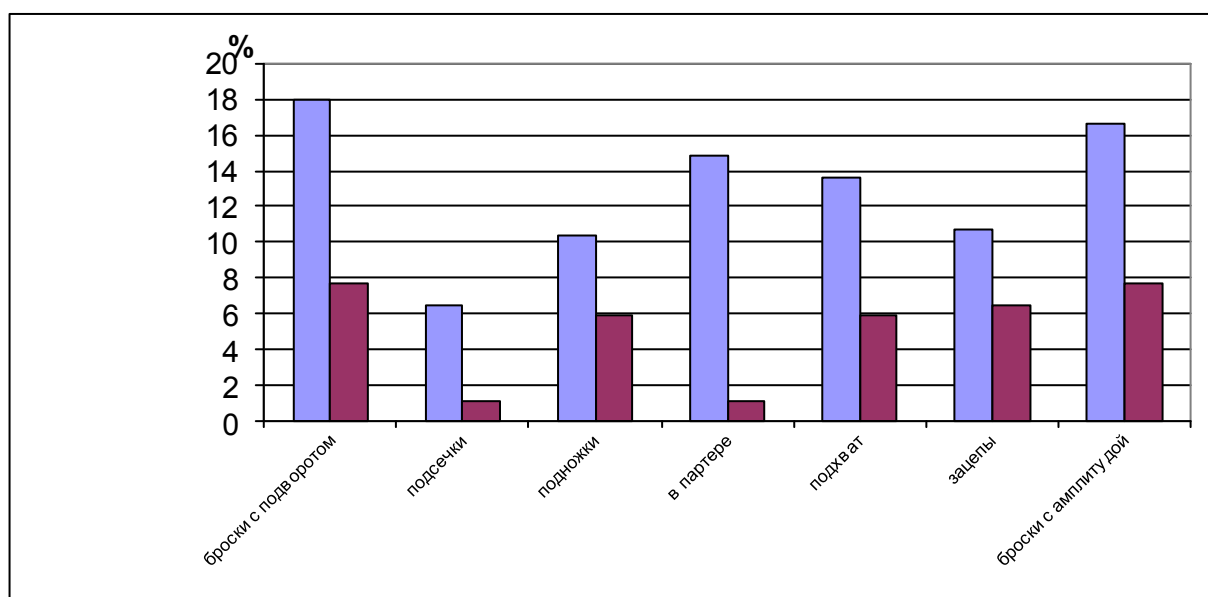


Рис. 1. Соотношение атак и бросков

На основании педагогического наблюдения данные которого отображены на рисунке 1 нами был проведен педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился на основании результатов анализа и систематика информации касающейся вопроса элементов, которые являются наиболее важными для победы в борьбе дзюдо. Для чего нами была составлена программа педагогического эксперимента.

Эксперимент заключался в изучении исходного состояния в группах показателей по следующим пунктам, максимальное количество выполненных технических элементов за 30 секунд. Это было необходимо для отображения картины результативности выполнения приемов, а также пути решения задачи по оптимизации учебно-тренировочного процесса для достижения победы в

соревновательной практике борьбы дзюдо. В эксперименте участвовали две группы 16-17 лет.

Для построения экспериментальной работы нами был составлен план учебно-тренировочных занятий в экспериментальной группе. Отличительной особенностью предложенной методики было обязательное присутствие в каждом занятии приемов из тех приемов, которые являются основными из слагаемых победы. Выносливость является важным фактором в подготовке борцов.

Таблица 1 - После эксперимента контрольная группа

борцы	приседания	отжимания	пресс	группа приемов	время
1	10	10	10	4	43
2	10	10	10	4	41
3	10	10	10	4	42
4	10	10	10	4	39
5	10	10	10	4	47
6	10	10	10	4	45
7	10	10	10	4	45
8	10	10	10	4	43
9	10	10	10	4	44
10	10	10	10	4	47
итого					436

Таблица 2 - После эксперимента экспериментальная группа

борцы	приседания	отжимания	пресс	группа приемов	время
1	10	10	10	4	39 сек
2	10	10	10	4	40 сек
3	10	10	10	4	40 сек

4	10	10	10	4	38 сек
5	10	10	10	4	38 сек
6	10	10	10	4	41 сек
7	10	10	10	4	38 сек
8	10	10	10	4	40 сек
9	10	10	10	4	39 сек
10	10	10	10	4	37 сек
ИТОГО					390

Тем самым составить недельный план тренировок и уделять большее внимание на эти упражнения. То есть на приседания: приседание с партнером на плечах; Отжимания: дорабатывать подтягивание на перекладине. Пресс: качать с грузом на груди.

Таблица 3 - Результаты контрольной группы после эксперимента

№	Бросок через бедро		Бросок через плечо		Зацеп изнутри		Подхват под две ноги	
	выполненные	невыполненные	выполненные	невыполненные	выполненные	невыполненные	выполненные	невыполненные
1							+	
2					+		+	
3					+		+	
4			+					
5					+			
6		+						
7			+					
8					+		+	
9							+	

10			+					
11					+			
12			+					

Таблица 4 - Экспериментальная группа после эксперимента

№	Бросок через бедро		Бросок через плечо		Зацеп изнутри		Подхват под две ноги	
	вып олн енн ые	невып олнен ные	выпо лнен ные	невыпол ненные	выполн енные	невыпол ненные	выполн енные	невыпол ненные
1			+		+		+	
2					+		+	
3					+		+	
4	+		+					
5					+		+	
6					+			
7	+						+	
8			+				+	
9			+					
10	+						+	
11					+		+	
12					+		+	

В результате анализа научно-методической литературы, нами было выяснено, что наиболее важной проблемой является, прежде всего, выносливость борца.

Список литературы

1. Аккуин, Д.Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки = Model of training build up for the young judo competitors at the initial stages of the preparation // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 1 (83). - С. 11-15.
2. Чибичик, Ю.Е. Индивидуальный подход в учебно-тренировочном процессе юных борцов // Всерос. форум "Молодые учен. - 2009" : материалы. - М., 2009. - Т. 2. - С. 53-56.

УДК 613.71

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РАЗНЫХ СФЕРАХ МЕДИЦИНСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Куклин А.В., Абуздина А.А., Кальсина Т.А.

Иркутский государственный медицинский университет

Трегуб А.И.

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежевского

Аннотация

В данной статье освещается лечение дисфункции височно-нижнечелюстного сустава при помощи лечебной физкультуры. Что способствует развитию дисфункции ВНЧС. Какие симптомы имеет данная патология. Почему данная проблема актуальна в настоящее время.

Ключевые слова: Физические упражнения, височно-нижнечелюстной сустав, актуальность, боль, жевательные мышцы, расслабление.

В настоящее время знания в области физической культуры широко применяются в разных областях медицинской деятельности. Доказано, что использование физических упражнений в период восстановления и лечения различных заболеваний дает положительный результат и скорейшее выздоровление.

Остановимся подробнее на использовании физических упражнений в области стоматологии на примере заболевания, которое называется дисфункция височно-нижнечелюстного сустава.

Дисфункция височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС) – довольно распространенное заболевание в стоматологии. По данным ВОЗ 40% населения от 20 до 50 лет страдают мышечно-суставной дисфункцией ВНЧС. Впервые термин «дисфункция височно-нижнечелюстного сустава» указывается в работах L. Schwartz в 1959 году. Огромное внимание этому заболеванию уделили П. М. Егоров и И. С. Карапетян в 1986 году, которые, в собственной монографии обобщили 50-летние литературные сведения и собственный многолетний опыт работы, касающиеся диагностики и исцеления свыше пятиста пациентов с данной патологией [1].

Дисфункция ВНЧС — это ряд внесуставных болезней, которые имитируют клинику больного сустава. При всем этом в суставе отсутствуют анатомические и морфологические изменения, соответствующие для внутренних нарушений.

К основным причинам возникновения дисфункции ВНЧС относятся окклюзионно - артикуляционная, миогенная и психогенная, их выдвинули как теории. Так же можно добавить: суставную, неврогенную, смешанную и неясной этиологии.

В соответствии с окклюзионно - артикуляционной теорией, предпосылки нефункциональности ВНЧС кроются в зубочелюстных нарушениях, к которым можно отнести: потерю зубов, патологическую стираемость твердых тканей зубов, травмы челюсти, неправильный прикус и т.д. Миогенная нефункциональность проявляется в виде контрактуры с разной степенью миалгии [5,6].

Суставные причины нефункциональности жевательной мускулатуры могут быть обусловлены воспалительными и дистрофическими болезнями ВНЧС.

В 1948 г. Н. G. Wolff экспериментально обосновал неврогенную и психогенную природу возникновения болей в височно-нижнечелюстном суставе. Он пришел к выводу, что при эмоциональном напряжении происходит долгое сокращение жевательной мускулатуры, вследствие которого возникают боли в области ВНЧС и лица. Приобретенный стресс проявляется в виде парافункций жевательных мышц, что ведет к возникновению чувства

«вялости» мускулатуры, ее спазму и болевым ощущениям [7]. У всех вышесказанных вариантах.

В заболеваниях имеется похожая клиническая картина: боли в суставе, жевательной мускулатуре, ухе, затылке, в области лица, тризм, нарушены боковые движения нижней челюсти, сухость слизистой оболочки ротовой полости. Задачей избавления от этих симптомов является снизить боль, привести в активное действие сустав и улучшить качество жизни пациента [2].

Для лечения дисфункции ВНЧС применяют консервативные и хирургические методы.

Консервативные методы включают:

- миогимнастику, применяются специальные упражнения для повышения мышечного тонуса;

- психотерапию;

- лекарственную терапию;

- депрограммацию жевательных мышц;

- установка шины, с целью исключения возможности смыкания зубных рядов во время сна и защиты от разрушения зубов при бруксизме;

- рекомендации по изменению пищевого рациона на более мягкие продукты, снижение речевой нагрузки;

- создание правильного смыкания зубов; Хирургическое вмешательство включает:

- миотомия латеральной крыловидной мышцы;

- кондилотомия головки нижней челюсти;

- артропластика и др.

Для полного выздоровления пациентов с патологией ВНЧС и жевательной мускулатуры стоматологи нередко употребляют комплекс дозированных физических упражнений.

Доктор медицинских наук, профессор И. С. Рубинов предложил свой комплекс упражнений для лечения данного заболевания. В комплекс входят следующие упражнения:

- упражнения на активное растяжение жевательной мускулатуры пациент делает самостоятельно при положении зубов в центральной окклюзии. Из центральной окклюзии пациент производит движения нижней челюстью вверх и вниз 10 раз; потом направо и налево столько же. Чем сильнее напрягаются

мышцы, которые опускают нижнюю челюсть, тем больше расслабляются мышцы, которые ее поднимают. Данное упражнение как следует, позволяет достигнуть больше глубочайшего расслабления спазмированных мышц;

- упражнение на релаксацию мышц, которые поднимают нижнюю челюсть и смещающих её вперед и в стороны: больной кладет кисть на подбородок и держит нижнюю челюсть на месте. Затем делает движения нижней челюстью вверх-вниз, преодолевая сопротивление кисти;

- упражнение на расслабление латеральных крыловидных мышц: пациент кладет кисть на угол либо ветвь нижней челюсти на ту сторону, в которую будут производиться движения и выполняет движения нижней челюстью против сопротивления руки;

- упражнение на дополнительное расслабление мышц, приводящих в движение нижнюю челюсть: пациент кладет ладонь на подбородок, оказывая ею сопротивление движению нижней челюсти вперед.

Механотерапию проводят при помощи дополнительных приспособлений: роторасширителя, клина, разжигателя челюстей. Инструктор лечебной физической культуры размещается позади больного [3]. При этом, одной рукой поддерживает подбородок, а другой вводит щечки роторасширителя между передними зубами пациента. Потом пациента требуют сильно открыть рот. Одновременно раскрывают щечки роторасширителя, пробуя максимально опустить нижнюю челюсть.

Рекомендации к выполнению физических упражнений:

- с начала лечения специальную гимнастику проводят под наблюдением врача. Потом пациент делает упражнения самостоятельно. Рекомендовано выполнять упражнения 6-8 раз в день. Каждое упражнение повторяют от 8 до 10 раз. Упражнения выполняются до стабильного улучшения состояния больного. Рекомендовано делать паузы, в связи с тем, что спазмированные жевательные мышцы стремительно напрягаются. Занимаясь, пациент не должен чувствовать боль и усталость в мышцах.

В доказательство эффективности использования физических упражнений приведем пример исследования, опубликованного в научной статье. В эксперименте участвовало 54

человека с патологией ВНЧС. Они были распределены на 2 группы: основная и контрольная. Обеим группам проводили лечение с помощью разобщающей зубные ряды каппы и медикаментозной терапии, но в комплекс лечения основной группы были добавлены специальные физические упражнения. В основной группе у 18,6% пациентов к шестой недели лечения улучшилось состояние ВНЧС, у 48,2% пациентов — к третьему месяцу, у 63% пациентов — к четвертому месяцу, у 88,9% пациентов — к пятому месяцу лечения. В контрольной группе у 11,1% пациентов к шестой неделе лечения произошло улучшение функции ВНЧС, у 37% пациентов — к третьему месяцу, у 51,8% пациентов — к четвертому месяцу, у 74,1% пациентов — к пятому месяцу [4].

Проведенное исследование доказывает, что лечение дисфункции ВНЧС с применением методик лечебной физкультуры приводит к сокращению срока восстановления функции ВНЧС и жевательных мышц.

Список литературы

1. Арсенина, О.И. Значение окклюзионных нарушений при дисфункции височно-нижнечелюстного сустава / О.И. Арсенина, А.В. Попова, Л.А. Гус. - Самара: Медиа сфера, 2014. – С. 64-67.
2. Барадина, И.Н. Лечебно-диагностические мероприятия у пациентов с дисфункцией височно-нижнечелюстных суставов / И.Н. Барадина. - Минск: Белорусская медицинская академия после дипломного образования, 2014. – С. 23-28.
3. Паршин В.В., Галина Т.А., Ли П.В. Результаты применения методик лечебной физкультуры в комплексной реабилитации пациентов с патологией внчс и парафункцией жевательных мышц / В.В. Паршин, Т.А. Галина, П.В. Ли. - Институт стоматологии, 2015. – С. 42-43.
4. Семенов, Р.Р. Качество жизни при синдроме болевой дисфункции височно-нижнечелюстного сустава / Р.Р. Семенов, К.С. Гандылян, К.Г. Караков. - Кубанский научный медицинский вестник, 2012. – С. 160-163.
5. Улитовский, С.Б. Современный взгляд на вопросы этиологии и

лечения дисфункции височно-нижнечелюстного сустава / С.Б. Улитовский, О.В. Калинина, И.А. Бутюгин, М.Б. Кадыров. - Ученые записки СПбГМУ им. акад. и. п. павлова, 2015.

6. Хватова, В.И. Клиническая гнатология / В.И. Хватова. - Москва: Медицина, 2005. – С. 154-158.

7. Калашникова Р.В., Торубар О.В. Инновационные технологии оздоровления, физической подготовки и приобщения студентов к здоровому образу жизни // Система менеджмента качества: опыт и перспективы. - Иркутск. - 2021. - Вып. 10. - С. 320-323.

УДК 796.42:316.485

ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Трегуб А.И., Бомин В.А.

Иркутский государственный аграрный университет
имени А.А. Ежевского

Гербич Т.В., Крицкова А.Г.

МБОУ ДО «ДЮСШ№3» г. Иркутска

Современный спорт предъявляет высокие требования к физическим и психическим возможностям человека. Тренировочный и соревновательный процесс нередко сопровождается возникновением конфликтных ситуаций, переходящих либо в непосредственное, открытое, конфликтное взаимодействие, либо в скрытый или внутриличностный конфликт [2].

У людей, занимающихся профессиональным спортом, наиболее выражен внутриличностный конфликт. Главной задачей спортсмена является не перебороть соперника, а в первую очередь перебороть себя, справиться со своими эмоциями и страхами. Справившись с собой, спортсмену будет легче идти к

поставленной цели. Поэтому так важно изучение и диагностика внутриличностного конфликта у спортсменов высокой категории [1, 3].

Цель работы – определение наличия и отличительных особенностей внутриличностного конфликта, переживаемого легкоатлетами высокой квалификации.

Объект исследования – процесс психологической подготовки легкоатлетов высокой квалификации.

Предмет исследования – особенности внутриличностных конфликтов спортсменов высокой квалификации.

Гипотеза – исследования состояли в предположении о том, что внутриличностный конфликт легкоатлетов высокой квалификации характеризуются наличием переживания внутриличностного конфликта. Отличительной особенностью внутриличностного легкоатлетов высокой квалификации является конфликт между потребностью в достижениях и страхом неудач.

Задачи:

1. Изучить научно – методическую литературу по проблеме психологической подготовки спортсменов высокой квалификации;
2. Выявить особенности внутриличностных конфликтов легкоатлетов высокой квалификации;
3. Разработать методические рекомендации, направленные на разрешение внутриличностных конфликтов.

Методы исследования:

1. Анализ научно – методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Беседа;
4. Психодиагностические методы;
5. Метод математико – статистической обработки данных.

Анализ научно-методической литературы

Главной задачей этого метода является определение того, что ранее сделано другими исследователями по выбранной нами теме. Для выявления состояния исследуемой проблемы, ее значимости в спортивной тренировке, был проведен анализ научной, инновационной научно-педагогической, учебно-педагогической, психологической литературы. В процессе работы изучались и обогащались сведения, посвященные учению о свойствах нервной системы человека, в частности рассматривались индивидуальные психофизиологические особенности спортсменов и их роль в спортивной деятельности.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение было организовано с целью наблюдения за спортсменами – легкоатлетами в процессе тренировочных занятий. При этом каждому тренеру предлагалось по пятибалльной шкале определить интенсивность каждого из предложенных для оценки свойств поведения спортсмена. Тренерам указывалось на необходимость при оценке исходить из конкретных наблюдаемых форм и способов поведения спортсменов.

Беседа

В процессе исследования проводилась беседа с тренерами с целью сбора данных о квалификации и спортивной карьере испытуемых-спортсменов, о том используют ли тренеры в своей работе знания о типологических особенностях нервной системы спортсменов, применяют ли они эти знания в построении тренировочных занятий и в процессе спортивных тренировок в целом.

Психодиагностические методики

В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным соперником.

Опросник для изучения степени осознания респондентом психологических механизмов своей проблемы (исследование внутриличностных конфликтов).

Обработка и интерпретация результатов теста

Баллы начисляются по следующей схеме:

- «совершенно верно» – 4 балла;
- «скорее верно» – 3 балла;
- «частично верно, частично неверно» – 2 балла;
- «скорее неверно» – 1 балл;
- «совершенно неверно» – 0 баллов.

Каждый из вопросов теста направлен на выявление определенного внутриличностного конфликта:

Тест «Какой я?»

Цель: определить некоторые качества в своём поведении при общении с людьми, в обыденных ситуациях. Информация в дальнейшем даёт возможность развивать положительные стороны характера и исправлять негативные.

Методика: Изучение мотивационного профиля личности

(Ш. Ричи и П. Мартин)

Данная методика направлена на изучение мотивационного профиля личности.

Методы математической статистики

Данные, полученные в результате измерений, были обработаны на компьютере.

Были рассчитаны:

Среднее арифметическое значение $\bar{X}$ для неупорядоченного ряда измерений, которое вычисляют путем суммирования всех измерений и деления суммы на число измерений по формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n},$$

где $\sum X_i$ – сумма всех значений x_i , n – общее число измерений.

Среднее квадратическое отклонение σ . Все средние характеристики дают общую характеристику ряда результатов измерений. На практике нас часто интересует, как сильно каждый результат отклоняется от среднего значения. Поэтому средние характеристики всегда необходимо дополнять показателями вариации. Самой простой характеристикой вариации является размах варьирования, определяемый как разность между наибольшим и наименьшим результатами измерений. Однако он улавливает только крайние отклонения, но не отражает отклонений всех результатов.

Организация исследования

Вся практическая и научно-исследовательская работа проводилась на базе ДЮСШ в течение 2021-2022 учебного года. Выборка испытуемых составила 12 юношей и девушек легкоатлетов высокой квалификации и 12 юношей и девушек легкоатлетов средней квалификации.

В предварительной беседе с испытуемыми было получено их добровольное согласие на участие в эксперименте.

Результаты исследования и их обсуждение

По результатам методики исследования самоотношения С.Р. Пантелеева были получены данные, представленные в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты исследования методики С.Р. Пантелеева

Шкалы	Высокая квалификация		Средняя квалификация	
	$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ
Закрытость	5,33333	1,68325	5,533333	1,57586
Самоуверенность	5	1,369306	4,733333	1,197219
Саморуководство	5,733333	1,559915	5,066667	1,248332
Отраженное самоотношение	6,2	1,665833	5	1,06066
Самоценность	5,866667	1,65328	5,2	1,129159
Самопринятие	5,733333	1,638088	5,2	1,183216

Самопривязанность	5,2	1,466288	5,466667	1,316561
Внутренняя конфликтность	5,133333	2,175623	3,666667	1,154701
Самообвинение	4,4	1,161895	5,066667	1,143824

По показателям средних значений выстроены графики для легкоатлетов высокой квалификации и средней квалификации, представленные на рисунках 1 и 2.

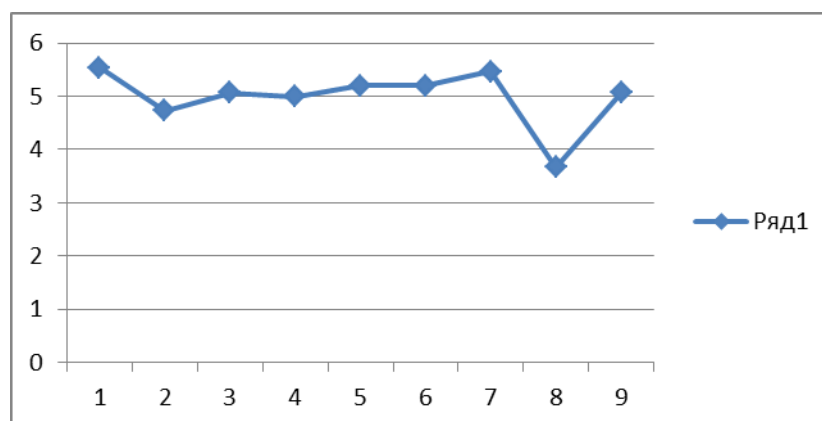


Рис. 1. Показатели средних значений шкал методики исследования самоотношения С.Р. Пантелеева спортсменов средней квалификации

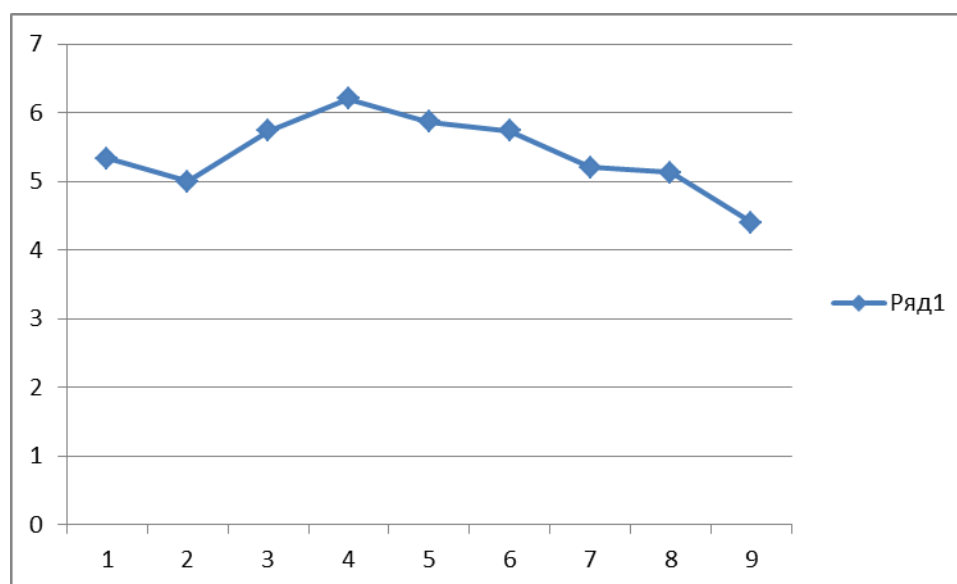


Рис. 2. Показатели средних значений шкал методики исследования самоотношения С.Р. Пантелеева спортсменов высокой квалификации

Учитывая эти результаты, можно констатировать факт, что внутренняя конфликтность у спортсменов высокой квалификации выше, чем у спортсменов средней квалификации.

По результатам опросника Шмишека были получены данные, представленные в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты исследования опросника Шмишека

Шкалы	Высокая квалификация		Средняя квалификация	
	$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ
Гипертимность	15,2	3,8923	14	3,297726
Дистимичность	9,4	4,845101	11,4	3,704727
Циклотимность	9,6	5,108816	11,6	3,804602
Эмоциональность	15	5,086747	13,2	4,216041
Демонстративность	10,8	4,404543	9,866667	4,442222
Застревание	10,26667	3,732738	13,33333	4,564355
Педантичность	10,53333	4,029061	12,8	4,516636
Тревожность	11,4	3,387477	12	4,743416
Возбудимость	14,6	3,331666	11	3,921097
Экзальтированность	13,6	4,959839	10,8	3,643487

По показателям средних значений выстроены графики для легкоатлетов высокой квалификации и средней квалификации, представленные на рисунках 3 и 4.

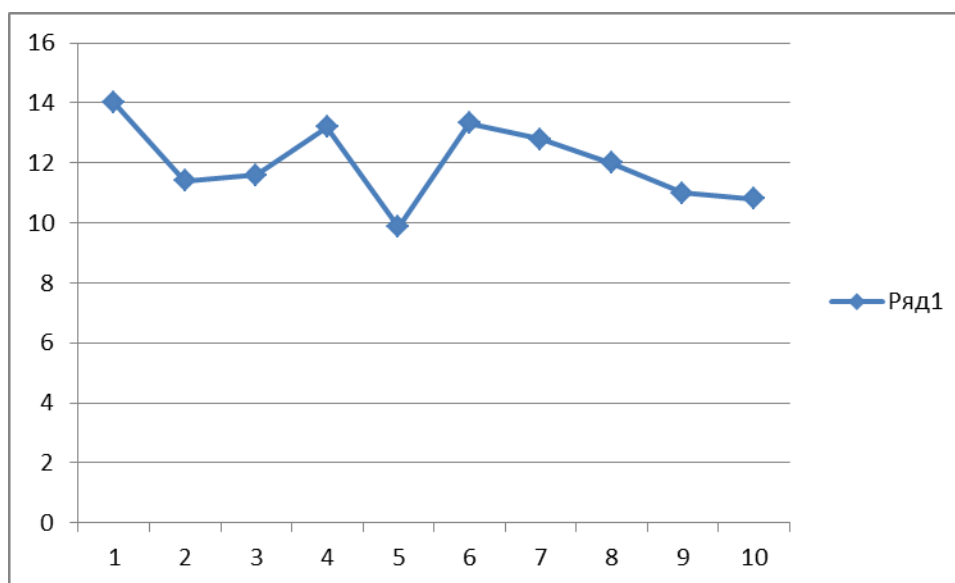


Рис. 3. Показатели средних значений шкал опросника Шмишека спортсменов средней квалификации

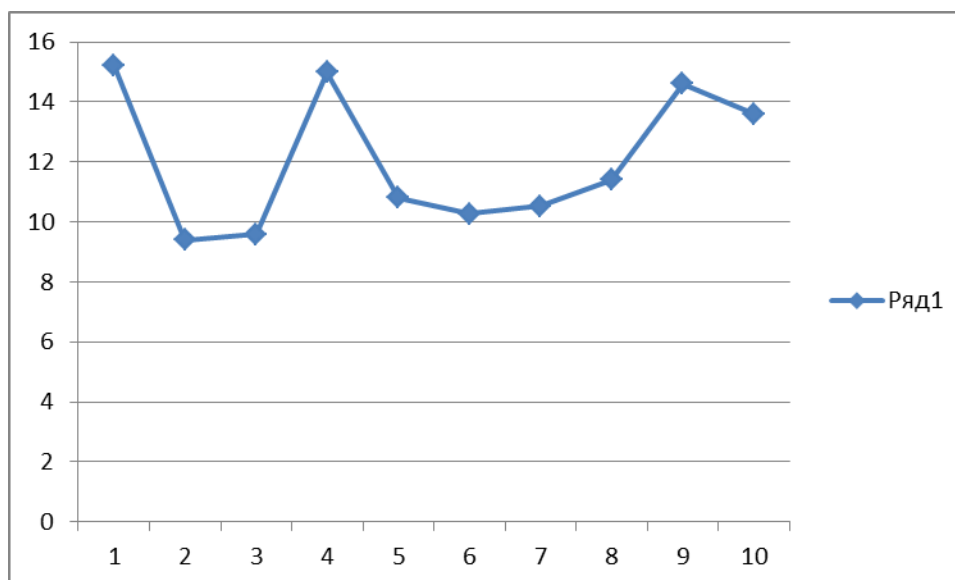


Рис. 4. Показатели средних значений шкал опросника Шмишека спортсменов высокой квалификации

По результатам теста «Какой я?» были получены данные, представленные в таблице 3.

Таблица 3 - Результаты исследования теста «Какой я?»

Шкалы	Высокая квалификация	Средняя квалификация

	$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ
Замкнутость-общительность	8,266667	0,899074	7,8	1,627882
Эмоциональная устойчивость- неустойчивость	5,8	2,156386	6,666667	1,443376
Расчетливость	5,266667	2,276694	5,133333	1,57586
Самоконтроль	5,6	1,897367	4,866667	1,165476

По показателям средних значений выстроены графики для легкоатлетов высокой квалификации и средней квалификации, представленные на рисунке 5 и 6.

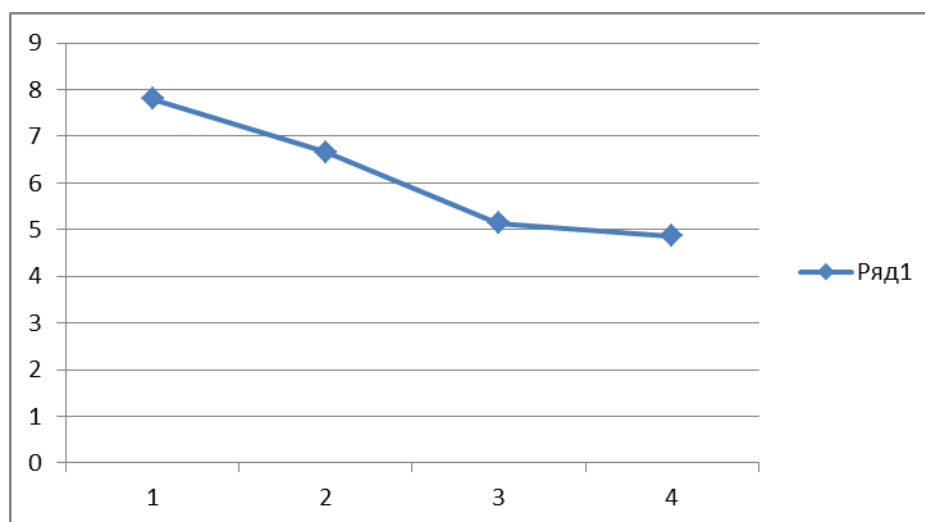


Рис. 5. Показатели средних значений шкал теста «Какой я?» спортсменов средней квалификации

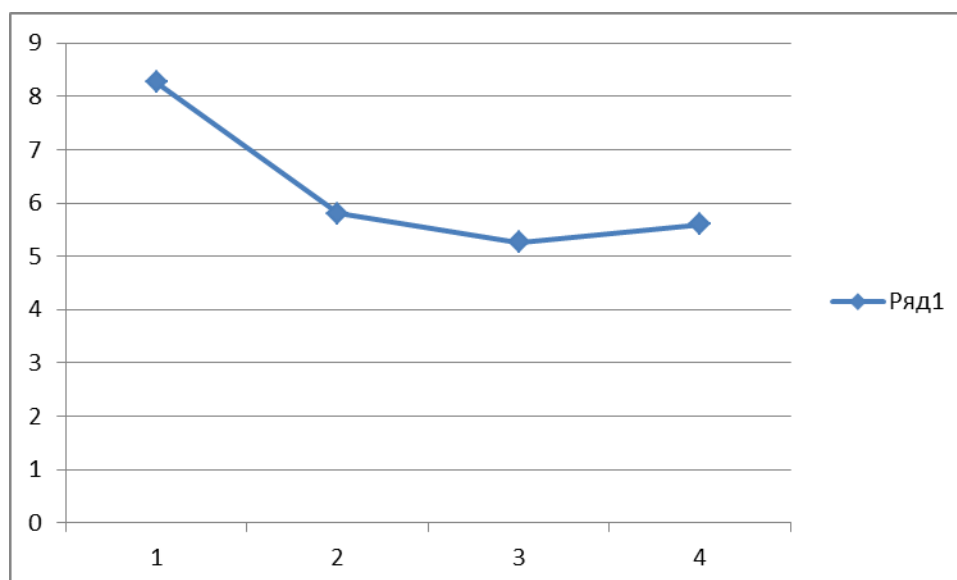


Рис. 6. Показатели средних значений шкал теста «Какой я?» спортсменов высокой квалификации

По представленным данным можно сделать вывод, что 2, 3 и 4 показателям в обеих группах практически не различаются. Однако по 1 показателю мы видим, что легкоатлеты высокой квалификации более замкнуты, не очень нуждаются в обществе других людей и по натуре неконтактны, а легкоатлеты средней квалификации более общительны и добродушны, им свойственны естественность, непринужденность в поведении.

По результатам методики: изучение мотивационного профиля личности были получены данные, представленные в таблице 4.

Таблица 4 - Результаты исследования методики: изучение мотивационного профиля личности

Шкалы	Высокая квалификация		Средняя квалификация	
	$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ
Вознаграждение	26,6	14,43866	19,26667	8,933551
Условия работы	28,46667	12,83485	24,86667	8,417739
Структурирования работы	21,06667	7,578478	21,33333	7,871362

Социальные контакты	14,2	6,568866	31,46667	8,328165
Взаимоотношения	21,93333	10,41913	37	9,400798
Признание	38,53333	9,841663	23,73333	6,786629
Достижения	34,73333	8,656404	23,86667	8,130703
Власть	16,86667	8,837892	17,66667	5,586442
Разнообразие	15,86667	6,936017	32,8	5,779273
Креативность	25	10,04365	23,93333	7,668659
Самосовершенствование	34,93333	8,591178	42,2	6,043592
Интересная работа	27	7,632169	29	8,100926

По представленным данным можно сделать вывод, что у спортсменов высшей квалификации признание самая значимая потребность самосовершенствование, а у спортсменов средней квалификации главной потребностью является взаимоотношение.

По результатам опросника для изучения степени осознания респондентом психологических механизмов своей проблемы были получены данные, представленные в таблице 5.

Таблица 5 - Результаты исследования опросника для изучения степени осознания респондентом психологических механизмов своей проблемы

Шкалы	Высокая квалификация		Средняя квалификация	
	$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ
Конфликт между потребностями к независимости и получению помощи, опеки	1,333333	0,912871	2	1,06066
Конфликт между потребностями к доминированию и подчинению	1,666667	1,040833	1,2	1,12915
Конфликт между потребностью	2,133333	1,217922	2,733333	0,899074

быстрых достижений и отсутствием способности к усилию и настойчивости				
Конфликт между потребностью в достижениях и страхом неудачи	2,8	1,072381	2,733333	0,82664
Конфликт или расхождение между уровнем притязаний и уровнем достижений	2,533333	0,926463	1,2	1,012423
Конфликт между стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды	1,133333	0,856349	1,666667	0,912871
Конфликт между нормами и сексуальными потребностями	1,666667	0,978945	1,933333	1,028753
Конфликт между собственными поступками и нормами	2,2	0,880341	2,066667	1,087811
Конфликт между нормами и агрессивными тенденциями	1,8	0,724569	1,466667	0,856349
Конфликт между уровнем доверенных задач и собственными возможностями	2,666667	0,912871	2,6	0,921954
Конфликт между стремлением к достижению во всех областях жизни и невозможностью совместить требования различных ролей.	2,2	0,880341	1,6	0,851469
Конфликт между уровнем притязания и возможностями	1,266667	0,899074	2	0,866025

Конфликт между выраженной потребностью проявить себя и отсутствием позитивных усилий	2,533333	0,991632	2	0,935414
Конфликт между сильной потребностью быть полноценным мужчиной (женщиной) и наличием эмоционально-сексуальных неудач	1,333333	0,912871	0,866667	0,926463

По показателям средних значений выстроены графики для легкоатлетов высокой квалификации и средней квалификации, представленные на рисунках 7 и 8.

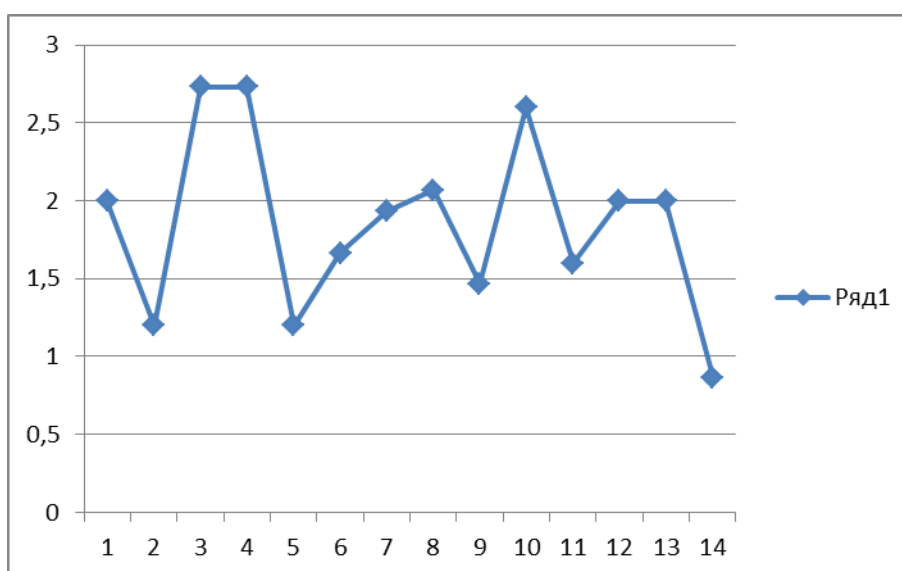


Рис. 7. Показатели средних значений шкал опросника для изучения степени осознания респондентом психологических механизмов своей проблемы спортсменов высокой квалификации

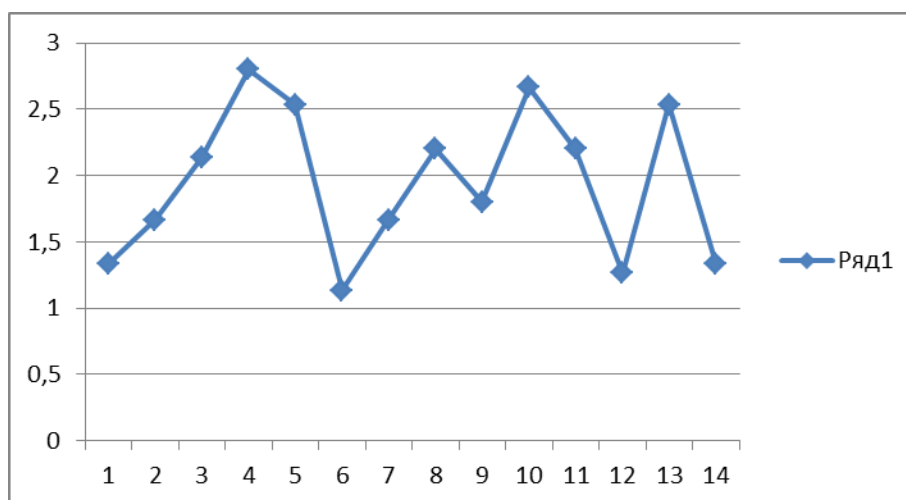


Рис. 8. Показатели средних значений шкал опросника для изучения степени осознания респондентом психологических механизмов своей проблемы спортсменов высокой квалификации

По показателям средних значений сигмы мы видим, что для спортсменов высокой квалификации самым типичным внутриличностным конфликтом является конфликт между потребностью в достижениях и страхом неудачи, а для спортсменов средней квалификации – конфликт между потребностью быстрых достижений и отсутствием способности к усилию и настойчивости.

Для легкоатлетов средней квалификаций, исходя из наших исследований, наиболее типичным внутриличностным конфликтом является конфликт между потребностью быстрых достижений и отсутствием способности к усилию и настойчивости. Из результатов корреляционного анализа следует, что этот конфликт не взаимосвязан ни с одной личностной характеристикой.

Для легкоатлетов высокой квалификации наиболее типичен конфликт между потребностью в достижениях и страхом неудачи. Из результатов корреляционного анализа следует, что данный конфликт взаимосвязан с такими личностными характеристиками как властность.

ВЫВОДЫ

1. На основе анализа научно методической литературы установлено, что одной из важных проблем психологической подготовки в современном спорте является проблема возникновения у спортсмена, добившегося больших результатов, ставшего чемпионом, внутриличностного конфликта.

2. В ходе эксперимента мы выявили, что внутриличностный конфликт более выражен у спортсменов высокой спортивной квалификации, чем у спортсменов средней спортивной квалификации. Спортсмены высокой квалификации более замкнуты, не очень нуждаются в обществе других людей и по натуре неконтактны. Для них самая значимая потребность - самосовершенствование (по сравнению с легкоатлетами средней квалификации, у которых самая значимая потребность – взаимоотношения). Наиболее типичным внутриличностным конфликтом для легкоатлетов высокой квалификации является конфликт между потребностью в достижениях и страхом неудач. Эти данные свидетельствуют о том, что необходимо более тщательно и детально планировать психологическую подготовку легкоатлетов высокой квалификации.

3. В ходе исследования были разработаны методические рекомендации, направленные на разрешение внутриличностных конфликтов легкоатлетов высокой квалификации.

Список литературы

1. Андреев, В.В. Эмпирические исследования влияния кризисных спортивных ситуаций на личность спортсменов = Empirical researches of crisis sport situations influence on athletes personality / Андреев Виталий Владимирович, Сытник Галина Владимировна // Спортив. психолог. - 2016. - № 4 (43). - С. 83-86.

2. Бянкина, Л.В. Исследование поведения в конфликтных ситуациях юношей и девушек студенческого возраста = Research of behavior in conflict situations of young men and girls of student age / Бянкина Лариса Владимировна,

Чумичев Александр Викторович // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 8 (186), ч. 2. - С. 349-353.

3. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: Учебное пособие / Бомин В.А., Ракоца А.И., Трегуб А.И. – Иркутск: «Мегапринт», 2019. - 326 с.

УДК 378.172(571.53)

ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Чергинцев В.П., Голец А.В., Балитова Е.И., Афонин А.Н.

Иркутский государственный аграрный университет
имени А.А. Ежевского

Аннотация

В данной статье рассматривается основная концепция развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях в современной России с точки зрения нормативно-правовой базы государства.

Ключевые слова: физическая культура, Российская Федерация, спорт, право, законодательство, Федеральный закон, целевая программа, ГТО.

Значение физической культуры и спорта в современном мире основано на признании безусловной важности физической культуры и спорта для людей, народов и общества в целом. С точки зрения гуманизма высшей ценностью является сам человек, его благополучие, здоровье, свобода и достоинство, разностороннее и гармоничное развитие, проявление всех его способностей [1].

Основными причинами, определяющими необходимость привлечения большого арсенала средств и методов системы физической культуры и спорта для гармоничного развития общества, являются укрепление здоровья, повышение

физической подготовленности, оздоровление молодежи. является самой важной потребностью в поколении.

В последние годы в России наблюдается тревожное снижение стандартов общественного здравоохранения. Показатели смертности, заболеваемости и инвалидности населения остаются высокими. По уровню жизни Российская Федерация занимает 59 место в мире. Население продолжает сокращаться. Смертность увеличилась почти на 35% за последнее десятилетие, а убыль населения остается стабильной.

В 2005 г. начала реализовываться Федеральная целевая программа (ФЦП) «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы», с направлением модернизации и модернизации спортивной инфраструктуры в образовательных учреждениях. было решено. Развитие спортивной инфраструктуры в населенных пунктах, а также образовательных учреждений и организаций по развитию физической культуры и спорта.

Вступил в силу Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» № 329. Глава 3 закона состоит из девяти статей, касающихся физического воспитания и спорта в системе образования, рабочего места, места жительства и мест массового отдыха. Еще один раздел закона посвящен адаптивной физической культуре и спорту для людей с ограниченными возможностями. Он также включает подраздел о комплексе готовности к труду и обороне (ГТО) [1].

Улучшение социально-экономической ситуации в стране за последние 10 лет сказалось на преодолении негативных тенденций в физической культуре и спорте. В тоже время, государственные расходы на физическую культуру и спорт - это дешевые инвестиции в развитие граждан и повышение качества жизни населения. Однако, перед сферой физического воспитания и спорта стоят глобальные вызовы, требующие новых подходов. С 2001 года физкультура и спорт модернизируются в образовательных учреждениях. Это основано на реализации следующих мер:

- Привлечение детей, посещающих дошкольные учреждения, к обязательным занятиям и дополнительным занятиям физической культурой в рамках программ дополнительного образования.

- В системе дошкольного образования внедрена система контроля за состоянием здоровья, физического развития и физической подготовки обучающихся путем создания «Паспорта здоровья» обучающихся.

- Лучшая организация физкультурно-массовой работы среди образовательных учреждений, где ежегодно организуются и проводятся всероссийские смотры и соревнования.

Модернизация системы физического воспитания в общеобразовательных и высших учебных заведениях основывается на реализации следующих мероприятий:

- появляются новые общеобразовательные учреждения, дополнительные образовательные учреждения со спортивными сооружениями (тренажерными залами, бассейнами, многопрофильными и комплексными плоскими спортивными сооружениями), оснащенными новейшим спортивным оборудованием;

- разработаны и внедрены образцовые тренировочные программы по спорту;

- значительно увеличен объем спортивной работы в образовательных учреждениях за счет включения блока повышения квалификации с сохранением обязательного занятия спортом обучающихся не менее 3 часов в неделю в соответствии с ФГОС. в образовательных программах;

- улучшение системы спортивного обучения и спортивных мероприятий для всех категорий студентов;

- спортивные курсы и курсы с углубленным изучением предмета «Физическая культура» были созданы в общеобразовательных организациях;

- имеются новые образовательные учреждения, дополнительные образовательные учреждения со спортивными сооружениями с современным

спортивным оборудованием (тренажерные залы, бассейны, многопрофильные и комплексные плоскостные спортивные сооружения);

- разработаны и внедрены примерные программы спортивной подготовки;
- разработанные и реализованные образовательные программы по физкультуре детей с ограниченными возможностями для образовательных организаций всех видов;
- разработанные и реализованные требования по обеспечению безопасности жизни и здоровья студентов во время занятий физической культурой и спортом;
- созданы условия для студентов, принадлежащих к специальным медицинским группам и посещающих специальные спортивные курсы;
- ежегодно организуются Всероссийские соревнования на лучшую организацию спортивной и масштабной работы среди студентов;
- развитие инфраструктуры детско-юношеского, спортивно-оздоровительного туризма и его реализация в образовательных учреждениях, спортивно-оздоровительных лагерях, оздоровительно-оздоровительных центрах, санаторно-курортных учреждениях;
- улучшена система спортивного обучения людей с ограниченными возможностями и инвалидов и их участие в спорте;
- разработка нормативных правовых документов для создания отделов и групп для детей-инвалидов в детских и молодежных спортивных школах, а также адаптивных детских и молодежных спортивных школах;
- апробация и внедрение новых форм лечебной и спортивной техники, создание экспериментальных площадок допризывной подростковой физической подготовки для повышения эффективности допризывной подростковой физической подготовки.

В соответствии со ст. 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физическая культура — это составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых

обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности [2].

За счет совершенствования законодательства в сфере физической культуры и спорта мы можем улучшить здоровье всех групп населения за счет активного участия в занятиях физической культурой и спортом при законодательном предоставлении гражданам равных возможностей. Заниматься физической культурой и спортом независимо от дохода и состояния здоровья [3].

Это, пожалуй, один из основных путей, ведущих сегодня к формированию здорового образа жизни людей, усилению профилактики многих заболеваний и, в конечном счете, оздоровлению нации. Ведь, как показывает опыт мирового сообщества, в этом отношении особенно велик потенциал физической культуры и спорта, ее правовым регулированием, профилактическим действием, особенно в борьбе с наркоманией, алкоголизмом и курением среди подрастающего поколения.

Список литературы

1. Аксютенков В. О. Правовая основа физической культуры и спорта в образовательных учреждениях современной России / В. О. Аксютенков, З. А. Алиев, К. Н. Дементьев. // Молодой ученый. - 2020. - № 48 (338). - С. 154-155.
2. Алексеев С.В. Спортивное право России / С.В. Алексеев // ЮНИТИ - ДАНА, Закон и право. - 2005. - С. 158-161.
3. Чергинцев В.П. Сибирский юридический вестник / В.П. Чергинцев. – Иркутск: ИГУ, 2007. - С.17-19.