

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

II Международная научно-практическая конференция
**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В
ТРАНСПОРТНОЙ ОТРАСЛИ**

СБОРНИК ТРУДОВ

Под редакцией

кандидата педагогических наук, доцента

Маскаевой Т.Ю.

кандидата педагогических наук

Грекова Ю.А.

Москва, 2020 г.

УДК 796 (075.8)

ББК 75я73

М 31

Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли / Под ред. Т.Ю. Маскаевой, Ю.А. Грекова // Труды II Международной научно-практической конференции. – М.: РУТ (МИИТ), 2020. – 278 с.

В сборнике трудов международной научно-практической конференции представлены статьи, посвященные актуальным проблемам и перспективам сохранения и укрепления здоровья студентов, исследованиям в разработке методики контроля и критериев оценки психофизической готовности к профессиональной деятельности специалистов транспортной отрасли, профессионально-прикладной физической культуре, вопросам организации и подготовки учащейся молодёжи к выполнению требований комплекса ГТО. Материалы сборника предназначены для научно-педагогических работников, аспирантов, магистрантов, тренеров, студентов.

Все материалы публикуются в авторской редакции.

Организационный комитет конференции и редакция не несет ответственности за информацию, предоставленную авторами в статьях

ISBN 978-5-6040683-4-2



© Коллектив авторов, 2020 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Приветствия участникам и гостям конференции	6
Бакулина Е.Д., Чумак В.Д. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	9
Баранов Д.Н. СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	12
Бурдаков А.Е. ПИТАНИЕ В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА	16
Войнова Е.В. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ РУТ (МИИТ) К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	19
Войнова Е.В., Малиновский А.Д. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ	24
Войнова Е.В., Мартиросян А.К. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛИНГВИСТА В ТРАНСПОРТНОМ ВУЗЕ	29
Горская И.Ю., Платонова Н.О. ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ КУРСАНТОВ МОРСКОГО ВУЗА	34
Горченко Н.И., Володько О.А. ВЛИЯНИЕ АЭРОБНОЙ И АНАЭРОБНОЙ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ	37
Греков Ю.А., Гурьев Д.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА (АБИТУРИЕНТА) В РЕЖИМЕ ГЛОБАЛЬНОЙ КАРАНТИННОЙ ИЗОЛЯЦИИ	42
Жак Е.А., Дьякова К.И. ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА	46
Жебелева Е.В. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ	51
Заикин Д.С. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ВЫБОРУ ВИДА СПОРТА	55
Зенкова Т.А. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ПУТИ И РЕШЕНИЯ	60
Золотова М.Ю., Глачаева С.Е. РОЛЬ СТАНДАРТИЗАЦИИ ДВИЖЕНИЯ WORLDSKILLS В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	65
Зюзина В.М. СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	70
Кальсина Т.А. ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ В ПИТАНИИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	74
Карауылбаев С.К., Муратова Г.И., Туреханова Г.И. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБУЧАЮЩЕЙ ИНФОРМАЦИИ В ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ	80
Карауылбаев С.К., Муратова Г.И., Туреханова Г.И. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И 3D ВИРТУАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ	84
Каргин Н.Н., Маркова Г.В. ПРОБЛЕМЫ РАЗРАБОТКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КОНЦЕПЦИИ И КОМПЕТЕНТНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ В ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ВУЗАХ РФ)	87
Карпинская Н.И., Карпинский А.Е., Исаков Е.Ю. ФЕНОМЕН ФИТНЕС-БЛОГИНГА НА ПРИМЕРЕ СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ INSTAGRAM	93
Карпинский А.А. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ	96

Кашкова М.П. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОК АРХИТЕКТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	102
Климова Е.В., Мухаметова О.В. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	107
Кобяков А.В. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: ПРИЧИНЫ ИХ РАЗВИТИЯ И ПРОФИЛАКТИКА	111
Коршунова П.А. РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ИНСУЛЬТА	116
Куванов В.А., Куванов Я.А. РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ У БОРЦОВ	121
Кузнецова А.В. АНАЛИЗ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	126
Курятникова Л.Ф. ПОЛНОАМПЛИТУДНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	130
Мионов В.Д. К ВОПРОСУ О ВОСПИТАНИИ КОРПОРАТИВНОГО И ЛОКАЛЬНОГО ПАТРИОТИЗМА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	134
Михайлов Н.Г., Николаева Н.И., Разинов Ю.И., Семенова С.А. О НЕОБХОДИМОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТАНДАРТОВ ОБРАЗОВАНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»	139
Никифорова Н.А. ВОПРОСЫ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕНИЯ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СТУДЕНТОВ	146
Никифорова Н.П. НЕКОТОРЫЕ ПРИЁМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СТУДЕНТОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	150
Овсянникова М.А. СРОЧНАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИНДЕКСА НАПРЯЖЕНИЯ БАЕВСКОГО	153
Овсянникова М.А., Куликова П.А. ГАНДБОЛ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ	157
Орехова М.А. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО	159
Павлова И.В., Герман Е.В. ПОТЕЦИАЛ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	164
Перова Г.М. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ КАЧЕСТВА ЗДОРОВЬЯ И ДИНАМИЧНОСТИ СТУДЕНЧЕСТВА В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	168
Постол О.Л. ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА С ПРИМЕНЕНИЕМ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК В ВУЗЕ	173
Постол О.Л., Агафонов А.А. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ РОССИИ И ГЕРМАНИИ	177
Постол О.Л., Ефимова А.М. ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 10 ЛЕТ В РУТ (МИИТ)	181
Постол О.Л., Ходжиева Л.С., Мазур В.Е. КИБЕРСПОРТ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ	184
Попов С.Е., Суслина М.А. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА-МЕДИКА, КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	187
Радовицкая Е.В., Романченко С.А., Каровецкая Д.М. АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО КУРСА	191
Розенфельд А.С., Евсеев А.В., Степина Т.Ю. ИННОВАЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА	194

Савкин А.Ю., Никулин Д.В. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ПРИОБЩЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	199
Сибгатулина Ф.Р., Никифорова Е.Д. ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ	201
Смирнова Г.А., Беляев В.А. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК ОСНОВА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ	205
Соколова С.Н. ПРОБЛЕМА СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ИГМУ	210
Топоркова А.В. РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ	213
Тугаров А.Б., Марочкина Е.Ю., Обухов К.В., Сидорова А.В. КОНЦЕПЦИЯ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ	218
Турманидзе А.В., Турманидзе В.Г., Титов А.В., Фоменко А.А., Виноградова Е.А. ГЕЙМИФИКАЦИЯ И ИМИТАЦИЯ ВОЛАНА ДЛЯ БАДМИНТОНА В ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ МИОПИИ	223
Тусеева В.И., Соболева Н.Ю. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ	226
Фирсин С.А. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ АДАПТИВНЫХ ИГР «ГТО-НИКА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ В УСЛОВИЯХ РАСПРОСТРАНЕНИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ	231
Фоменко А.А., Мищенко А.В. АНАЛИЗ ТАКТИЧЕСКОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ДО 55 КГ	237
Харманов М.А., Полуцкий А.М., Ацута А.Д. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО	240
Черепанова И.О., Плеханова Е.В. ДИНАМИКА ПРИРОСТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФИГУРИСТОВ 10-11 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ	245
Шикалов Н.М. ПРИЁМЫ И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ГУМАНИТАРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ	251
Шикалов Н.М. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ПРИНЦИПАМ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ГУМАНИТАРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ	254
Шикалов Н.М. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ СТУДЕНТОВ ПОД ДЕЙСТВИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ	257
Шикалов Н.М. БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ТЕХНИКИ ПРИСЕДАНИЯ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ТРЕНИРОВКАМ В РАМКАХ «ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ»	260
Шохирев В.В., Чирков В.А., Ацута К.А. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ У БУРЯТ	263
Шохирев В.В., Чирков В.А., Фомин В.А. САМОБЫТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТАРООБРЯДЦЕВ	267
Щадилова И.С., Сафиулин Р.Н., Соколова А.А., Старовойтова У.А. АСПЕКТЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТА В РЕЖИМЕ УЧЕБНОЙ И ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	273

ПРИВЕТСТВИЯ УЧАСТНИКАМ И ГОСТЯМ КОНФЕРЕНЦИИ

Уважаемые эксперты, друзья, Всем привет!

Я Ян Сьюй из Хэбэйского глобального научно-технического инновационного сервисного центра, для меня большая честь участвовать в сегодняшней конференции! Прежде всего, искренне поздравляем с успешным проведением второй международной конференции по научной практике!

Согласно договоренности Генеральной ассамблеи, я познакомлю вас с развитием спорта в провинции Хэбэй, но в основном сосредоточусь на зимних видах спорта, потому что это одна из важнейших работ в нашей провинции, но и ключевое направление спортивного сотрудничества провинции Хэбэй с Россией. С тех пор как Пекин и Хэбэй Чжанцзякоу успешно подали заявки на проведение зимних Олимпийских игр 2022 года, зимние проекты провинции процветают, общая сила зимних видов спорта достигла большого прогресса. Зимний аспект проекта. До сих пор наша провинция сформировала в общей сложности горные лыжи, конькобежный спорт, фристайл, воздушные навыки, фигурное катание, женский хоккей, Беговые лыжи, шорт-трек, биатлон, скандинавские два и другие 19 профессиональных спортивных команд, охватывающих 7 пунктов, 15 пунктов, более 90 мелких пунктов, более 200 спортсменов на тренировках, почти 30 тренеров, зимние проекты более 1300 национальных зарегистрированных спортсменов. С приближением зимних Олимпийских игр в Пекине 2022 года темпы строительства ледовой и снежной промышленности в нашей провинции еще больше ускорятся, существующие горнолыжные курорты 40, Чжанцзякоу до 9 горнолыжных курортов на первом месте, за ними следуют города Баодин и Шицзячжуан, соответственно, 7 и 6 горнолыжных курортов. Конькобежные площадки продолжают совершенствоваться, ряд новых крытых ледовых катков, а также в полной мере использовать реку и другие разработки простого ледового катка, чтобы обеспечить большее количество любителей катания на коньках с многоуровневыми инфраструктурными условиями. Снежный сезон 2018-2019 годов, наша провинция тщательно спланировала серию мероприятий "здоровый Хэбэй, счастливый лед и снег", энергично популяризирует движение льда и снега в провинции, продвигает генерального секретаря Си Цзиньпина "300 миллионов человек для участия в движении льда и снега" цель продолжает развиваться вглубь.

Частые и тесные обмены между двумя странами в области спорта стали важным средством укрепления взаимопонимания и традиционной дружбы между народами двух стран, а также содействия всестороннему развитию отношений между двумя странами. Провинция Хэбэй всегда придавала большое значение спортивным обменам с Россией, надеясь осуществлять сотрудничество с Россией в области ледовой и снежной науки и техники,

научных исследований и медицинских исследований, а также внедрения тренеров, спортсменов в Российскую подготовку и другие аспекты. Это также одна из ключевых задач нашего глобального технологического инновационного сервисного центра. Глобальный центр принадлежит департаменту науки и техники провинции Хэбэй, стал партнером провинциального спортивного бюро и внес свой вклад в сотрудничество провинциального спортивного бюро и России по обмену тренерами. На следующем этапе мы продолжим энергично развивать сотрудничество с Россией в необходимых областях провинции Хэбэй. Искренне приветствуем вас, чтобы активно участвовать и искать общего сотрудничества с нами, общего развития.

Наконец, добро пожаловать в Хэбэй, испытайте уникальный стиль Яньчжао и Сказочный лед и снег Чунли. Еще раз желаю конференции полного успеха! Желаю всем вам крепкого здоровья, счастливой жизни, спасибо!

Ян Сыюй,

заместитель директора Хэбэйского центра внедрения глобальных научно-технических инноваций «МИР», Китайская Народная Республика

Добрый день, уважаемые гости и участники II Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли»!

Опыт проведения дистанционных занятий по физической культуре во время пандемии привел к переосмыслению некоторых подходов к 3D виртуальному обучению.

Во-первых, занятия проводились с использованием видеостримингов, инстаграм трансляций, видеозаписей тренировок, с использованием готовых фильмов, видео по выполнению определенных физических упражнений, анимаций. Широко рекомендовались различные девайсы, гаджеты и приложения по контролю за физическими нагрузками, показателями жизнедеятельности организма во время тренировок. Этот опыт показал необходимость включения кинестетических нагрузок в 3D виртуальное обучение.

Во-вторых, при включении кинестетических нагрузок в 3D виртуальный мир необходимо учитывать ограничения некоторых прыжковых движений в использовании виртуальных

шлемов и виртуальных очков. Обязательное включение перерывов для упражнений мышц глаза и равновесия тела.

В будущем с развитием технологий галопроецирования – увеличится пространственная свобода движений. Но тем не менее, следует проработать вопрос идеального обучения физическим нагрузкам в 3D виртуальном мире.

В одновременном обзоре физических упражнений студентов на экране ноутбука или смартфона оптимальным считается их количество не превышающее 10. Поэтому в использовании видеообщения в реальном времени учителя с обучаемыми в дистанционном обучении физической культуре возникает вопрос использования широких экранов, либо автоматизации оценки действий обучаемых на основе программ распознавания движений.

Технология виртуальной реальности дает учителям и ученикам возможность почувствовать себя участником виртуальной среды в визуальных, слуховых и сенсорных, трехмерных мирах, но для получения образования нового уровня необходимо включение методов кинестетических упражнений. Это будет новым направлением в развитии здоровьесберегающих технологий в 3D виртуальном обучении.

Разрешите пожелать организаторам Российского университета транспорта РУТ (МИИТ), кафедре «Физическая культура и спорт» и всем участникам Международной конференции, плодотворной работы, эффективного взаимодействия, удачи во всех научных исследованиях, получить новые знания, обменяться опытом.

Карауылбаев Сапаргали Калымбетулы,
PhD, доцент, Таразский государственный университет
им. М.Х. Дулати, Республика Казахстан

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ
НА ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

EFFECTS OF WELLNESS GYMNASTICS ON THE ELDERLY

Бакулина Е.Д., к.п.н., доцент,

Чумак В.Д., магистр,

Российский государственный социальный университет

Bakulina E.D., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Chumak V.D., the undergraduate,

Russian State Social University

Аннотация

В статье представлены результаты исследования динамики физической подготовленности лиц пожилого возраста, занимающихся по социальной программе «Московское долголетие». В занятия оздоровительной гимнастикой были включены упражнения общей физической подготовки в сочетании с элементами эстетической гимнастики.

Annotation

The article presents the results of the study of the dynamics of physical fitness of elderly people, who are engaged in the social program "Moscow longevity". The health-improving gymnastics classes included general physical fitness exercises combined with elements of aesthetic gymnastics.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика, физическая подготовленность, физическая нагрузка, тестирование, пожилые люди, здоровый образ жизни.

Keywords: health improving gymnastics, physical fitness, physical activity, testing, elderly people, healthy lifestyle.

В Российской Федерации на различных уровнях формируются специальные муниципальные и общественные программы, направленные на совершенствование свойств жизни и повышения роли старшего поколения в обществе людей.

В рамках программы «Московское долголетие» на базе РГСУ проводятся занятия с лицами старшего и пожилого возраста. Преподаватели Вуза преподают уроки иностранного языка, компьютерной грамотности, психологии, а также физкультурно-оздоровительных занятий по гимнастике и плаванию.

Престарелый и старший возраст является особенным из всей жизни, когда физиологическая перестройка в организме способствуют постепенному снижению его физических ресурсов организма [4, 6].

Регулярная физическая нагрузка способствует улучшению работы всех жизненно важных систем человека, а также помогает приостановить, реабилитировать некоторые хронические заболевания.

Занятия физической активностью для пожилых людей имеют свои отличительные особенности. Они связаны с возрастными переменами в организме человека. В связи с понижением работоспособности организма, культура для лиц престарелого возраста имеет, большей частью, оздоровительный вид. Он подразумевает щадящие нагрузки, которые предусматривают неспешную скорость восстановления организма впоследствии нагрузок. Предпочтение при проведении занятий оздоровительной физической культурой составляют упражнения, которые предъявляют низкие запросы к организму и дозируются по нагрузке [3, 4, 5]. Считается увеличение совместной выносливости организма, эластичности связочного аппарата, совершенствование координации – первостепенным. А становление силы и скорости являются не главными составляющими.

На базе Российского государственного социального университета в рамках программы «Московское долголетие» разработана методика проведения занятий оздоровительной гимнастики для лиц пожилого возраста.

Комплекс подобранных упражнений способствует улучшению сердечно-сосудистой, дыхательной системы, осуществляет поддерживающий эффект тонуса мышц, укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает координацию и гибкость.

Экспериментальная методика включала общеразвивающие упражнения в связке с базовыми элементами эстетической гимнастики. Занятия проводились два раза в неделю по 60 минут. Возраст подопечных составлял от 58 до 63 лет.

В первые дни организации занятий было проведено вводное тестирование физической подготовленности. Виды испытаний были взяты из комплекса ГТО X ступени: наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу, поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз) и сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз).

Перед и после двигательной активности измерялось давление и частота сердечных сокращений. Начинали урок с подготовительной части, затем переходили к основному занятию разработанного комплекса.

Общеразвивающие упражнения подбирались с целью укрепить мышечный корсет, мышцы спины, пресса, ног. А также были включены действия из программы эстетической гимнастики. Базовые элементы: скручивания, взмахи, волны, расслабления в сочетании с правильным дыханием. Ещё в комплекс входили упражнения для совершенствования функции равновесия и координации.

Каждые два месяца проводился контрольный срез для определения уровня физической подготовленности.

Через четыре месяца показатели итоговых тестов значительно улучшились (рис. 1). Нормализовалось давление и пульс.

Так же проводился опрос среди занимающихся. Необходимо было ответить на вопросы о самочувствии до начала занятий оздоровительной гимнастикой, после месяца занятий, после двух месяцев занятий и т.д.

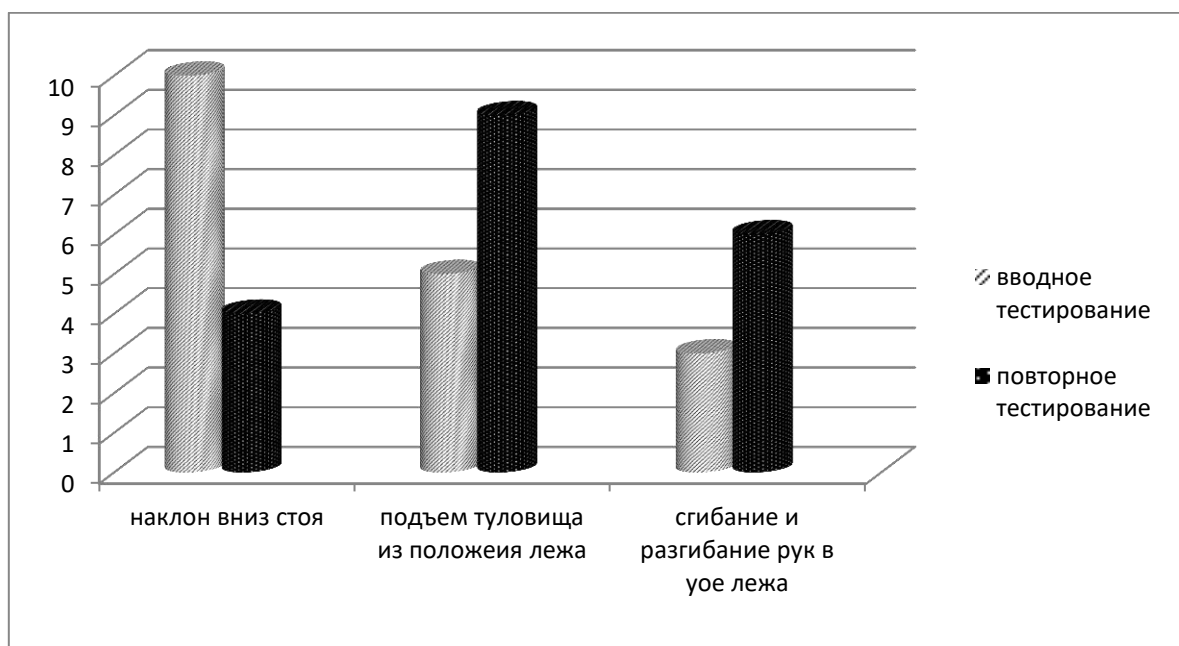


Рисунок 1. Сравнительные результаты вводного и повторного тестирования лиц пожилого возраста.

Результаты опроса занимающихся показали, что разработанная программа имеет положительное воздействие на лиц пожилого возраста. Результаты тестирования улучшились, следовательно, программа является эффективной. Методически грамотно составленный комплекс позволил решить следующие задачи:

- сохранить здоровье;
- содействовать творческому долголетию;
- расширить функциональные возможности;
- улучшить физическую подготовку;
- мотивировать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Также участники программы один раз в неделю имели возможность посещать бассейн РГСУ. Это давало дополнительный стимул к комплексным занятиям. Все лица пожилого возраста отметили возросший интерес к занятиям программы «Московское долголетие». И с нетерпением ждут окончания карантина связанным с пандемией.

Список использованной литературы

1. Антипенкова, И.В. Результаты длительных занятий в женских группах оздоровительной направленности // Проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и развития массовой физической культуры : межвуз. сб. науч. тр. /Смоленский гос. ин-т физ. культуры. - Смоленск, 2014. - С. 74-76.
2. Архипова, В.Л, Московченко, О.Н. Представления женщин старшего поколения о здоровом образе жизни / В.Л Архипова, О.Н Московченко // Сибирский федеральный университет. Серия: Гуманитарные науки.– Сиб. федер. ун-т, 2014. Т.4. - №9. - С.1301-13091.
3. Бакулина, Е.Д. Специфические виды оздоровительной гимнастики и ее влияние на различные слои населения. В сборнике: Россия в глобальном мире: новые реалии и перспективы развития. VIII международный социальный конгресс. 2009. С. 9-14.
4. Бакулина, Е.Д. Виды гимнастики как компоненты здорового образа жизни. В сборнике: теоретические и методологические проблемы современного образования. Материалы международной научно-практической конференции. 2010. С. 30-33.
5. Бакулина, Е.Д. Спортивные и оздоровительные виды гимнастики. В сборнике: Совершенствование форм и содержания физического воспитания и спортивно-оздоровительной работы в вузе. материалы годичных научных чтений. 2010. С. 38-49.
6. Гаврилов, Д.Н., Малинин В.В., Савенко М.А. Двигательная активность людей зрелого возраста // Пожилой человек в современном мире. Сборник работ. - СПб., ООО «ИПК «КОСТА», 2018. - 256 с.

УДК 796.082

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

SOCIO-ECONOMIC PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Баранов Д.Н.,

Уральский государственный университет путей сообщения

Baranov D.N.,

Ural State University of Railway Transport

Аннотация

В работе изложен материал мониторинга и анализа данных, подтверждающего актуальность рассматриваемых проблем. Изучены социально-экономические проблемы государства в области физической культуры и спорта. Рассмотрены существующие и

возможные тенденции развития этого направления, и поиск возможных путей решения рассматриваемых проблем.

Annotation

The paper presents the material of monitoring and analysis of existing data, confirming the relevance of the problems under consideration. The socio-economic problems of the state in the field of physical culture and sports have been studied. The existing and possible trends in the development of this direction and the search for possible solutions to the problems under consideration are considered.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, социально-экономические проблемы, спортивные объекты, профилактика заболеваний, здоровье.

Keywords: physical culture and sports, socio-economic problems, sports facilities, disease prevention, health.

Социально-экономические проблемы развития физической культуры и спорта всегда были в России, в первую очередь связаны с экономикой государства. Данная цель и ее достижение позволит ему стать более самостоятельной и эффективно использовать свои ресурсы.

На сегодняшний момент существует множество проблем, связанных с экономическими ресурсами в стране, в том числе и в области физической культуры и спорта. В ходе работы мы рассмотрим такую актуальную проблему, как здоровье молодёжи и населения в целом, ведь от здоровья граждан России зависит очень многое, тем более от подрастающего поколения.

Анализируя литературные источники, мы отметили статью греческого учёного Жоржа Кандилиса, в которой он выделяет основные четыре функции градостроительства: жить, работать, передвигаться и развивать свое тело и дух. Данная статья посвящена вопросам развития своего тела в условиях современного мегаполиса. Актуальность проблемы, это создание условий не только для организованных форм занятий физической культурой и спортом, но и для желающих заниматься самостоятельно по месту жительства. От доступности спортивных площадок для всех во многом зависит популярность здорового образа жизни [1].

Мы можем с уверенностью сказать, что в нашем регионе качественных спортивных объектов и комплексов для общего пользования, где любой желающий без значительных затрат мог бы укрепить своё здоровье, провести активный отдых и развиваться физически катастрофически не хватает. Очень жаль, что современные стадионы, построенные для международных соревнований, простаивают пустые. Из-за высокой арендной платы у многих нет возможности оплачивать современные и комфортабельные спортивные площадки. Отсюда следуют многие факторы, которые ведут к обратному - к альтернативным видам проведения

досуга людей, зачастую приносящим вред здоровью. Молодежь, которая со школьной скамьи посещает спортивные секции и кружки поддерживает свое физическое здоровье регулярно, являются здоровыми. Те молодые люди, кто по каким-то причинам не сделал это в школьные годы, не знают чем заняться в свободное от учёбы время, многим из них хотелось бы так же заниматься физической культурой и спортом, но в малых городах и селах такой возможности у молодежи нет. У многих по экономическим причинам, а у большинства по причине отсутствия мест занятий, т.е. спортивных залов, стадионов, бассейнов и т.д. Со временем многие молодые люди прибегают к вредным привычкам, таким как: алкоголь, сигареты и т.д.

Не смотря на активное развитие системы платных фитнес-центров и клубов, их доступность для широких слоев населения остается относительной. В доступной близости от жилья следует размещать разнообразные спортивные площадки для самостоятельных занятий физкультурой и спортом, игровые площадки для активного отдыха, что должно стимулировать жителей заниматься физической культурой [2].

Анализируя список актуальных тем в области социально-экономических проблем в физической культуре и спорте, мы остановили свой выбор на актуальной теме градостроения в нашей стране, а именно спортивных площадок и сооружений. Нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 31 студент 1-3 курса, Уральского государственного университета путей сообщения. Участники теста, должны были ответить на 8 вопросов, результаты которых подчеркнули бы и в какой-то степени доказали актуальность рассматриваемых проблем: 1) недостаток спортивных площадок и сооружений, 2) Качество (состояние), 3) Доступность. Для данного анкетирования, нами были составлены вопросы, исходя из рассматриваемых проблем. Оно содержит 8 вопросов, с помощью которых оцениваются 3 вышеуказанные проблемы. Вопросы: 1 Шкала - Достаточность спортивных площадок, велодорожек, 2. Шкала - Состояние спортивных площадок для игры с мячом, 3. Шкала - Состояние площадок для занятий легкой атлетикой 4. Шкала - Достаточность «зелёных зон», 5. Шкала - Наличие спортивных залов (тренажерных залов), 6. Шкала - Наличие скейтпарков, 7. Шкала - Ухоженность спортивных площадок, 8. Шкала - Доступность площадок. Результаты исследования представлены на (рис. 1).

В диаграмме указано процентное соотношение ответов. По первой шкале мы узнали достаточность спортивных площадок и сооружений в городах Свердловской области. Количество спортивных площадок оказалось достаточным для 32% опрошенных и соответственно 68% указали на недостаток. Во второй шкале 48% опрошенных поставили 3 из 5 баллов состоянию спортивных площадок для игры с мячом, так же по 20% поставили 2 из 5, и 4из5. 5 из 5 поставили 12%. Средний балл всех студентов по этому вопросу составил 3,3.

Довольно низкий средний балл ещё раз показывает не лучшее состояние доступных спортивных площадок.

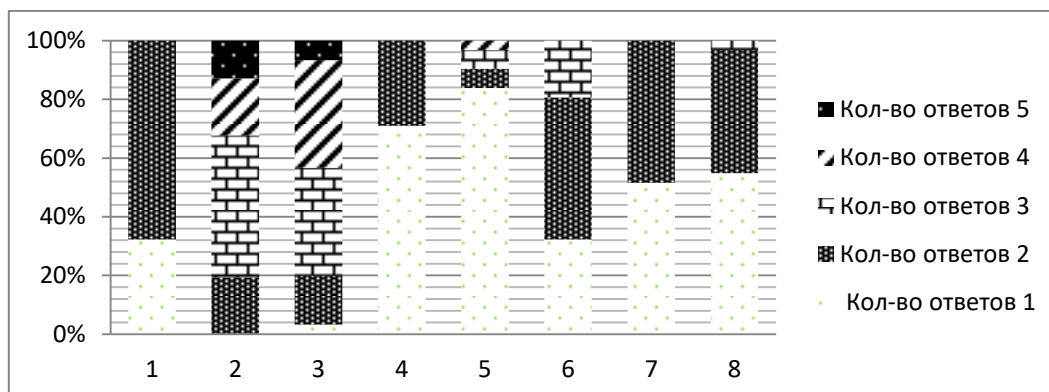


Рисунок 1. Результаты тестирования.

В третьей шкале средний результат снова оказался 3.3 из 5, что наталкивает нас на вывод о том, что и с атлетическими сооружениями существуют значительные проблемы.

В четвертой шкале полученные результаты: 71% к 29%. Большинство ответило о полном достатке «зелёных зон». Действительно, с лесной и парковой зоной в нашей области практически не существует проблем, но всё же 29%- это высокий процент.

По пятой шкале «Наличие спортзалов (тренажерных залов)» мы можем сказать, что спортзалов вполне достаточно, 90% считают именно так. Спортзалов и тренажерных залов действительно много, но не стоит забывать о том, что абсолютное большинство из них не являются бесплатными, не входят в ряд общедоступных, ведь далеко не каждый человек может позволить себе приобрести абонемент для посещения.

В шестой шкале выявлялось наличие скейтпарков. Лишь 32% указали на наличие скейтпарков. Остальная часть опрошенных людей проголосовала, что хотели бы иметь по близости парк для катания на скейтбордах.

В седьмой шкале «ухаживенность спортивных зон» 48% ответов оказались неположительными. Это достаточно большой процент, который говорит, что за многими площадками для спорта никто не следит.

В восьмой шкале представлены ответы на вопрос о свободном доступе на площадки, которые предназначены для занятия спортом. 42% проголосовало, что доступ открыт только на некоторые спортзоны, а 3% вовсе ответило, что площадок в свободном доступе нет.

Из выше приведенной диаграммы, можно сделать вывод, что количество и качество спортивных зон не достаточно в нашем регионе. Но мы надеемся, что эта ситуация изменится, так как это напрямую связано со здоровьем нашего населения.

Список использованной литературы

1. Галкин, В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес / В.В.Галкин. - М.: КНОРУС, 2006. - 320 с.
2. Дудов, В.А., Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта: содержание, стратегии, коммуникации / В.А. Дудов, О.Н.Степанова. - М.: РАГС при Президенте РФ, 2003. - 153 с.

УДК 796.015

ПИТАНИЕ В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

FOOD IN POWER SPORTS

Бурдаков А.Е.,

Уральский государственный университет путей сообщения

Burdakov A.E.,

Ural State University of Railway Transport

Аннотация

В работе дано обоснование сбалансированного рациона питания спортсменов, которое является одним из основополагающих пунктов для достижения набора мышечной массы и для прироста силовых показателей. Особо важную роль играет питание в силовых видах спорта.

Annotation

The work provides a rationale for a balanced diet, which is one of the fundamental points for achieving a set of muscle and for increasing strength indicators. Nutrition plays an especially important role in strength training in the best sports.

Ключевые слова: силовые виды спорта, рацион питания, спортсмен, белки-жиры-углеводы.

Keywords: strength sports, diet, athlete, proteins-fats-carbohydrates.

Гиппократ сказал: «Мы есть то, что мы едим» (буквальный перевод «Ты - то, что ты ешь») и с того времени ничего не изменилось. Особо важную роль играет питание в силовых видах спорта, таких как: армрестлинг, культуризм, пауэрлифтинг, стритлифтинг, гиревой спорт, тяжёлая атлетика. Рацион спортсменов данных видов спорта должен быть разнообразен, обогащён витаминами и минералами, должен содержать в себе спортивное питание.

Цель исследования. Анализ правильно подобранного питания на тренировочный процесс спортсмена, разработка рациона питания с учётом особенностей спортсмена, проанализировать особенности влияния различных продуктов питания на организм спортсмена.

Основу питания спортсмена составляют Белки-Жиры-Углеводы.

Белок (протеин) служит для роста и регенерации тканей нашего организма. Богатые протеином продукты содержат еще и незаменимые микроэлементы: железо, магний и цинк, витамины группы В и другие. Белки делятся на растительные (соя, фасоль, арахис, чечевица, гречневая крупа, семена подсолнечника, пшено, миндаль, грецкий орех) и животные (все виды мяса, птица, рыба), в рационе спортсмена должны присутствовать оба вида [1].

Жиры играют роль источника энергии в нашем организме. Разделяют на качественные и насыщенные жиры, стоит отдать приоритет качественным, таким как оливковое масло, авокадо или рыбий жир[1].

Углеводы делятся на простые и сложные, на усваиваемые и не усваиваемые (клетчатка). Простые углеводы. Сахароза (сахар) мгновенно расщепляется, поднимая инсулин в крови, для спортсмена резкий подъём инсулина важен перед соревнованиями, это природный допинг для организма, в других случаях они не играют важной роли, наоборот, их злоупотребление вредно для здоровья. Фруктоза и овощи ускоряют расщепление белка на аминокислоты, что также положительно отразится на тренировках спортсмена, содержат витамины и минералы. Сложные углеводы (растительные продукты, в основном злаковые: крупы, мука, хлеб, а также картофель и гликоген) расщепляют жирные кислоты, откладываются в виде гликогена в печени, мышцах, почках, в небольших количествах (20 г) в сыворотке крови. При недостатке углеводов начинается катаболизм (распад белка в мышечных тканях), при избытке - накопление жира в организме [1].

Первое и самое необходимое, что должен уметь спортсмен - это подсчёт килокалорий, которое он должен употребить за сутки (количество приёмов пищи не играет роли), это индивидуальный параметр, его подсчитывают по формуле:

$$K=(M*10+P*6,25-B*5-161/+5(\text{для женщин/для мужчин}))*A,$$

где К- количество килокалорий;

М - вес тела;

Р - рост;

В - возраст;

А- коэффициент активности (зависит от вашей активности, ниже даны параметры для подстановки);

Если физическая активность отсутствует/минимальна, то $A=1,2$;

Если тренировки средней тяжести 3 раза в неделю, то $A=1,38$;

Если тренировки средней тяжести 5 раз в неделю, то $A=1,46$;

Если интенсивные тренировки 5 раз в неделю, то $A=1,55$;

Если тренировки каждый день, то $A=1,64$;

Если интенсивные тренировки каждый день или по два раза в день, то $A=1,73$;

Если ежедневная физическая нагрузка+ физическая работа, то $A=1,9$;

Подставим параметры одного спортсмена для дальнейших вычислений.

$$K=(820+1125-90+5)*1,46$$

$K=2715,6$ кк. Это число обозначает то количество килокалорий, которое спортсмен должен употребить для поддержания своей текущей формы за сутки. Для набора массы тела данное число увеличиваем на 15-20%, для уменьшения веса своего тела необходимо уменьшить на 15-20%.

30% от полученного числа (в нашем случае 977,616кк) - это белки;50% (1629,36кк) - углеводы и 20% (651,744кк) - жиры, полученные числа в килокалориях, для перевода в граммы делим белки и углеводы на 4 (244,4 гр-белки,407,34 гр-углеводы), жиры делим на 9 (72,4 гр-жиры). Полученные данные очень важны для тренировочного процесса, не соблюдение норм приведёт к уменьшению или к отсутствию прогресса, но возникает вопрос: почему так важно соблюдение количества БЖУ? (Белки, Жиры, Углеводы).

Спортивное питание. В силу своей деятельности спортсменам не хватает некоторых микроэлементов и витаминов, особо остро это касается спортсменов силовых видов спорта, к пище добавляется спортивное питание, в котором присутствуют недостающие микроэлементы. Перечислим виды спортивного питания.

Протеиновые коктейли. Термин «протеин» означает «белок». Именно он является главным материалом роста мышечной ткани. Количество чистого белка в протеиновом концентрате составляет порядка 70-90 процентов. Еще одним достоинством протеинового коктейля является то, что он не просто качественно, но и быстро усваивается организмом. Если усваивание мяса после употребления занимает 2-3 часа, протеинового коктейля - 30 минут.

Гейнер. В его составе содержатся углеводы, белок, комплекс витаминов и минералов.

Креатин - это вещество, необходимое для работы мышц. Оно поступает с пищей и вырабатывается организмом из аминокислот, затем разносится кровью и запасается в мышцах. Благодаря креатину возрастает силовая выносливость и эффективность силовых тренировок.

BCAA - аминокислоты с разветвленными боковыми цепями. Состоят из трёх аминокислот: лейцина, изолейцина и валина. Они ускоряют рост мышц и предотвращают их разрушение. В отличие от протеина они быстрее усваиваются, но в протеине (спортпите) больше аминокислот.

Наш эксперимент проводился на двух спортсменах-любителях, разной возрастной категории в течение одного месяца. Первый спортсмен (18 лет, 85 кг) питался несбалансировано, пренебрегал белками, сложными углеводами, испытывал недостаток килокалорий в его рационе, спортивное питание не использовал, интенсивные тренировки

проходили через день. По окончании эксперимента спортсмен похудел на 8 кг, у него упали силовые показатели, процент жира в организме уменьшился, но больше пострадали мышцы (катаболизм сделал своё дело). Второй спортсмен (16 лет 60 кг) соблюдал норму килокалорий, употреблял креатин, гейнер, пища была богата витаминами и минералами, количество БЖУ было соблюдено, прибавил в весе +5 кг мышечной массы, процент жира не изменился, силовые показатели возросли в геометрической прогрессии.

По окончании исследования можно сделать выводы:

1. Необходимо учитывать особенности спортсмена, составлять индивидуальную программу питания.

2. Пища должна быть обогащена витаминами, аминокислотами, минералами, микроэлементами.

3. Исключить сладкое (простые углеводы) из питания, прибегать к сахарозе только в ограниченном количестве, овощи и фрукты должны быть в приоритете.

4. Нельзя пренебрегать БЖУ.

5. Для наиболее продуктивных тренировок стоит начать употреблять спортивное питание, но не в ущерб основному питанию.

Вывод: Спортивное питание важно для полноценного развития спортсмена, но это дополнительный продукт, пренебрегать основным питанием в пользу спортивного – нельзя.

Список использованной литературы

1. Ефремов, О.В. Спортивное питание: основные принципы и организация / О.В. Ефремов, Т.С. Сумарокова, А.П. Павлова // Современная педагогика: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей победителей IV Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 39-42.

УДК 796

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ РУТ (МИИТ) К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ CURRENT PROBLEMS OF TRAINING RUT (MIIT) STUDENTS FOR TRADING STUDENTS FOR TRADITIONAL STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Войнова Е.В., ст. преподаватель,
Российский университет транспорта
E.V. Voinova, the senior teacher,
Russian University of Transport

Аннотация

В данной статье предлагаются нестандартные решения проблемы подготовки студентов РУТ (МИИТ) к сдаче нормативов ГТО в условиях дистанционного обучения. Рассматривается возможность поддержания функциональных систем организма студентов, а так же не только стабилизации и сохранения достигнутого уровня определенных физических качеств в условиях домашнего обучения, но и возможность повышения уровня некоторых двигательных качеств. Анализируются результаты многолетнего исследования влияния специальных упражнений, используемых в тренировочном процессе студентов РУТ (МИИТ), занимающихся спортивным фехтованием. Такие упражнения стали основой для разработки методики обучения, направленной на развитие ловкости, гибкости и скоростно-силовых способностей. Высказывается предположение, что использование специальных упражнений фехтовальщика на дистанционных занятиях со студентами учебных групп дает возможность студентам подготовиться и успешно сдать нормативы ГТО.

Annotation

This article proposes non-standard solutions to the problem of preparing RUT students (MIIT) for passing the RLD standards in the context of distance learning. The possibility of maintaining the functional systems of the body of students, as well as not only stabilizing and maintaining the achieved level of certain physical qualities in the conditions of home education, but also the possibility of increasing the level of some motor qualities is considered. For this, the results of a long-term study of the influence of special exercises, which are used in the training process of RUT (MIIT) students involved in the university team in sports fencing, on the development of agility, flexibility and speed-strength abilities are published and analyzed. It is suggested that the inclusion of the use of special exercises of the fencer in distance classes with students of study groups allows students to prepare and successfully pass the TRP standards.

Ключевые слова: нормативы ГТО, уровень двигательных качеств, ловкость, гибкость, скоростно-силовые способности, спортивное фехтование, специальные упражнения фехтовальщика, студенты РУТ (МИИТ).

Key words: TRP standards, level of motor qualities, dexterity, flexibility, speed-strength abilities, sports fencing, special exercises of a fencer, students of RUT (MIIT).

Актуальность. Современные требования к образованию повысили уровень грамотности в области дистанционного взаимодействия профессорско-преподавательского состава нашего университета. Создаются рабочие программы для подобной формы обучения. Апробируются методики обучения студентов разных специальностей в дистанционном формате. Данный

процесс захватил и преподавателей кафедры «Физическая культура и спорт» РУТ (МИИТ). Дистанционная форма обучения сохраняет суть педагогической деятельности преподавателя данной дисциплины. Основные цели и задачи преподавателя физической культуры в воспитании личности будущего специалиста транспортной отрасли, в популяризации здорового образа жизни в студенческой среде, в профессионально-прикладной физической подготовке студентов не теряют своей актуальности. Подобный формат обучения дает возможность в полной мере раскрыться творческому потенциалу отдельного педагога в экспериментальных поисках методических решений в направленном воспитании отдельных физических качеств и способностей.

Студентам, желающим сдать нормативы ГТО необходимо поддерживать высокий уровень физической подготовки. Желающим пройти испытания VI ступени (это требования в возрастной группе от 18 до 29 лет) необходимо сдать контрольные нормативы, предъявляющие высокие требования к выносливости, гибкости, скоростно-силовым способностям, а также к ловкости и скорости. К таким видам испытаний, как плавание и стрельба подготовиться в домашних условиях в полной мере трудно, однако, за счет повышения уровня общей физической подготовки, а именно улучшения показателей общей и силовой выносливости, можно достигнуть требуемых результатов. Пользуясь таким принципом подготовки к выполнению испытаний комплекса ГТО, преподавателями кафедры «Физическая культура и спорт» была разработана методика подготовки в домашних условиях с использованием специальных упражнений фехтовальщика. Новизна и необычность специфической двигательной деятельности фехтовальщика даст возможность студентам заниматься регулярно и с интересом. Выполнение специальных упражнений с предметами и без них, выполняемых методом круговой тренировки, подходит к домашним занятиям, не требующих большого свободного пространства[1,4,6].

Методика. В трудах Тышлера Д.А., Мовшовича А.Д., Рыжковой Л.Г., специалистов, изучающих спортивное фехтование, можно найти достаточно подтверждений, что фехтование способствует развитию быстроты, ловкости и координационных способностей, развитию силы ног, гибкости а также развитию скоростно-силовых способностей. «У опытных спортсменов двигательные качества «вплетены» в структуру приемов. Приемы нападения и маневрирования, выполняемые в несколько темпов, требуют проявления не просто общей ловкости, а координационных способностей, реализуемых в структуре комбинаций действий с должным уровнем быстроты. Реализация повторных атак связана со скоростно-силовыми возможностями. Только выполнение упражнений с фехтовальной двигательной структурой повышают специальную выносливость фехтовальщиков высокого уровня»[2,5,7].

Компетентные мнения ученых, занимающихся проблемами спортивного фехтования, а также многолетние педагогические наблюдения преподавателей РУТ (МИИТ), создали предпосылки к выдвижению рабочей гипотезы. Которая заключается в том, что методика обучения студентов, направленная на развитие гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностей с использованием специальных упражнений фехтовальщика с предметами и без них, выполняемых методом круговой тренировки, помогает студенту повысить уровень быстроты, гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностей студентов, занимающихся в домашних условиях. Эффективность данной методики была изучена преподавателями РУТ (МИИТ), обучающих фехтованию студентов первого курса, которые посещают секцию фехтования, получающих образование по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (ЭКФКиС) [2,3].

Объект исследования - развитие у студентов РУТ (МИИТ) быстроты и ловкости, гибкости и скоростно-силовых способностей.

Предмет исследования – занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (ЭКФКиС).

Цель исследования – доказательство эффективности предложенной методики.

Организация исследования. Эксперимент проводился с 2017 года по 2019 год. Изучены результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп в количестве 90 человек. Сорок пять студентов экспериментальной группы на каждом занятии обучались по данной методике, разработанной преподавателями РУТ (МИИТ). В то время как 45 студентов контрольной группы обучались фехтованию по обычной программе.

Обсуждения. Для оценки ловкости и быстроты рассматривались результаты челночного бега (3x10м). Для оценки гибкости студенты выполняли наклон вперед с прямыми ногами на специальной тумбе. Для оценки скоростно-силовых способностей оценивался прыжок в длину с места. Студенты тестировались в начале учебного года, в сентябре и в конце учебного года, в мае.

Результаты исследования. Опубликованы в виде таблицы (Табл. 1), где достоверность исследования оценивалась по Т-критерию Стьюдента.

Результаты челночного бега показали достоверные различия на уровне $p \leq 0.05$. Сравнительный анализ исходных результатов челночного бега экспериментальной группы с результатами конечных тестов показал, что благодаря разработанной методике, в конце учебного года улучшились показатели ловкости и быстроты у студентов экспериментальной группы на 9.2%. У студентов контрольной группы, занимающийся по стандартной программе, те же показатели увеличились на 3.8%, что на 5.4% меньше, чем у студентов экспериментальной группы.

Результаты исследования

Название теста	Группы	Начало учебного года	Конец учебного года	t	P
Челночный бег 3x10 метров (с)	Экспериментальная группа (n=45)	8.1±0.2	7.5±0.1	0.5	P≤0.05
	Контрольная группа (n=45)	8.0±0.1	7.7±0.1	0.5	P≤0.05
Наклон туловища с тумбы с прямыми ногами (см)	Экспериментальная группа (n=45)	+9.2±0.5	+11.0±0.5	0.5	P≤0.01
	Контрольная группа (n=45)	+10.6±0.5	+11.1±0.5	0.1	P≥0.05 не достоверно
Прыжок в длину с места (см)	Экспериментальная группа (n=45)	209±2.7	223±2.4	0.5	P≤0.05
	Контрольная группа (n=45)	210±1.5	217±2.3	0.5	P≤0.05

Положительная динамика в развитии гибкости у студентов экспериментальной группы ясно прослеживается (достоверность $p \leq 0.01$) и составляет 19%. А вот по результатам контрольной группы не были выявлены достоверные различия ($p \geq 0.01$). Разница между показателями начала и конца учебного года составляла лишь 4%. Подобные результаты дают представление об общем невысоком уровне развития данного физического качества у современной молодежи. И как следствие, в возрасте 18-19 лет невозможность развить это физическое качество должным образом.

Оценка развития скоростно-силовых способностей (достоверность $p \leq 0.05$) студентов экспериментальной группы показывает увеличение показателей на 6.7%. Показатели контрольной группы увеличились на 3.3%. Подобная разница в результатах (3.4%) между показателями экспериментальной и контрольной группами достоверно подтверждает преимущества разработанной методики.

Выводы. Результаты исследования эффективности предложенной методики обучения в развитии у студентов РУТ (МИИТ) ловкости, гибкости и скоростно-силовых способностей дают основание предположить, что применение данной методики в подготовке к сдаче нормативов ГТО студентов, находящихся на дистанционном обучении, и вынужденных заниматься физической культурой дома, может успешно применяться и дать положительные результаты. Также для получения более объективной информации к исследованиям целесообразно добавить тестирование координационных способностей студентов и тестов на сохранения стабилизации тела[3].

Отсутствие различий в физической подготовленности студентов, посещающих секцию фехтование по дисциплине ЭКФКиС и студентами, выбравшими занятия общей физической

подготовкой, так же внушает оптимизм и позволяет предположить, что подобная методика обучения станет эффективным инструментом в развитии физических качеств, необходимых для успешной сдачи нормативов ГТО.

Список использованной литературы

1. Аверьянова, И.В. Характеристика уровня физической подготовленности юношей студентов Северо-восточного государственного университета / И.В. Аверьянова Н.В. Зайцева // Научно-практический журнал «Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья» Главный редактор В.Р. Кучма. №3. 2018. – С.55-59.

2. Войнова, Е.В. Методические особенности учебно-тренировочных занятий по фехтованию в условиях транспортного вуза / И.С. Щадилова Е.В. Войнова // Известия Тульского государственного университета, физическая культура и спорт. Тульский государственный университет (Тула) №9. 2020. – С. 92-97.

3. Маскаева, Т.Ю. Координация движений всего тела у студентов младших курсов университета / Т.Ю. Маскаева, Ю.В. Урываев, Ю.А. Греков, Д.А. Рущкий // «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» (Санкт-Петербург) Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» №8. 2019. – С. 140-146.

4. Мовшович, А.Д. Фехтование. Примерная программа спортивной подготовки / А.Д. Мовшович Л.Г. Рыжкова // Методическое пособие. Под общей редакцией А.Д. Мовшовича. – М.: Де’Либри, 2018. – 191 с.

5. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО. [Электронный ресурс]. URL : <http://www.gto-normy.ru/category /normativnyeakty/>. (Дата обращения 10.11.2020.)

6. Тышлер, Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Академический проект, 2007. – 152 с.

УДК 796

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

**PROSPECTIVE DIRECTIONS OF APPLICATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE
CLASSES OF PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY**

Войнова Е.В., ст. преподаватель, Малиновский А.Д.,
Российский университет транспорта

Аннотация

В статье рассматриваются применения инновационных технологий на занятиях физической культуры в вузе. Проводится анализ трудов специалистов, изучающих данное направление в современной педагогике. Изучены результаты исследований, проводившихся за последние годы в этой области знаний. Обсуждаются новые методики обучения студентов с применением инновационных технологий и рассматриваются перспективы их применения на занятиях в вузе.

Annotation

The article discusses the use of innovative technologies in physical education at the university. The analysis of the works of specialists studying this direction in modern pedagogy is carried out. The results of studies carried out in recent years in this area of knowledge are studied. New methods of teaching students with the use of innovative technologies are discussed and prospects for their application in the classroom at the university are considered.

Ключевые слова: инновационные технологии, занятия физической культурой в вузе, методики обучения студентов, текбол, внимание, развитие физических качеств, воспитание личности студента.

Key words: innovative technologies, physical education at the university, methods of teaching students, tekbol, attention, development of physical qualities, education of the student's personality.

Актуальность. Современная студенческая молодежь активно интересуется инновациями в различных отраслях и областях знаний. Молодые люди хотят пользоваться готовыми продуктами технического прогресса. Подобные требования к окружающей действительности молодежь предъявляет не только, как потребители услуг, но в первую очередь, из присущей каждому молодому человеку деятельной энергии, любознательности и тяги к знаниям. Молодые умы нацелены на познание, взгляды юных устремлены в будущее. Желание видеть вокруг себя все самое современное и первоклассное относится и к обучению в высшем учебном заведении.

Первокурсники, начиная посещать занятия по предмету «Физическая культура и спорт» в РУТ (МИИТ), испытывают некоторое разочарование, связанное с тем, что попадают на занятия в классический легкоатлетический манеж, или занимаются на открытом стадионе, которые не оборудованы современными дорогостоящими тренажерами и необычным

спортивным оборудованием. Только в процессе обучения студенты, получая знания по предмету, могут оценить инновационные подходы в работе преподавателей.

Одной из важнейших задач преподавателя физической культуры в вузе является сохранение здоровья студентов. Об этом в своих трудах писали Миронова С.П., Ольховская Е.Б., Войнова Е.В.[1,3]. На протяжении многих лет технологии сохранения здоровья учащихся вуза совершенствовались и дополнялись. Общеизвестным в наши дни является активная роль самого студента, его понимание проблемы и получение навыков управления процессом. Статья Маскаевой Т.Ю. “Здоровье студента. Новый метод самоконтроля” дает представление о современных здоровьесберегающих технологиях[2]. На данный момент теоретические знания в этой области имеют солидную экспериментально обоснованную базу. В связи с этим преподавателю вуза нестандартные подходы к практической реализации фундаментальных знаний.

Результаты и обсуждения. Здоровьесберегающие образовательные технологии позволяют сохранить физическое и психическое здоровье студентов, что является основной ценностью каждого индивидуума. Личностно-ориентированная технология позволяет каждому студенту, в зависимости от морфофункциональных и психологических особенностей, найти подходящий вид двигательной деятельности, возможность ставить индивидуальные цели и задачи на занятиях физической культурой, получить личную мотивацию, которая будет способствовать становлению личности физической культуры. Информационно-коммуникативные технологии в наши дни приобретают особую значимость. Удобство в работе с теоретическим материалом и использования спортивных трекеров для контроля самостоятельных занятий, дистанционное обучение стало ежедневной практикой. Технология дифференцированного физкультурного образования позволяет каждому участнику учебного процесса овладеть двигательными действиями с помощью изучения отдельных элементов движения в зависимости от двигательных способностей студента.[1,2,3].

Изучая современные методики и технологии обучения, студенты задумываются, каким образом можно сделать процесс обучения по дисциплине физическая культура более привлекательным для молодежи. Какие виды физической активности могут отвечать всем требованиям инновационного подхода к занятиям физической культурой в вузе. В данной статье предлагается рассмотреть в качестве инновационного вида двигательной активности текбол.

Текбол (Teqball) – это игровой вид спорта, включающий в себя выполнение некоторых технических элементов футбола, осуществляемых посредством перебрасывания мяча через специальный стол. Одновременно могут играть два или четыре игрока.

Идея перебрасывания футбольного мяча через стол для настольного тенниса ногами дала толчок для развития этой игры. Разработчики игры - бывший профессиональный футболист из Венгрии, Габор и программист Виктор в 2014 году. Изначально проект был создан, как специальный тренажера для совершенствования специальных двигательных навыков футболиста и определенных технических элементов. Был разработан специальный стол для игры - текборд (Рис. 1).

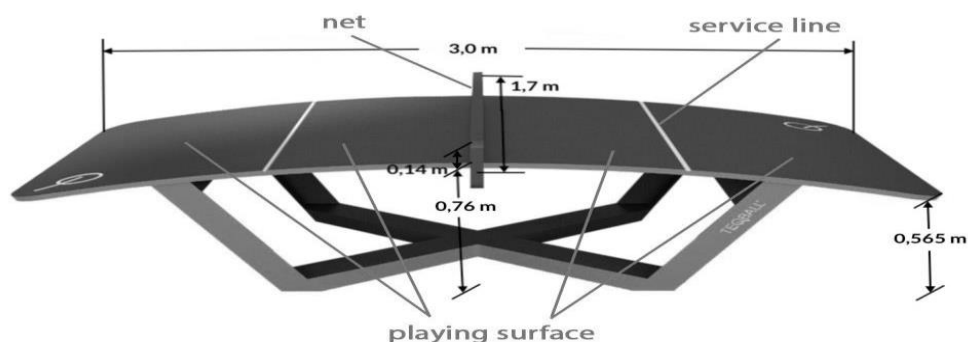


Рисунок 1. Стол для игры в текбол.

Для хорошего отскока мяча, текборд имеет покатую форму. Закругленные углы стола снижают риск получения травмы. Чтобы игрокам было удобно играть ногами, текборд сделан невысоким (76 см). Для игры используется обычный футбольный мяч в основном пятого размера. Вместо сетки используется пластиковая панель высотой 14 сантиметров.

В текбол играют и женщины и мужчины. Играют один на один, пара на пару. В некоторых турнирах допускаются смешанные пары. Игра состоит из сетов, в каждом сете разыгрывается 12 очков для победы достаточно выиграть два сета. подача меняется после четырех попыток. Мяча нельзя касаться руками. Нельзя трогать стол. Подавать можно в определенное пространство площадки соперника. До передачи мяча сопернику разрешено совершить два касания, причем одной и той же частью тела можно коснуться мяча не более двух раз подряд.

Создана международная федерация текбола. Первый Чемпионат мира в 2017 году был проведен на родине игры в Венгрии. Было зафиксировано двадцать стран участниц. Олимпийский совет Азии официально признал текбол видом спорта. В планах Международной федерации текбола включение его в программу Азиатских игр в 2022 году. А также существует вероятность включение текбола в программу Олимпийских игр уже в 2024 году. В России вид спорта пока не набрал популярности. Первый турнир был проведен в 2018 году. Однако, он быстро набирает популярность [4].

Текбол часто используется как дополнительное средство подготовки спортсменов. Данный вид физической активности развивает внимание (концентрацию и распределение), скорость двигательных реакций (простой реакции, реакции выбора, реакции переключения),

координацию движений. Также тренажер позволяет отрабатывать технику владения мячом, маневрирования на минимальном игровом пространстве. Использование игрового метода создает на занятии положительный психологический фон, снимает психическое напряжение в процессе интенсивных тренировок.

Регулярные занятия этим видом спорта способствуют развитию быстроты, ловкости, координационных способностей, силы и скоростно-силовых способностей человека. Благодаря такому виду двигательной активности может развиваться специальная выносливость и в некоторой степени гибкость. То есть индивидуум получает гармоничное двигательное развитие. Такой необычный, яркий и вид спорта может быть очень привлекательным для молодежи. Интерес к виду спорта может сформировать у студента привычку к здоровому образу жизни.

Занятия текболом могут оказать влияние и на воспитание личности студента. Сделать его более целеустремленным, активным, открытым для новых знаний, побудить к большей самостоятельности и самосовершенствованию в деятельности. Еще один весомый фактор, говорящий о том, что занятия текболом могут стать эффективным средством зорovesбережения студентов - это минимальный травматизм на занятиях. Единственный весомый минус идеи - это цена текборда. Не каждое руководство высшего учебного заведения посчитает рентабельным вложение средств университета в подобное дорогостоящее оборудование. С другой стороны такие вложения, когда вид спорта еще не набрал пика популярности, могут оказаться весьма дальновидными и мы скоро увидим на университетских площадках студентов, увлеченно играющих в текбол.

Выводы. Текбол, как вид двигательной активности, может служить средством применения инновационных технологий на занятиях физической культуры в вузе. Проявляя интерес к виду спорта студент получает необходимые знания по физической культуре, здоровому образу жизни, приобретает полезные двигательные навыки. Занимаясь на уроках физической культурой любимым делом, у студента формируется личностно-ориентированная мотивация к познанию, самостоятельности, активности, студент ставит индивидуальные цели и стремиться их достичь. Информационно-коммуникативные технологии позволяют студентам получать актуальную информацию об игре. При обучении этой игре преподавателю необходимо применять технологию дифференцированного физкультурного образования, поскольку текбол предъявляет высокие требования к уровню физического развития студентов.

Текбол молодой и перспективный вид спорта. Использование этой игры на занятиях физической культурой может привлечь студентов и быть полноценным средством применения инновационных технологий в данной дисциплине в вузе.

Список использованной литературы

1. Войнова, Е.В. Формирование у студентов РУТ (МИИТ) навыков здоровьесберегающих технологий на элективных курсах по физической культуре / Е.В. Войнова, В.А. Ладыгина, А.А. Теплякова // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли. Труды Международной научно-практической конференции. Под редакцией Т.Ю. Маскаевой, Ю.А. Грекова. Российский университет транспорта (Москва). 2019. - С. 32-36.

2. Маскаева, Т.Ю. Здоровье студента: новый метод самоконтроля // Физическая культура, спорт и здоровье в вузе. Труды I Международной научно-практической конференции. Российский университет транспорта (Москва). Под редакцией С.А. Фирсина, Т.Ю. Маскаевой. 2017. - С. 29-35.

3. Миронова, С.П. Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта: технология педагогического мониторинга / С.П. Миронова Е.Б. Ольховская // Проблемы современного педагогического образования. Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) ФГОУ высшего образования «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского» (Ялта) №58-2. 2018. - С. 168-173.

4. Текбол. [Электронный ресурс]. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Текбол> (Дата обращения 16.11.2020.)

УДК 796

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛИНГВИСТА В ТРАНСПОРТНОМ ВУЗЕ

PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF A LINGUIST IN A TRANSPORT UNIVERSITY

Войнова Е.В., ст. преподаватель, Мартиросян А.К.,
Российский университет транспорта
E.V. Voinova, the senior teacher, A.K. Martirosyan,
Russian University of Transport

Аннотация

В статье определяется место физической культуры в системе высшего профессионального образования. Раскрывается понятие профессионально-прикладной физической подготовки. Проводится анализ научных трудов с целью выявления направленности профессионально-прикладной физической культуры студента транспортного вуза. А также отмечены необходимые профессиональные качества, качества личности и психические свойства,

формирующиеся в профессиональной деятельности у специалиста–переводчика. Публикуются результаты исследования, направленного на изучение содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов транспортных вузов, обучающихся по специальности лингвистика.

Annotation

The article defines the place of physical culture in the system of higher professional education. The concept of professionally applied physical training is revealed. The analysis of scientific works is carried out in order to identify the orientation of the professionally applied physical culture of a student of a transport university. And also the necessary professional qualities, personality traits and mental properties that are formed in the professional activity of a specialist-translator are noted. The article publishes the results of a study aimed at studying the content of professionally applied physical training of students of transport universities studying in the specialty of linguistics.

Ключевые слова: физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, направленность профессионально-прикладной физической культуры студента, лингвист.

Keywords: physical culture, professionally applied physical training, orientation of professionally applied physical culture of a student, linguist.

Актуальность. Формирование личности будущего специалиста начинается в высшем учебном заведении. Обучение различным специальностям придает этому процессу направленное развитие. Как известно, важнейшим фактором в обеспечении единства биологических и социальных основ в культурном совершенствовании личности является физическая культура. Поэтому физическая культура, как гуманитарная дисциплина, входит в современный образовательный стандарт [3,5].

Проблемы профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) и профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) достаточно изучены. Раскрыты значения этих понятий, их содержание, целевая направленность физического воспитания в профессионально-прикладной физической подготовке. Классифицированы содержание и средства ППФК. А также идет работа по изучению направленности прикладной физической подготовки специалистов различных специальностей. Труды В.А. Садовского дают представление о направленности профессионально-прикладной физической культуры у будущих специалистов железнодорожного транспорта. Маскаева Т.Ю. в своей статье обобщает знания в области физического воспитания студентов экономических специальностей железнодорожного вуза. Войнова Е.В. объединила практический опыт в ППФП студентов транспортных вузов [2-5].

Исследования ППФП будущих переводчиков-лингвистов средствами физической культуры были представлены в статье Д.Н. Абрамова «Физическая культура студентов: Система формирования в условиях лингвистического вуза». В статье перечислены профессиональные качества высококвалифицированного лингвиста. Он должен владеть речевой культурой, обладать коммуникативными умениями, знать профессиональный этикет, иметь организаторские способности. В работе переводчика активно задействованы психические процессы такие как: внимание (концентрация и распределение внимания), воображение, реакция (простая, выбора и переключения), чувствительность слуховых и зрительных анализаторов. Переводчик должен проявлять такие качества личности, как наблюдательность, стрессоустойчивость, аккуратность. Одним из условий работы переводчика является вынужденное длительное пребывание в одной позе (сидя, или стоя), многочасовое специфическое напряженное состояние при синхронном переводе [1].

Практические исследования в этой области знаний позволили разработать методики обучения будущих специалистов-переводчиков и определить направленность профессионально-прикладной физической подготовки лингвиста. Однако, в подобных образовательных методиках не учитывалась специфика в работе лингвистов транспортной отрасли. И остается неясным, будут ли эффективны такие методики обучения в ППФП переводчиков транспорта, что создало предпосылку в изучении специфики работы будущих переводчиков, обучающихся в транспортном вузе.

Изучение деятельности лингвиста транспортной отрасли позволит определить средства и методы физической культуры, способствующие становлению будущих специалистов данной отрасли, определить требования к лингвистам транспорта и найти пути их реализации в процессе физического воспитания студентов. Исследования в этой области позволят понять направленность ППФП лингвистов транспорта, определить актуальные цели и задачи и критерии оценки эффективности ППФП студентов транспортного вуза, осваивающих профессию переводчика.

Цель исследования – определить основные направления профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов транспортной отрасли.

Объект исследования – профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов-лингвистов транспортной отрасли.

Предмет исследования – средства ППФП студентов транспортного вуза.

Гипотеза исследования состоит в том, что профессиональная деятельность лингвистов транспортной отрасли имеет свои специфические отличия от профессиональной деятельности переводчиков, работающих в других областях.

Методы исследования. Для выбора правильных методик, для использования в профессионально-прикладной физической подготовки лингвистов транспортной отрасли, необходимо изучить специфику их профессиональной деятельности. Найти качества личности, физические и психические качества, которые формируются у переводчиков транспортной отрасли в процессе профессиональной деятельности [4].

Был проведен анализ литературы и составлена анкета для проведения экспертных опросов. В опросах приняли участие 30 преподавателей профильных транспортных вузов, из них 15 преподавателей физической культуры.

Результаты и обсуждения. По результатам опроса, 3% опрошенных считают, что нет специфики работы лингвистов именно транспортной отрасли; 10% высказались, что специфика есть только в переводимых технических текстах; 10% считают, что лингвисты транспорта больше работают на переговорах, чем в бюро; 77% экспертов заявили, что основным фактором, обуславливающим специфику работы переводчиков, работающих в транспортной отрасли, является ведение активного строительства практически во всех видах отрасли. Ведь современные государственные программы модернизации в транспортной отрасли тесно связано с международным сотрудничеством. Зачастую переводчикам приходится выезжать на строительные объекты. В связи с этим (так считают 79% экспертов) у переводчиков меняются условия труда. Респонденты отметили: частые командировки, связанные с условиями жизни с низким уровнем комфорта; многочасовая ходьба по строительным объектам и стоячая работа на фоне непрерывного синхронного перевода; различные температурные режимы (как экстремально низкие температуры, так и высокие); работа на улице; частая смена часовых поясов.

Эксперты выделили физические качества, необходимые в профессионально прикладной физической подготовке. 54% экспертов отметили, что лингвистам, работающим в транспортной отрасли, необходима выносливость. 17% опрошенных отметили ловкость, как базовое качество в ППФП лингвистов транспортной отрасли. 17% экспертов уверены, что лингвистам необходима быстрота. 7% считают, что лингвистам в ППФП надо воспитывать силу. И 5% экспертов отметили, как необходимое качество - гибкость. Некоторые эксперты добавили (60%), что в ППФП лингвистов транспортной сферы важно добавлять оздоровительные факторы внешней среды.

Качества личности, которые необходимо совершенствовать в профессионально-прикладной физической подготовке будущего лингвиста транспортной отрасли эксперты расставили по рангу таким образом: коммуникативные способности – 49%; умение адаптироваться – 21%; активность – 15%; собранность – 7%; целеустремленность – 7%; аккуратность – 1%.

Психические свойства, которые отличают лингвистов транспортной отрасли, по мнению экспертов: 34% - различные виды реакций; 30% - работоспособность, 22% - виды внимания; 10% - стрессоустойчивость; 4% - свойства памяти.

Выводы. Подводя итоги исследования, можно уверенно сказать, что существует специфика в профессиональной деятельности лингвистов, работающих в транспортной отрасли. Она обусловлена, прежде всего, условиями труда. При формировании личности в профессионально-прикладной физической подготовке необходимо учитывать специфику работы будущих специалистов переводчиков в транспортной отрасли.

Опираясь на результаты исследования, преподавателям транспортных вузов на занятиях с лингвистами по дисциплине «Физическая культура и спорт» рекомендуется уделять особое внимание развитию общей выносливости с учетом оздоровительных факторов внешней среды. Занятия на стадионе: кроссовая подготовка, выполнение беговых упражнений, эстафет и общих физических упражнений, направленных на развитие силы мышц ног, могут стать средством ППФП лингвистов. Для развития ловкости и быстроты будущих переводчиков транспортной отрасли можно применять упражнения с теннисными мячами на стадионе и применять специальные упражнения фехтовальщика [2,4].

При выборе студентами-лингвистами самостоятельных занятий по программе «Элективные курсы по физической культуре и спорту», им можно рекомендовать игровые виды спорта: волейбол, баскетбол, мини футбол. Как универсальное средство для развития требуемых качеств, подходит спортивное фехтование.

Список использованной литературы

1. Абрамов, Д.Н. Физическая культура студентов: система формирования в условиях лингвистического вуза // Сборник трудов I всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под общей редакцией Т.И. Никифоровой. Общество с ограниченной ответственностью «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс» (Чебоксары). 2015. С - 30-32.

2. Войнова, Е.В. Профессионально-прикладная физическая культура студентов транспортных вузов // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли. Сборник трудов Международной научно-практической конференции. Под редакцией Т.Ю. Маскаевой, Ю.А. Грекова. Российский университет транспорта (Москва). 2019. С. – 28-32.

3. Маскаева, Т.Ю. Модель профессионально ориентированной системы физического воспитания студентов экономических специальностей железнодорожного вуза // Транспортные системы: тенденции развития. Сборник трудов международной научно-практической

конференции. Под общей редакцией Б.А. Левина. Российский университет транспорта (Москва). 2016. С. – 442-443.

4. Садовский, В.А. Дифференцированная методика обучения профессионально-прикладной физической культуре студентов железнодорожного транспорта: Учебное пособие / В.А. Садовский. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2004. – 110 с.

УДК 796.011.1

**ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В
ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ КУРСАНТОВ МОРСКОГО ВУЗА**

**THE APPLIED SIGNIFICANCE OF APPLICATION OF PSYCHOMOTOR EXERCISES IN THE
PHYSICAL EDUCATION OF COURSES OF THE MARINE UNIVERSITY**

Горская И.Ю., д.п.н., профессор,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,

Платонова Н.О.,

Керченский государственный морской технологический университет

Gorskaya I.Yu., the doctor of pedagogical sciences, professor,

Siberian State University of Physical Culture and Sports,

Platonova N.O.,

Kerch State Marine Technological University

Аннотация

В статье представлены результаты исследования корреляций показателей уровня психомоторных способностей с параметрами, характеризующими профессиональную готовность курсантов морских специальностей. Выявленные взаимосвязи обуславливают целесообразность использования упражнений психомоторной направленности в процессе физического воспитания морских курсантов.

Annotation

The article presents the results of the study of correlations of indicators of the level of psychomotor abilities with parameters characterizing the professional readiness of cadets of marine specialties. The revealed interconnections determine the expediency of using psychomotor-oriented exercises in the process of physical education of sea cadets.

Ключевые слова: психомоторная подготовленность, морские специалисты, профессиональная готовность, физическое воспитание.

Keywords: psychomotor readiness, marine specialists, professional readiness, physical education.

Актуальность исследования. Будущая профессиональная деятельность морских курсантов, обучающихся в учреждениях высшего образования, связана с работой на современных морских судах гражданского назначения. Сложность современного оборудования этих судов, экстремальный характер будущей профессиональной деятельности, связанный с климатическим фактором, режимом труда, необходимостью слежения за ситуацией во внешней среде, маневрированием, решением сложных психо-двигательных задач, обуславливает высокую значимость психомоторной подготовки курсантов [1, 2, 3]. Проведенные нами ранее исследования свидетельствуют о недостаточно высоком уровне психомоторных способностей контингента морских курсантов, что затрудняет решение основной задачи в течение обучения в учреждениях высшего образования – формирование высокого уровня психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности [4].

Эффективным способом повышения уровня психомоторной подготовленности может рассматриваться использование упражнений психомоторной направленности в процессе физического воспитания курсантов.

Задачей данного этапа исследования явилось выявление психомоторных способностей, наиболее значимых для будущих специалистов морского дела.

Результаты исследования. Для решения этой задачи был проведен корреляционный анализ, направленный на выявление и изучение взаимосвязей параметров психомоторных способностей с показателями профессиональной готовности курсантов в морском вузе. Анализировались характер, количество и степень тесноты корреляций между показателями психомоторных способностей и показателями, отражающими профессиональную готовность будущих моряков (во внимание принимались только статистически значимые показатели при $P \leq 0,05$). В качестве показателей, характеризующих уровень профессиональной готовности нами взяты рейтинговые показатели качества освоения знаний: по практикам и дисциплинам профессионального цикла («Начальная подготовка по безопасности мореплавания», «Навигация и лоция», «Эксплуатация судовых вспомогательных механизмов, систем и устройств»). Кроме этого, были использованы результаты тестирования в комплексном тесте по оценке профессиональных двигательных действий, в тесте «Корректирующая проба» (оценка показателей внимания, точности, работоспособности при выполнении действий, связанных с нагрузками на зрительный анализатор, мелкую моторику рук), тесте «Компасы».

В процессе анализа корреляций выявлено значительное количество взаимосвязей показателей психомоторных способностей курсантов с параметрами, отражающими профессиональную готовность. Степень тесноты взаимосвязей характеризуется как, выраженная и умеренная. Отсутствие высоких коэффициентов корреляции вполне объяснимо,

ведь уровень профессиональной готовности в этой сложной профессии обусловлен множеством факторов, лишь одним из которых является психомоторная подготовленность.

Для примера рассмотрим более подробно характер, тесноту и количество корреляций показателей уровня развития психомоторных способностей курсантов с результатами тестирования в тесте профессиональной направленности «Компасы». Выявлено 20 взаимосвязей разных показателей психомоторной подготовленности морских курсантов с параметрами результативности в тесте «Компасы» (точности и скорости выполнения задания, а также производительности (кол-во просмотренных компасов)) (Табл. 1).

Схожий характер корреляционной матрицы выявлен и при анализе остальных исследуемых показателей, характеризующих профессиональную готовность. Большое количество корреляций соотносится с достаточно высокой теснотой выявленных связей, что свидетельствует о высокой значимости психомоторной подготовки в профессиональной деятельности морских курсантов. При этом, выявлено, что количество, направленность и теснота связей в выборках курсантов разных специальностей не совпадает, что свидетельствует о специфичности профессиональных задач, и, следовательно, необходимости специального подбора средств психомоторной направленности при занятиях с курсантами разных специальностей.

Таблица 1

Взаимосвязи результатов теста «Компасы» с показателями психомоторных способностей курсантов морских специальностей

Показатели (тесты), единицы измерения	Значение коэффициента корреляции			
	Судоводители		Судовые механики	
	Точность выполнения задания	Производительность	Точность выполнения задания	Производительность
Величина ошибки воспроизведения 50% от максимального усилия на динамометре, (ведущая рука), кг	0,4	0,4	-	-
Величина ошибки воспроизведения ½ от максимального прыжка в длину), м	0,5	0,5	-	-
Воспроизведение 15с интервала (величина ошибки), с	-	0,5	-	-
Целевая точность «Попадание в цель», (кол-во раз из 10)	-	-	-	0,5
Время выполнения, тест «Лабиринт» (ведущая рука), с	0,5	0,4	0,5	0,6
ПЗМР, мс	0,4	0,4	-	0,4
Тест «Ловля линейки», см	0,4	0,4	0,6	0,5
Тест «Балансировка на гимнастической скамейке» среднее значение, с	0,5	0,4	-	0,5

Список использованной литературы

1. Ефентьев, В.П. Теория и практика управления качеством непрерывной профессиональной подготовки морских специалистов в академическом комплексе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.П. Ефентьев. – Калининград, 2005. – 50 с.
2. Коршунов, А.М. Варианты реализации многоступенчатой подготовки моряков в университетском комплексе / А.М. Коршунов //Перспективы развития морского образования на Дальнем Востоке: матер. XXX науч.-практ. конф. — Владивосток: Мор.гос. ун-т. — 2006. - С. 21-25.
3. Кулекин, И.В. Состав приоритетных физических упражнений для курсантов-судоводителей в условиях длительной плавательной практики /И.В. Кулекин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – № 4 (74). – С. 109 – 116.
4. Платонова, Н.О. Сравнительный анализ показателей психомоторной подготовленности курсантов морского вуза разных специальностей /Н.О. Платонова// European Social Science Journal (Европейский журнал социальных наук). – М: Изд-во Автономная некоммерческая организация «Международный исследовательский институт», 2017. № 5. – С. 268-274.

УДК 796.012.6:612.766.1

ВЛИЯНИЕ АЭРОБНОЙ И АНАЭРОБНОЙ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ

EFFECT OF AEROBIC AND ANAEROBIC LOAD ON THE BODY

Горченко Н.И., Володько О.А., преподаватель,
Иркутский государственный медицинский университет
Gorchenko N.I., Volodko O.A., the teacher,
Irkutsk State Medical University

Аннотация

В данной статье представлены исследования анаэробных и аэробных воздействий на человеческий организм, на примере испытуемых спортсменов, которые находятся в одинаковой физической форме в схожих условиях.

Annotation

This article presents the results of a study of anaerobic and aerobic loads on the body of sportsmen with the same physical shape in similar conditions.

Ключевые слова: аэробная нагрузка, анаэробная нагрузка, влияние, испытуемые

Keywords: aerobic load, anaerobic load, effect, subjects

Труды множества ученых открывают нам в теории возможности человеческого организма, - его сбалансированность многозадачность, а также способность достижения определенных физиологических показателей. С прогрессом достижений человечества во многих областях, в том числе научной, технологической, политической, социальной, культурной, наше общество регрессировало по сравнению с нашими предками в плане физической выносливости, в силу малоподвижного образа жизни [5]. Наряду с этим, медицинские исследования указывают на то, что благодаря всяческим физическим нагрузкам улучшается психическое состояние человека, кровообращение, а с ним и насыщение кислородом организма. К. Купер, ученый, разделяет нагрузки на человеческий организм на несколько типов, но наиболее рассматриваемые из них анаэробные нагрузки и аэробные нагрузки. Исходя из вышеизложенного, целесообразно рассмотреть, изучить и проанализировать вышеуказанные нагрузки на человеческий организм.

Для полноты картины, необходимо рассмотреть в теории, что же такое анаэробные нагрузки и аэробные нагрузки, как они воздействуют на человеческий организм.

Анаэробный – означает «отсутствие кислорода». Тем самым сама нагрузка выполняется в отсутствии кислорода, вдыхаемый нашими легкими. Анаэробные нагрузки наблюдаются у спортсменов, которые максимально интенсивно выполняют свои упражнения, например, спринтеры или тяжелоатлеты, рывок на короткую дистанцию, как и рывок штанги на 9/10 является анаэробным [4]. Соответственно, анаэробная нагрузка необходима для укрепления мышц и придание им необходимой формы. Анаэробные нагрузки необходимы профессиональным или подготовленным спортсменам для развития силы для достижений на спортивном поприще. Существует еще один источник энергии - гликоген. Гликоген восполняет нехватку кислорода во время интенсивных нагрузок, так как во время них наступает кислородное голодание из-за того, что во время такой тренировки задействовано максимально большое количество мышечной ткани.

Анаэробный тип нагрузок относят к статичному типу. Статика, длящаяся более 15 секунд, как правило сопровождается перепадами АД, происходит снижение притока крови к сердечной мышце, при этом резко снижается систолическое и повышается диастолическое давление. Хотя есть и польза в данном типе нагрузки – увеличение объема мышечной ткани, есть и недостаток – ухудшение ее эластичности. Статические нагрузки полезны для молодых мужчин, но не рекомендуются людям после 45 лет.

Аэробные тренировки – кислородозатратные упражнения в течение длительного темпорального отрезка, заставляя организм развивать и совершенствовать себя, дыхательную и кровеносную систему, отвечающие за транспортировку кислорода по всем жизненно важным

органам. Поэтому, аэробные тренировки предназначены для практически всех, независимо от того степени физической подготовки. Такие упражнения направлены на длительный процесс, например, преодоление больших расстояний в медленном темпе, длительные тренировки без полной нагрузки и т.д.

Оптимальная продолжительность аэробных или динамических нагрузок, в отличие от статических, около 30-40 минут, за этот промежуток времени достигается полное насыщение органов кислородом. Данный вид нагрузок можно рассматривать как универсальный способ поддержания здорового образа жизни.

Однако имеет место быть комбинация статики и динамики в занятиях спортом. Но выбор типа нагрузок зависит от множества индивидуальных факторов организма: возраст, состояние здоровья, ну, и конечно же, предпочтений конкретного человека.

Остановимся на конкретном примере. Рассматривая информацию из разных печатных изданий [1], статистических данных [2] в исследовательском центре Физической Культуры и Здоровья населения за 2 месяца (с мая по июль) в 2018 году были проведены мероприятия по наблюдению за физиологическими показателями и состоянием организма при регулярных нагрузках, проводились измерения сердечных сокращений, систолического и диастолического давления, объема легких. Данные, полученные в ходе исследования, занесем в нижеприведенные таблицы.

Первоочередным испытанием для оценки развития испытуемых была силовая выносливость разных групп мышц, координация движений и быстрота реакции (Табл. 1). Для нашего исследования были отобраны мужчины примерно одинаковым телосложением, одной возрастной группы.

Целью испытаний является оценка и анализ состояния испытуемых до и после анаэробных и аэробных нагрузок, диагностика показателей их физического и психологического состояния.

Таблица 1

Первоочередное тестирование

	ФИО испытуемого			
	Иван И.	Степан Т.	Кирилл М.	Вадим Ж.
Силовая выносливость мышц пресса (сек.)	54	49	52	51
Силовая выносливость мышц ног (сек.)	66	68	71	69
Быстрота (раз)	88	92	100	94
Гибкость (см)	+1	+6	0	+4
Координация (сек.)	7	7,6	7,1	7

Затем был проведен первичный осмотр испытуемых с занесением в дневник данных о состоянии здоровья (Таблица 2).

Таблица 2

Состояние организма перед исследованием

		ФИО испытуемого			
		Иван И.	Степан Т.	Кирилл М.	Вадим Ж.
Состояние покоя	ЧСС	75	55	85	69
	АД	121/88	111/71	135/72	125/75
	самочувствие	удов.	хор	удов.	хор

Проводя регулярно тренировки с анаэробными нагрузками и аэробными нагрузками в течение 2 месяцев, было определено изменение в биологических показателях испытуемых (Табл. 2). Из наблюдений было видно улучшение психологического состояния испытуемых при аэробной нагрузке. Анаэробные занятия за 2 месяца наблюдений показали, что имеет место утомляемость, а так же ухудшение настроения. Хотя ближе к окончанию данного эксперимента заметно явное улучшение настроения у испытуемых. Возможной причиной могло явиться повышение или понижение каких-либо биохимических показаний организма, а в следствие этого боли и дискомфорта.

Анализируя сравнительно параметры биологических и физиологических показателей видно, что аэробные нагрузки мягче воздействуют на организм, анаэробные – наоборот воздействуют агрессивнее (Табл. 3).

Таблица 3

Влияния нагрузок

		ФИО			
		Иван И.	Степан Т.	Кирилл М.	Вадим Ж.
Аэробная нагрузка					
Спринт	ЧСС			165	163
	АД			155/92	161/92
	самочувствие			отл	отл
Прыжки на месте	ЧСС			130	135
	АД			142/91	145/95
	самочувствие			отл	отл
Анаэробная нагрузка					
Бег, 2000 м	ЧСС	130	135		
	АД	135/92	135/93		
	самочувствие	отл	отл		
Спортивная ходьба	ЧСС	130	135		
	АД	135/91	135/92		
	самочувствие	отл	отл		

Затем был произведен анализ состояния испытуемых в состоянии покоя после двух месяцев тренировок. Сопоставляя этот анализ с тем, который был проведен до тренировок

стало заметно улучшение показателей здоровья и психологического состояния испытуемых (Табл. 4).

Таблица 4

Состояние организма перед исследованием

		ФИО испытуемого			
		Иван И.	Степан Т.	Кирилл М.	Вадим Ж.
Состояние покоя	ЧСС	60	58	65	62
	АД	115/72	110/71	122/72	115/72
	самочувствие	отл	хор	отл	хор

Проведенный нами анализ указывает на то, что у мужчин регулярно занимающихся аэробными и анаэробными тренировками увеличили показатели физического развития, стабилизировались биологические и физиологические параметры.

Таким образом, исследования проведенные в исследовательском центре Физической Культуры и Здоровья населения показали, что занятия аэробными тренировками приводят к: 1

- укреплению тонуса мышц;
- увеличивается объем легких;
- улучшается психическое состояние человека, поднимается настроение;
- контроль уровня веса тела.

В результате анаэробных тренировок происходит:

- укрепление мускулатуры, сердечно-сосудистая система;
- уменьшение токсинов и ускорение их выведения;
- увеличение выносливости организма.

Исходя из вышеуказанной информации можно сделать определенные выводы, что любой комплекс аэробных тренировок в основном положительно влияют как на сердечно-сосудистую систему, так и на здоровье в целом. Анаэробная тренировка приносит больше пользы в комплексе с другими видами нагрузок и тренировок сопровождающихся в них. Таким образом в результате занятий аэробными тренировками улучшается выносливость, снижается утомляемость, улучшается деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой системы[3]. Анаэробная нагрузка увеличивает взрывную силу и скоростные характеристики организма.

Список использованной литературы

1. Аулик, И.А.. Спортсмен и его натренированность. - М.: ФиС, 2015.
2. Вейдэр Д. Как построить тело. - М.: ФИС, 2016. - 115 с.- Второе Изд.
3. Калашов, Д.Н. Фитнес-тренировка, теория и методика. Учебник тренера. М.: Издательство ООО "Франтера" – 2017.

4. Мохандорф Р. Мышечная деятельность и физическая тренировка. биохимия / Р. Мохандорф. - Харьков: Олимп-литература, 2017. - 292с.- Второе Изд.
5. Paffenbarger R.S., Olsen E. Healthy lifestyle. - Kiev: Olympic literature. - 2017 . - 311 s.

УДК 796 : 378.147.88

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА (АБИТУРИЕНТА)
В РЕЖИМЕ ГЛОБАЛЬНОЙ КАРАНТИННОЙ ИЗОЛЯЦИИ**

**PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF A STUDENT (ENTRANT) IN THE GLOBAL
QUARANTINE ISOLATION MODE**

Греков Ю.А., к.п.н., Гурьев Д.А.,
Российский университет транспорта
Grekov Yu.A., the candidate of pedagogical sciences, Guryev D.A.,
Russian University of Transport

Аннотация

В статье рассматривается дистанционный режим обучения по физкультуре студентов (абитуриентов) из-за объявления пандемии, вызванной коронавирусной инфекцией COVID-19 и их досуг на карантине.

Annotation

The article deals with the remote mode of physical education training for students (applicants) due to the announcement of a pandemic caused by the COVID-19 coronavirus infection and their leisure time in quarantine.

Ключевые слова: физическая культура, дистанционное обучение, студенты.

Keywords: physical education, distance learning, students.

Введение. Недавно во многих образовательных учреждениях нашей страны был вновь объявлен дистанционный режим обучения из-за второй вспышки коронавирусной инфекции COVID-19. Преподаватели высших учебных заведений, не успев полноценно приспособиться к новым веяниям в системе высшего образования, когда большая часть нагрузки переводится на самостоятельное обучение студента, а значит существенной переработкой рабочих программ, в настоящее время вынуждены приспосабливаться еще к большим проблемам, связанным с переходом на удаленное обучение в связи с карантином, особенно это сказывается на такой практической дисциплине, как физкультура. С другой стороны, многими авторами отмечено, что школьникам не прививается необходимость владения знаниями по физической культуре, по

методикам построения занятий, по контролю за состоянием своего организма во время занятий, поэтому острым встает вопрос о том, как студенты (абитуриенты) занимаются дистанционно и в том числе самостоятельно физкультурой [1, 2]. Ведь с одной стороны, заниматься физическими упражнениями необходимо, особенно, когда физическая активность значительно снижается из-за самоизоляции, а с другой стороны, еще более важно не навредить своему организму нерациональной ему нагрузкой.

Целью исследования является анализ влияния режима самоизоляции из-за объявления пандемии, вызванной коронавирусной инфекцией COVID-19, на досуг студентов (абитуриентов) и, в частности, на занятия физической культурой.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, анкетирование.

Организация исследования.

Нами было проведено анкетирование с сентября по октябрь 2020г. с попыткой выявить, как режим самоизоляции из-за объявления пандемии сказывается на привычном образе жизни молодых людей, на их отношении к физической культуре и к своему здоровью в целом. В анкетировании приняло участие 50 студентов первого курса Российского университета транспорта, Российского государственного геологоразведочного университета имени Серго Орджоникидзе и Московского государственного технического университета имени Н.Э. Баумана, из них 30 девушек.

В ходе исследования нами было выявлено, что большинство студентов (92%) первого курса до объявления весной 2020г. первой вспышки коронавирусной инфекции COVID-19 регулярно занимались физкультурой и спортом, половина из них посещали спортивные секции. И четыре респондента (8%) не посещали физкультуру в школе из-за отклонений в состоянии здоровья (рис. 1).

Перейдя в режим самоизоляции и на дистанционный режим обучения в марте 2020г. лишь 38 респондентов (76%) продолжили регулярно заниматься и поддерживать себя в форме, при этом половина признались, что хватило их ненадолго и заниматься физическими нагрузками в домашней обстановке они бросили. В том числе среди последних оказались те четверо респондентов, которые не посещали физкультуру в школе, т.е. можно сделать предварительный вывод о том, что желание заниматься и понимание важности физкультуры есть, но вероятно из-за нехватки знаний построения плана и самих тренировок, они не смогли включить физкультуру в свой привычный образ жизни.

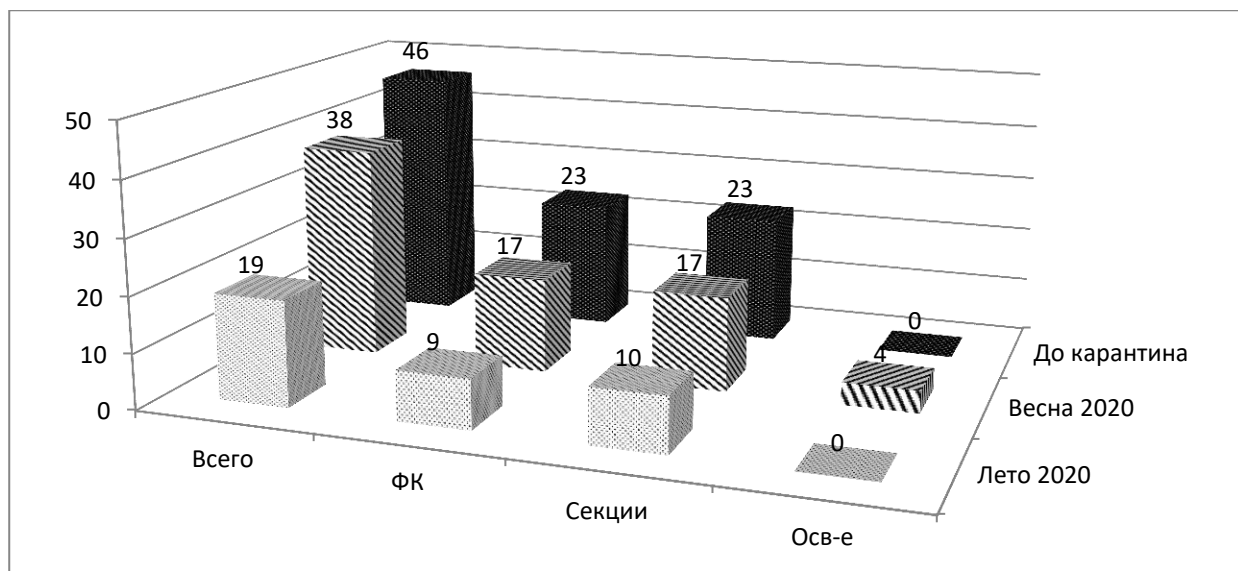


Рис. 1. Количество респондентов, регулярно занимающихся физкультурой и спортом до и во время карантина, условно разделенных на группы: ФК – посещающих уроки физкультуры в школе до карантина; Секции – посещающих помимо физкультуры спортивные секции до карантина; Осв-е – освобожденные от практических занятий (не занимающиеся физкультурой) в школе до карантина.

Двенадцать респондентов указали, что они не занимались физкультурой в период карантина дома, и причиной этому в основном указали на возросший объем заданий по учебным предметам в период дистанционного обучения и нехватку из-за этого времени.

В своих занятиях респонденты использовали различные средства, например, 14 студентов указали, что скачали мобильное фитнес приложение и занимались по нему, часть студентов иногда занималась по видео-роликам из интернета, но большая часть (16 респондентов, т.е. 42% регулярно занимающихся во время карантина) все же указала, что занималась без каких-либо программ или плана, непосредственно во время занятия подбирая упражнения. Такие занятия конечно нельзя назвать с методической точки зрения грамотными, поскольку у данного контингента навряд ли существует достаточный опыт правильного построения занятия, и такие занятия могут не только не принести пользы, но и привести к травмам. К тому же часть студентов купили в этот период различный спортивный инвентарь, что делает такие самостоятельные занятия еще более опасными, несмотря на безусловно наилучшие побуждения.

Далее нас интересовала деятельность молодых людей в свободное время, и был задан вопрос, появилось ли у них какое-либо новое занятие в период самоизоляции. Результаты оказались следующими: 12 респондентов указали, что начали делать зарядку по утрам, 11 стали внимательнее следить за своим здоровьем и 6 – за питанием; 8 респондентов указали, что появилось время на чтение долгожданных книг, а 4 – на изучение иностранных языков. Тем не

менее, 22 респондента отметили, что на сегодняшний момент «все вернулось на круги своя», всего 2 человека продолжают делать зарядку по утрам, 8 – продолжают следить за своим питанием и здоровьем в целом.

Выводы:

1. В современных реалиях самостоятельная нагрузка в вузах значительно увеличивается из-за оптимизации учебного процесса, а также таких неблагоприятных внешних обстоятельств, как объявление всеобщей самоизоляции в связи с карантином. В то же время, многими авторами отмечено, что молодые люди не имеют достаточной теоретической подготовки для грамотного построения самостоятельного практического занятия по физкультуре. Необходимо больше акцентировать внимание студентов на значимость теоретической подготовки по физкультуре, а также обязательно использовать средства контроля за их самостоятельными занятиями, такими как, долгосрочный план самостоятельных занятий, дневник самоконтроля. Этот вывод в частности подтверждается нашим исследованием в части того, что многие молодые люди хоть и начали заниматься дома физическими упражнениями сначала объявления карантина, вскоре бросили занятия, что вероятнее всего является показателем отсутствия долгосрочного плана занятия. В том числе, скачанные некоторой частью студентов мобильные приложения на бесплатной основе имеют ограниченный доступ по функционалу (а это именно долгосрочное планирование занятий) или ограничение полного функционала по времени (обычно до одной недели).

2. Отмечена и положительная сторона в деятельности респондентов в период дистанционного обучения, поскольку появилось больше свободного времени на досуг, как минимум благодаря отсутствию необходимости добираться до места учебы и обратно. Так, из 12 человек, указавших, что они начали больше внимания уделять чтению книг и изучению иностранных языков на карантине, 9 не потеряли в этом интереса и в настоящее время. И только двое из опрошенных (4%) посвятили появившееся свободное время просмотру телевизора и компьютерным играм.

Список используемой литературы

1. Загrevская, А.И. Педагогическая диагностика теоретических знаний в области физической культуры у студентов вуза // Вестник Томского государственного университета. – Томск: НИ ТГУ, 2012. – № 354. – С. 171-176.

2. Коваленко, Т.Г. Основы теоретических знаний в системе физического воспитания: Учеб. метод.-пособие / Т. Г. Коваленко, О. А. Моисеева, М. И. Калинин; М-во образования Рос. Федерации. Волгогр. гос. ун-т. - Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2002. – 226 с.

**ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**

**THE VALUE OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL CULTURE IN THE
PROFESSIONAL ACTIVITY OF A PERSON**

Жак Е.А., ст. преподаватель, Дьякова К.И., преподаватель,
Ростовский государственный университет путей сообщения
Zhak E.A., the senior teacher, Diakova K.I., the teacher,
Rostov State University of Railway Transport

Аннотация

В статье рассматривается значение профессионально-прикладной физической культуры в жизни человека, а в частности, его профессиональной деятельности. Актуальность темы раскрывается на основе статистических данных и анализе проведенных ранее аналогичных исследований. Мониторинг за состоянием организма, регулярно подвергающегося активным физическим нагрузкам, показал положительный результат. Было установлено, что профессионально-прикладная физическая культура представляет собой деятельность, необходимую для развития умений и навыков, требующихся при выполнении профессионального труда человека.

Annotation

The article considers the importance of professional and applied physical culture in a person's life, and in particular, his professional activity. The relevance of the topic is revealed on the basis of statistical data and analysis of previous similar studies. Monitoring the state of the body, regularly exposed to active physical activity, showed a positive result. It was found that professionally applied physical culture is an activity necessary for the development of skills and abilities required in the performance of professional work of a person.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая культура, здоровье, профессиональная деятельность, физическая активность, культура здоровья.

Keywords: professional and applied physical culture, health, professional activity, physical activity, health culture.

Основной целью профессионально-прикладной физической культуры является психофизическая подготовка человека к эффективному выполнению собственных рабочих обязанностей. В современном обществе быстрая смена институционально-трансформационных условий является нормой, однако квалифицированному специалисту необходимо

соответствовать повышенным требованиям выбранной профессиональной деятельности. Поэтому экономически развитые государства проблему культуры здоровья человека выдвигают на первое место. Здоровье работника, его укрепление, сохранение или же восстановление при необходимости, наиболее актуальная и важная задача на сегодняшний день. Это связано с тем, что «для поддержания требуемых уровней профессиональной деятельности физического и функционального состояний человека необходима определенная норма двигательной активности, которая может рационализироваться средствами физической культуры» [1].

Разработка и внедрение занятий профессионально–прикладной физической культуры помогает справиться не только с нервно – психическим и эмоциональным напряжением, но и банально с обычной усталостью организма. Постоянное выполнение напряженной интеллектуальной деятельности приводит к умственному утомлению, а долгое занятие письмом, например, к напряжению мышечной системы. Двигательная активность, которой часто не хватает при сидячем образе жизни, способна существенно повлиять на работоспособность человека. Небольшие, но регулярные тренировки, положительно влияют на функционирование префронтального, теменного участка мозга и гиппокампа, именно в них происходит организация мышления, аргументации и особенно кратковременной памяти. Поэтому необходимо соблюдать чередование умственной и физической работы, не забывая о своих биоритмах, часах повышенной работоспособности. Рационально подобранный режим физических занятий напрямую влияет на подготовку мозга к выполнению любых задач.

Правильный образ жизни уже давно не ограничивается таким компонентом как физическая нагрузка. Он включает в себя целый комплекс характеристик жизнедеятельности человека, который способен оптимизировать взаимодействие системы «индивид – окружающая среда». Данная система возможна, если проявлять «физическую, медицинскую, экологическую, духовную, социальную и другие виды активности, формировать потребность к здоровьесберегающим видам активности» [2]

Двигательная активность необходима каждому индивидууму. Отсутствие физических упражнений приводит к различным нарушениям в организме человека, нарушается опорно-двигательная система, возрастает риск сердечнососудистых заболеваний, кроме того недостаток движения негативно сказывается и на психическом здоровье. Удовлетворенность жизнью, активная в нее вовлеченность, самооценка человека напрямую зависят от качества образа его жизни.

Так, профессионально-прикладная физическая культура имеет в жизни человека принципиальное значение. Приобщение к спорту помогает восстановить или же воспитать в себе различные умения и навыки, положительно влияющие на производительность труда. Связь между рабочей дееспособностью и физической активностью объясняется выработкой

функциональной устойчивости организма к условиям деятельности человека. Систематические занятия спортом положительно влияют на работу мозга, нервную систему, формируют и восстанавливают психофизические резервы организма, повышают общий тонус организма индивидуума, а значит, и его жизненную активность.

Статистика показывает, что состояние здоровья молодых людей сильно ухудшилось по сравнению с предыдущим поколением. Увеличилась заболеваемость школьников и подростков, а вместе с этим заметно снизилась их осведомленности по культуре здоровья человека. Отсутствие знаний объясняется тем, что здоровый образ жизни недооценен в нашей стране. Недостаток воспитания в сфере физической культуры привел к ухудшению спортивной подготовленности населения, это в свою очередь неблагоприятно влияет на гармоничное развитие личности в целом. Рост психических и неврологических заболеваний свидетельствует о массовом распространении перенапряжения среди молодежи и неумением справиться с ним. Такие проблемы сказываются на способности ребенка адаптироваться с окружающей средой и вызывают трудности в получении образования, что влечет за собой низкую квалификационную компетентность. [3].

Мааике Ангеварен, физиотерапевт и исследователь из университета прикладных наук в Утрехте, доказала связь профессионально-прикладной физической культуры с работой мозга человека. Анализ различных исследований с опытным внедрением тренировок в жизнь группы людей, привел ее к выводу о том, что умеренно – интенсивная активность сказалась на скорости обработки информации и внимания. Очевидность положительного влияния на когнитивную функцию мозга доказывалась с использованием снимков МРТ, а также проведением различных анализов. Таким образом, выяснилось, что человек, приобщенный к физической культуре, имеет большие возможности в развитии собственной профессиональной деятельности. [4]

Большой вклад внесли и отечественные исследования в направлении изучения общественного здравоохранения. Добровольская Е.В. из Петербургского политехнического университета Петра Великого, рассматривая актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта, установила закономерность между стрессовым состоянием студентов и их способностью участвовать в образовательном процессе. На фоне трудовых эмоциональных нагрузок, приводящих к переутомлению, физические нагрузки выступают в качестве оптимизирующего организм фактора. Её работа раскрывает актуальность проблемы и доказывает необходимость привлечения внимания к физической нагрузке студентов с целью борьбы со стрессом, а вместе с тем и улучшением их способности реализоваться, как специалистов.

Многие исследователи указывают, что большого эффекта при развитии профессиональных навыков можно добиться с помощью разнообразных видов физической

культуры и спорта. Так Платонов Алексей Станиславович из Красноярского государственного аграрного университета, рассматривая вопрос формирования физических и психологических качеств студентов, сузил исследования до области настольного тенниса. Платонов показал, как определенный вид спорта может положительно повлиять на формирование и развитие качеств, необходимых для работодателей.

При рассмотрении активных видов спорта также стоит обратить внимание и на командные игры. Во время игровой деятельности происходит развитие не только мышечной системы, но и морально-волевых качеств человека, его умение вливаться в коллектив и взаимодействовать с людьми различных возрастов и интересов, необходимые в социальной сфере общества. Именно поэтому подвижные игры являются ведущим методом обучения ребенка. В детстве спорт помогает гармоничному развитию организма, а с возрастом сохраняет здоровье и увеличивает работоспособность. Игра дает человеку возможность в самореализации, проявлении собственного «я», а значит, влияет на формирование личности. Помимо этого подвижная деятельность заставляет работать мозг, тренирует его, расширяется кругозор, а также развиваются творческие способности человека. С психофизической стороны командный спорт способствует выработке положительных эмоций и снятию стресса. В дальнейшем систематические занятия подвижными играми положительно влияют на выполнение социальных и профессиональных задач человека.

Учитывая большую важность спорта в жизни общества, необходимо понимать, что любая активность должна иметь собственную меру. Изнурительные тренировки так же, как и полное их отсутствие способны привести к негативным последствиям для организма человека. Деформация суставов и позвоночника, ишемические болезни могут быть последствиями неправильного подхода к спортивной деятельности. Только регулярные занятия с индивидуальной нагрузкой и под присмотром тренера на начальном этапе способны держать организм человека в тонусе.

Анализ различных исследований показывает, что ухудшение состояния уровня здоровья населения, приводит к осознанию главной ценности человека – его здоровья. Недостаток внимания к самочувствию индивидуума приводит к ослаблению нервной системы и работы головного мозга, что проявляется в общем упадке сил, быстрой утомляемости и резком ухудшении его работоспособности. В настоящее время деятельность по формированию культуры здоровья личности приобретает большое социально-культурное значение, т.к. ее предмет, цель и главный результат развитие самого человека.

Воспитание грамотного отношения к состоянию организма человека является одной из важнейших современных проблем. Поэтому вопрос значимости здоровья центральный во

многих науках. Опираясь на статистику, можно сделать вывод о том, что обществу необходим толчок к формированию и выделению характеристики здорового образа жизни.

Задачей развития культуры здоровья занимается в первую очередь система образования. В настоящее время она неразрывно связана с методологией обучения основам здорового образа жизни. Процесс обучения постоянно модернизируется с учетом многофункционального характера физической культуры. Главным аспектом воспитания является целенаправленное формирование осознанной и устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье, а также привитие навыков организации режима повседневной физической активности. Подлинная культура физической активности упорядочивает поведение человека, воспитывает чувство ответственности, организует и дисциплинирует личность. Таким образом, при грамотном подходе к собственному здоровью, у человека устанавливаются индивидуальные ценностно-смысловые установки, необходимые для качественной жизни, а также активной деятельности во всех ее аспектах.

Итак, профессионально-прикладная физическая культура представляет собой характерный род культурной деятельности, положительно влияющий на общество и личность. Большое значение она имеет для всех сфер жизни человека, а также системы образования и организации труда. Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы.

Раскрывая понятие культуры здоровья видна зависимость между личностными качествами человека, обеспечивающими формирование и развитие потенциальных возможностей и знаниями принципов здорового образа жизни. Грамотное введение спорта в жизнь человека укрепляет здоровье человека, которое всегда имеет индивидуальный характер, так как напрямую зависит от стиля жизни, уровня физической и интеллектуальной работоспособности, преодоление стрессовых ситуаций и психологической устойчивости. Поддержка способности к профессиональному труду в свою очередь также достигается путем повышения физической подготовленности человека. Систематические занятия спортом реализуют в человеке те умения и навыки, которые необходимы для выполнения его профессиональной деятельности.

Список использованной литературы

1. Абдулкимов, Н. А. Физическая культура в профессиональной подготовке / Н. А. Абдулкимов. // Молодой ученый. — 2017. — № 13 (147). — С. 660-663.
2. Касимов Р.А. Идеальная модель здорового образа жизни как педагогическое средство формирования здоровой личности в здоровьесберегающем образовательном пространстве // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6.
3. Антипин Н.А. Урбанизация и здоровье населения: экологический аспект // Всероссийский форум «Пироговская хирургическая неделя» к 200-летию Н.И, Пирогова. – 2010. – С. 137-142.
4. Алеман А. Мозг на пенсии. Научный взгляд на преклонный возраст Азбука общения / А. Алеман; пер.. Иделия Айзятулова. – Москва: МИФ, 2016. – 210 стр.

УДК 7.08

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

MODERN TECHNOLOGIES FOR IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROCTSS OF GIRLS ENGAGED IN THE FITNESS AEROBICS SECTION

Жебелева Е.В., ст. преподаватель,
Российский государственный гуманитарный университет
Zhebeleva E.V., the senior teacher,
Russian State University for the Humanities

Аннотация

В статье описана методика применения комплексов упражнений «функционального тренинга» у девушек 1-2 курсов, занимающихся в секции по фитнес-аэробике.

Annotation

The article describes the method of using functional training complexes for girls of 1-2 courses who are engaged in the fitness aerobics section.

Ключевые слова: инновационные средства физической культуры, функциональная тренировка, упражнения классической аэробики, методика обучения, развитие выносливости, мышечный контроль, двигательная активность девушек, эффективность учебно-тренировочного процесса.

Keywords: innovative means of physical culture, functional training, classical aerobics exercises, training methods, development of endurance, muscle control, motor activity of girls, training process.

В современных условиях обучения в вузе существенно снизился режим двигательной активности молодежи в силу большого объема учебной нагрузки [2]. Процесс подготовки студенческих спортивных команд к соревнованиям различного уровня стал достаточно сложен. Оттачивать мастерство приходится путем многократного выполнения соревновательных композиций. Однако, для студентов гуманитарного вуза это не всегда актуально, в силу отсутствия оптимального уровня физической подготовленности, а также соревновательного опыта. Более доступным является схема совершенствование техники упражнения «по частям», а затем целостным методом. Кроме того, снизился интерес к классическим средствам физического воспитания. Данная ситуация требует целенаправленного внедрения современных технологий физического воспитания с целью оптимизации учебно-тренировочного процесса, особенно на занятиях в спортивной секции. Для этого нужно выбрать наиболее эффективные средства и методы занятий. Одним из таких является современная модель «функциональная тренировка». Данное направление представляет собой комплексы упражнений, в основе которых лежат простейшие шаги аэробики и их модификации, силовые элементы, упражнения из различных видов спорта, а также «движения бытового характера»; используются различные тренажеры: TRX, степ-платформа и другие.

Исследование по данной методике проводилось на базе РГГУ с декабря 2018 по апрель 2020 года. В нем приняло участие две группы девушек по 20 человек, занимающихся фитнес-аэробикой. Контрольная группа тренировалась с использованием общепринятой методики. У экспериментальной группы применялся комплекс функционального тренинга:

1) Приседание на одной ноге. Упражнение направлено на укрепление мышц ног, развитие мышц-стабилизаторов, чувства равновесия и координации. Его можно разучить путем построения прогрессии- от простого к сложному, путем уменьшения площади опоры, добавления равновесия и баланса, вариации работы рук.

И.П. стойка ноги врозь, руки перед грудью: классические приседания; приседания- правая(левая) на носок; выпад шагом назад; выпад шагом назад- баланс на опорной ноге, другую согнуть (бедро параллельно полу). Приседание на одной ноге-шагом назад сзади стоящую ногу удерживать в безопорном положении, добавить баланс; также во время приседа можно добавить скручивание к впереди стоящей ноге.

Для дополнительного включения в работу грудных мышц- необходимо соединить ладони, направляя локти в стороны.

2) «Пайк». Сложнокоординационное упражнение, требующее проявления «взрывной силы».

И.П. упор лежа, носки в петлях TRX: «1»- наваливаясь спиной вперед, таз направить вверх, плечи над кистями, смотреть на пальцы рук; «2» вернуться в И.П.

3) «Отжимание+пайк».

И.П упор лежа, носки в петлях TRX: «1»- упор лежа на согнутых руках; «2»- из нижнего положения разогнуть руки в локтевых суставах-накатиться спиной вперед, таз вверх, плечи над кистями- зафиксировать «пайк».

4) Классические скручивания.

И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, пятки ближе к тазу, плечи и затылок навесу, руки за головой, локти в стороны: «1» скручивание; «2» И.П.

Для оценки уровня физической подготовленности девушек нами были применены контрольные испытания (тесты):

1. Поднимания туловища (пресс) за 30 с. Необходимо выполнить максимальное количество раз, соблюдая технику.

2. Удержание туловища в положении лежа на животе, руки прямые перед собой, ноги фиксированы (с).

3. Гибкость. Занимающейся фиксировали на три секунды наклон из седа ноги врозь. Оценивалось качество выполнения упражнения из пяти баллов по следующим критериям: амплитуда наклона, статическая осанка, «чистота» фиксации позы.

4. Базовая комбинация «работы рук» на 16 счетов два раза подряд. Темп музыки – 160 уд /мин. Сравнивалось качество выполнения каждого движения рук (счета) в первом и втором подходе. Общая оценка выставлялась из 10 баллов. Несовпадение движения в первом и втором подходе приравнивалось к ошибке и давало сбавку:

- 10 баллов – безошибочное выполнение всех движений рук в первом и втором подходе;

- 9,5 баллов – безошибочное выполнение, но с нарушением темпа в отдельных элементах движений рук;

- 9 баллов – выполнение первого и второго подходов с одной ошибкой;

- 8,5 баллов – выполнение первого и второго подходов с двумя ошибками;

- 8,0 баллов – выполнение первого и второго подходов с тремя ошибками;

- 7,5 баллов – выполнение первого и второго подходов с тремя ошибками и нарушением темпа в отдельных элементах движения рук;

- 7,0 баллов – выполнение с четырьмя ошибками;

Также дополнительная сбавка 0,1 делалась за неправильную осанку во время выполнения каждого движения руками.

5. Базовая аэробическая (Б.А.) комбинация включала оценку показателей исполнения и артистичности и применялась для оценки специальной физической подготовленности спортсменок, а также динамической осанки. Композиция выполнялась два раза подряд. При выполнении композиции судьями учитывались следующие показатели: техника выполнения базовых шагов аэробики; осанка в течение выступления (динамическая осанка); синхронизация работы рук и ног; презентация; соответствие движений темпу музыки. Максимальная оценка 10 баллов. Каждый показатель оценивался максимум в 2 балла. Подобная система оценок применяется для участников соревнований по фитнес-аэробике [3].

На начальном этапе исследования между занимающимися контрольной и экспериментальной группы не было выявлено достоверных различий. Об этом говорят данные в таблице 1.

Таблица 1

Начальные показатели общей и специальной подготовленности девушек контрольной и экспериментальной группы

Тесты	Начальные данные испытуемых		
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t
1.Пресс за 30 с.	21,6±0,97	21,8±1,01	0,1
2.Лодочка (с.)	40,35±3,05	40,25±3,02	0,02
3.Гибкость (б.)	3,6±0,18	3,65±0,19	0,26
4.Комб. движений рук (б.)	7,9±0,15	7,8±0,12	0,52
5.Б. А. комбинация (б.)	7,7±0,19	7,6±0,16	0,4
t-критическое	2,024		

Оценка эффективности применения модели «функциональная тренировка» проводилась по результатам исследований [1]. Достоверность различий определяется по t-критерию Стьюдента (табл. 2).

По результатам проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

1. Достоверные различия наблюдаются у экспериментальной группы по следующим тестам: «лодочка», комбинация движения рук, базовая аэробическая комбинация. Это говорит об эффективности предложенной нами методике.

2. По тесту пресс за 30 секунд и «гибкость» достоверность различий наблюдается у обеих групп.

3. Предложенная нами методика оказала положительное влияние на мышцы спины, а также специальную физическую подготовленность. Такая динамика позволит в кратчайшие

сроки освоить соревновательные композиции и повысить эффективность учебно-тренировочного процесса в целом.

Таблица 2

Оценка уровня физической подготовленности девушек по результатам проведенных исследований

Тесты	Степень прироста физических качеств					
	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	Первичные данные	Конечные данные	t	Первичные данные	Конечные данные	t
1.Пресс за 30 с.	21,6±0,97	24,6±0,86	2,3	21,8±1,01	27,1±0,78	3,88
2.Лодочка (с.)	40,35±3,05	47,5±2,92	1,7	40,25±3,02	52,75±2,62	3,12
3.Гибкость (б.)	3,6±0,18	4,1±0,15	2,2	3,65±0,2	4,7±0,1	4,8
4.Комб. движений рук (б.)	7,9±0,15	8,2±0,12	1,6	7,8±0,12	8,7±0,09	6,0
5.Б. А. комбинация (б.)	7,7±0,19	8,1±0,18	1,53	7,6±0,16	8,4±0,09	4,4
t-критическое 2,024						

Список использованной литературы

1. Губа В.П., Пресняков В.В. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований. – М.: Человек, 2015. – 283 с.
2. Копылов, Ю. А., Полянская Н.В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях. – М.: Арсенал образования, 2011. – 80 с.
3. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г., Деревлева Е.Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика: Учебно-методическое пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2017. – 127 с.
4. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. – М.: Человек, 2011. – 160 с.

УДК 796.011

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ВЫБОРУ ВИДА СПОРТА
ANALYTICAL APPROACH TO CHOOSING A SPORT

Заикин Д.С.,

Уральский государственный университет путей сообщения

Zaikin D.S.,

Ural State University of Railway Transport

Аннотация

В работе использовалась методика по диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере по тесту Потемкиной для выявления у

студентов доминирующих установок: «альтруизм – эгоизм», «процесс – результат», «свобода – власть», «труд – деньги».

Annotation

The work used a methodology for diagnosing social and psychological attitudes of a person in the motivational-need sphere according to the Potemkina test to identify the dominant attitudes among students: «altruism – egoism», «process – result», «freedom – power», «labor – money».

Ключевые слова: спорт, студент, здоровый образ жизни, мотивация.

Keywords: sport, student, healthy lifestyle, motivation.

В современном мире здоровый образ жизни набирает всё большую популярность, который, в том числе, включает в себя занятия спортом. Поэтому с каждым годом становится всё актуальнее вопрос о правильном выборе вида спорта, который бы приносил не только физическую пользу, но и моральное удовлетворение.

Цель исследовательской работы: выявление по тесту Потемкиной характерные черты и склонности студентов для определения, гармонирующего с ними вида спорта, а также вида спорта, способного благосклонно повлиять на характер молодого человека.

Часто люди, стремящиеся приобщиться к культуре здорового образа жизни, в выборе какого-либо вида спорта ориентируются, на популярность данного вида физической нагрузки, на атрибутику этого вида спорта и многое другое, забывая о том, что спорт должен гармонично сочетаться с психофизиологической структурой личности, его интересами, способностями. Это негативно сказывается на результатах в выбранном неверно виде спорта, так и в целом на отношении к спорту, что может привести к отказу от него в принципе.

Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф. Потемкиной состоит из 80 вопросов о том, что важно в жизни. Первая часть (40 вопросов) показывает, что важнее для человека: альтруизм или эгоизм, процесс или результат. Вторая часть (40 вопросов), направлена на оценку значимости свободы или власти, содержания работы или денег [1].

В опросе приняли участие 26 студентов Уральского государственного университета путей сообщения, обучающихся на 1 курсе.

Анализируя итоги анкетирования, можно выделить ведущие психологические установки у респондентов (рис. 1).

Самой распространенной совокупностью психологических установок оказалась «РАТС», что расшифровывается как «результат-альтруизм-труд-свобода». Студенты, с ведущей установкой «результат», по мнению Потемкиной, стремятся достигнуть результата вопреки

всему – обстоятельства и любые помехи им нипочем. Для них важна не сама работа, а ее итог, на который они и ориентируются.

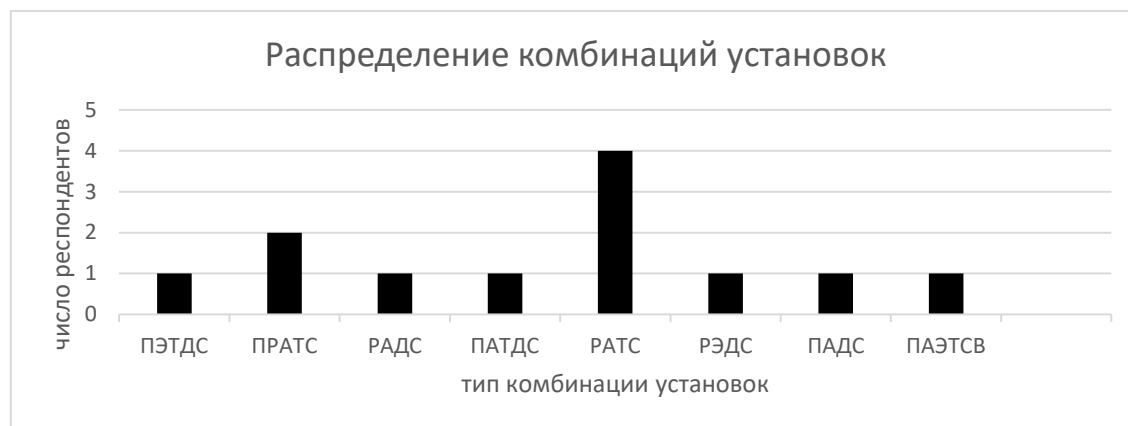


Рисунок 1. Распределение установок.

При больших значениях в шкале «альтруизм» человек нацелен на альтруизм и стремится работать, в первую очередь, во благо других. Часто большие показатели по этой шкале могут вызвать тревогу – такой человек может приносить пользу другим в ущерб своим собственным интересам. Но в случае нашего исследования разрыв между установками «альтруизм-эгоизм» небольшие, что говорит о способности молодых людей сопереживать окружающим, но при этом не лишая себя здорового эгоизма [2].

Ориентация на труд говорит о том, что такая личность предпочтет в любой ситуации работу. Такой человек получает удовольствие от осознания того, что он работает. Такие люди готовы работать в выходные, занимать работой досуг и т.д.

Превалирующее количество баллов по шкале «свобода» говорит о том, что для такого человека свобода является главной ценностью. Он пойдет на всё, чтобы сохранить ее. По совокупности таких установок можно судить о том, какой вид спорта-активности будет наиболее гармонировать с психологией такой личности.

Из сочетания установок на «результат» и «альтруизм» можно сделать вывод о том, что эта группа студентов склонна к видам спорта, успех в которых увидеть можно проще всего. К таким можно отнести занятие в спортзале, когда ты видишь результат в изменении своего тела и в способности осилить большие веса; бег, в котором время забега покажет твой прогресс. При том такие люди в основном будут соревноваться сами с собой, обладатели установок на «эгоизм» будут более склонны к участию в соревнованиях.

Ориентация на «труд» позволяет таким людям заниматься тяжелыми видами спорта, требующими большой как физической отдачи, так и временной. Ведь им доставляет удовольствие само осознание труда.

При такой комбинации установок можно говорить о способности человека влиться в профессиональный спорт – с оговоркой на то, что шкала «эгоизм-альтруизм» имеет минимальную разницу в баллах.

Большие показатели по шкале «свобода» указывают на то, что сам выбор вида спорта у таких студентов будет больше ориентироваться на их интересы, а не на его актуальность-популярность.

Рассмотрим остальные установки, которые не вошли в самую распространенную комбинацию среди наших респондентов.

Ориентация на «процесс», в отличие от ориентации на «результат» говорит о том, что такому человеку в первую очередь важен интерес к делу, которым он занят. Он не нацелен на достижение результатов, поэтому может не уложиться в срок при выполнении какой-либо работы. Такие люди могут с легкостью поменять занятие, как только оно им надоест. Такая характеристика выявляет в человеке любителя в каком-либо виде спорта, а не профессионального спортсмена, который имеет определенные цели и желание их достигать.

Когда имеются большие баллы по шкале «эгоизм» человек ориентируется в первую очередь на свои интересы. Такая черта говорит о том, что молодой человек склонен к соревновательному настрою, в спорте его будет интересовать именно его соревновательный аспект.

Ориентация на показатель «деньги» так же говорит о предрасположенности человека к профессиональному спорту – всеми способами такая личность стремится улучшить своё благосостояние, а профессиональный спорт – это большие деньги

Показатель «власть» можно воспринимать, как стремление человека иметь авторитет в обществе. Потому такие люди будут ориентироваться на актуальность и популярность спорта. Могут выбрать тот вид спорта, которым занимаются люди, к уровню которых он стремится.

Мы рассмотрели установки студентов и предположили, какие виды спорта будут гармонично сочетаться с их психологическими характеристиками.

Теперь коснемся вопроса влияния спорта на характер человека.

С помощью диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере по тесту Потемкиной можно так же определить уровень мотивированности наших студентов.

Следует отметить, что можно на основании результатов использования методик выявить несколько групп испытуемых:

1) группа высокомотивированных испытуемых с гармоничными ориентациями. Все ориентации выражены сильно и в равной степени;

2) группа низкомотивированных испытуемых, у которых все ориентации выражены чрезвычайно слабо;

3) группа испытуемых с дисгармоничными ориентациями, у которых некоторые ориентации выражены сильно, а другие могут даже отсутствовать.

На (рис. 2) представлена диаграмма высокомотивированного испытуемого, на (рис. 3) низкомотивированного.

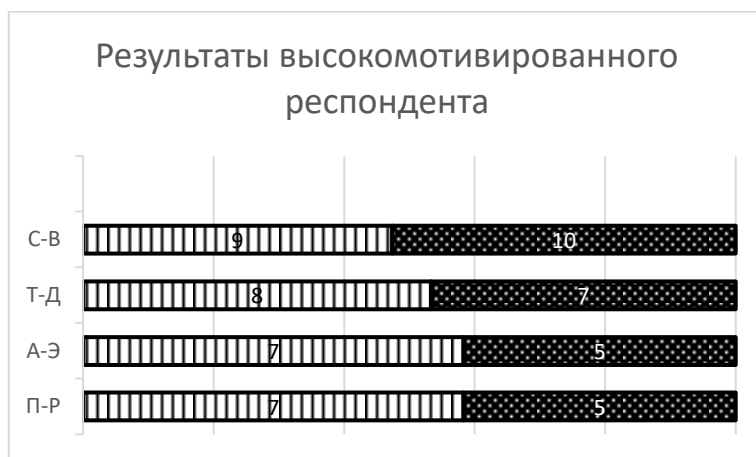


Рисунок 2. Результаты высокомотивированного испытуемого

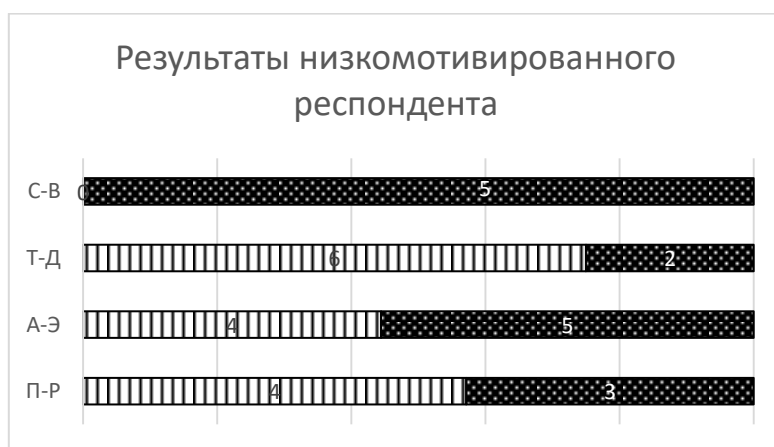


Рисунок 3. Результаты низкомотивированного испытуемого

Видим, что в отличие от высокомотивированного студента, низкомотивированный набрал малое количество баллов по всем установкам. По одному из показателей даже наблюдается 0.

На (рис. 4) показано соотношение высокомотивированных и низкомотивированных респондентов.

Из такого соотношения можно сделать вывод, что большая часть опрошенных студентов не имеют проблем с мотивированностью. В то же время меньшей группе респондентов стоит поработать над этим качеством.

В этом в свою очередь может помочь и спорт. Так, занятия на силовых тренажерах развивают в человеке выносливость, усидчивость, терпение. Что может в свою очередь повысить мотивированность к любому труду.

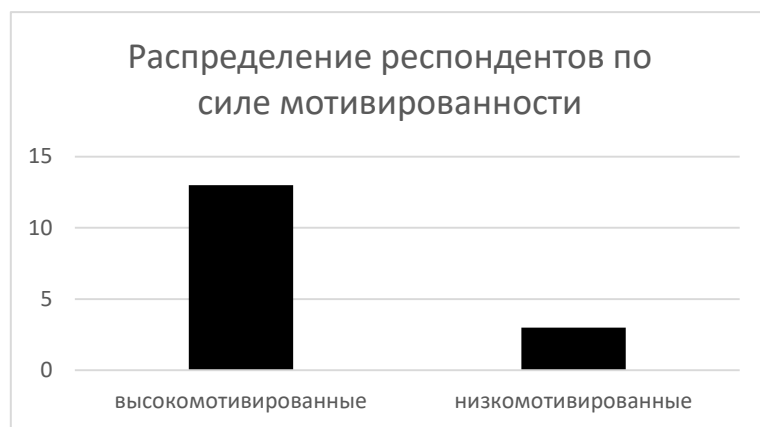


Рисунок 4. Соотношение высокомотивированных и низкомотивированных респондентов

В заключение можно говорить о том, что респонденты Уральского государственного университета путей сообщения в большей своей степени являются мотивированными на профессиональную деятельность людьми, что не может не радовать. В ходе работы были установлены основные установки каждого студента, что в дальнейшем может стать для них базой в выборе вида спорта, который будет не только улучшать их здоровье, но и приносить удовольствие.

Список используемой литературы

1 Майерс Д. Социальная психология : учебник. СПб., 1999. 688 с. ; Психологические механизмы регуляции социального поведения / под ред. М. И. Бобневой и Е. В. Шороховой. М., 1976. 336 с.

2 Конюхова Е. Т. Мотивационный фактор формирования установки личности на успешность в профессиональной деятельности // Фундаментальные исследования. 2006. № 2. С. 86-88.

УДК 796. 1 + 06

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ПУТИ И РЕШЕНИЯ **HEALTHY LIFESTYLES: WAYS AND SOLUTIONS**

Зенкова Т.А., к.п.н., доцент,
Ростовский государственный университет путей сообщения
Zenkova T.A., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Аннотация

В статье рассмотрены вопросы психодиагностики показателей, направленных на формирование и сохранение здорового образа жизни. В данном исследовании был поставлен вопрос о влиянии психологических потребностей на мотивацию к занятиям физической культурой и как результат к ведению здорового образа жизни. Описательная статистика и анализ надежности средств измерения в предложенной модели психологических потребностей предопределяет внутреннюю мотивацию, а это, в свою очередь, указывает на факторы, связанные с пищевыми привычками (сбалансированная диета и стабильные часы приема пищи), привычками отдыха и желанием быть здоровыми.

Annotation

The article considers issues of psychodiagnostics of indicators aimed at formation and preservation of a healthy lifestyle. This study raised the question of the effect of psychological needs on motivation to engage in physical education and as a result to lead a healthy lifestyle. Descriptive statistics and analysis of the reliability of the measuring instruments in the proposed model of psychological needs predetermines internal motivation, and this, in turn, indicates factors related to eating habits (balanced diet and stable eating hours), rest habits and the desire to be healthy.

Ключевые слова: психологические потребности, мотивация, студенты, здоровый образ жизни, физическая культура, питание, отдых, формирование.

Keywords: psychological needs, motivation, students, healthy lifestyle, physical culture, nutrition, rest, formation.

Показатели соматического и функционального состояния здоровья свидетельствуют о том, что практически все студенты имеют в той или иной степени отклонения в состоянии здоровья. На этом фоне выделяется и недостаточная физическая подготовка студентов. Исследования, направленные на определение показателей уровня жизни, выявляют тенденцию снижения показателей здоровья студентов. Студенты, обучающиеся в высших учебных заведениях, испытывают определенные трудности в процессе адаптации к новым условиям труда и быта. Одним из эффективных средств устранения отрицательного влияния нервно-эмоционального напряжения и обеспечения высокого уровня работоспособности является активный двигательный режим [1,3].

Цель работы: определить влияние упражнений мотивационно-прикладного характера на образ жизни, функциональное состояние и адаптационные процессы организма.

Было проведено количественное эмпирическое исследование учащейся молодежи. Основу исследования составили наблюдение, опрос и анкетирование. В нем приняли участие студенты трех курсов техникума РГУПС разных специальностей. Форма обучения – очная. В этом исследовании приняли участие 150 субъектов обоих полов (104 мальчика и 46 девочек) в возрасте от 15 до 19 лет ($M = 16,46$, $SD = 0,96$). В общей сложности 83 студента учились на 1-м курсе, 23 - на 2-м курсе и 44 - на 3-м году обучения. Отбор участников производился с помощью целенаправленного подхода к ранговой выборке. Каждый ранг состоял из 12–16 студентов, всего десять рангов. Переменные, используемые в этом исследовании, представлены ниже вместе с инструментом измерения, используемым для анализа.

Для измерения уровня мотивации учащихся на занятиях физической культурой использовалась шкала воспринимаемого локуса причинно-следственной связи для физического воспитания (шкала PLOC). Он состоит из 20 пунктов, разделенных на пять факторов. В настоящем исследовании используется фактор внутренней мотивации, состоящий из пяти пунктов, направленные на определение мотивации конкретной деятельности в совокупности с ее процессом. Удовлетворение основных психологических потребностей – использовалась шкала основных психологических потребностей в упражнениях (BPN) Состоит из 12 пунктов, разделенных на три фактора: автономия, компетентность и социальные отношения. Для определения образа жизни использовалась анкета здорового образа жизни (EVS), Она состоит из 12 пунктов, разделенных на четыре фактора, из которых были использованы: сбалансированное питание, соблюдение времени приема пищи и привычки отдыха, стремление быть здоровым [4].

Для всех вопросников, использованных в этом исследовании, на каждый элемент вопроса отвечают на основе пятибалльной шкалы в диапазоне от 0 – полностью не согласен до 5 – полностью согласен.

Сначала проверялась нормальность полученных данных. Для тестов одномерной нормальности изначально использовались индикаторы асимметрии и эксцесса переменных. Установлены пределы асимметрии и эксцесса в абсолютных величинах. Значения до 2 для асимметрии и 7 для эксцесса считаются нормальными; значения от 2 до 3 для асимметрии и от 7 до 21 для эксцесса считаются умеренно нормальными; и значения выше 7 для асимметрии и 21 для эксцесса считаются ненормальными.

Анализ наблюдения, опроса и анкетирования представлен в описательной статистике инструментов, использованных в исследовании, отражающих среднее (M) и стандартное отклонение (SD) всех переменных исследования. Психологические потребности социальных отношений получили наивысшее среднее значение, в отличие от автономии, которое получило самое низкое среднее (табл. 1).

Описательная статистика и анализ надежности

Инструменты	M	SD	α	ω	CR	MEV
Внутренняя мотивация	3,86	0,91	0,85	0,95	0,80	0,81
Автономность	3,31	0,85	0,73	0,85	0,80	0,71
Компетенция	3,92	0,76	0,77	0,91	0,81	0,78
Социальные отношения	4,36	0,70	0,81	0,93	0,81	0,60
Сбалансированная диета	3,66	0,90	0,78	0,84	0,80	0,61
Соблюдение времени приема пищи	3,78	0,95	0,76	0,82	0,83	0,52
Привычки отдыха	3,59	0,99	0,66	0,72	0,74	0,51
Желание вести здоровый образ жизни	3,92	0,91	0,81	0,90	0,82	0,61

Примечания: M - среднее, SD - стандартное отклонение, α - альфа Кронбаха (коэффициент надежности), ω - коэффициент Омега, CR - совокупная надежность, MEV - среднее извлеченное отклонение.

Кроме того, результаты анализа надежности показывают, что все факторы представляют соответствующую надежность ($\alpha > 0,70$). Однако, как видно из таблицы 1, коэффициент привычек отдыха показывает надежность ниже рекомендуемой (0,66), однако, учитывая небольшое количество элементов, которые его составляют (три), наблюдаемая внутренняя согласованность может быть незначительно принята. Что касается коэффициента Омега, результаты отражают значения выше 0,70.

Полученные результаты согласуются с результатами, полученными Леонтьевым Д.А. и Клейном К.Г., которые отмечают, что студенты, проявившие большее удовлетворение от психологических потребностей, развили более самостоятельную мотивацию к практике занятий спортом. Предыдущие исследования показывают, что занимающиеся, которые проявляют более самостоятельную мотивацию, имеют более позитивную предрасположенность к занятиям спортом [2].

Было показано, что более сильное чувство автономии усиливает внутреннюю мотивацию, при этом BPN является фактором, который предсказывает наибольшую самоопределенную мотивацию. Однако в настоящем исследовании было обнаружено, что BPN компетенции является самым сильным инструментом внутренней мотивации.

Как продемонстрировано в предыдущих исследованиях, вместе с BPN автономии, компетентность объясняет увеличенные вариации в мотивации, благополучии и активности. улучшения качества жизни.

Очень немногие респонденты связывают мотивацию к физической культуре с привычками отдыха. Была обнаружена связь, хотя и незначительная, между внутренней мотивацией студентов к физической культуре и привычками к отдыху. Однако в настоящем исследовании была обнаружена значительная прогностическая ценность обеих переменных. Это согласуется с предыдущим экспериментальным исследованием среди взрослых и пожилых

людей, в котором внутренняя мотивация имеет решающее значение для развития здоровых привычек, таких как правильное питание и привычки во время отдыха.

Что касается следствия того, что внутренняя мотивация предопределяет намерение к ведению здорового образа жизни, можно утверждать, что мотивация представляет собой совокупность эмоциональных, интеллектуальных и социальных явлений, в которых, если используется стиль обучения, позволяющий занимающимся, чтобы участвовать в процессе обучения и преподавания, их интеллектуальное и физическое значение будет больше. Полученные результаты показывают, что внутренняя мотивация предопределяет положительное направление к формированию здорового образа жизни, которое студенты рассматривают в доминировании отношения к физическому воспитанию, что положительно предсказывает намерение студентов продолжать заниматься спортом. Таким образом, данное исследование подтверждает то, что самоопределение мотивации положительно предсказывает намерение сохранять здоровый образ жизни у учащейся молодежи.

Настоящее исследование указывает одно из направлений которое физическая культура играет в усвоении привычек, связанных со здоровьем. Необходимо продолжать исследование с разработать соответствующих стратегий для улучшения выполнения BPN и, следовательно, внутренней мотивации. Кроме того, выборку можно увеличить до возрастов и учреждений образования. Описательная статистика и анализ надежности средств измерения в предложенной модели структурных уравнений удовлетворенность BPN предсказывает внутреннюю мотивацию, а это, в свою очередь, предсказывает факторы, связанные с пищевыми привычками (сбалансированная диета и стабильные часы приема пищи), привычками отдыха и намерением быть физически активным. Удовлетворенность BPN автономией, компетентностью и социальными отношениями положительно и достоверно предсказывает внутреннюю мотивацию. Однако более самостоятельная мотивация положительно и достоверно предсказывает сбалансированное питание, с фактором, учитывающим время приема пищи, с привычками отдыха и стремлением быть физически активным. Эти результаты считаются очень важными, поскольку они имеют большое значение для преподавания физической культуры. Специалисты физической культуры должны искать направления для улучшения психологических потребностей во время занятий, выполняемых студентами, специально рассматривая их в учебном проекте и в каждой дидактической единице как компетенции, которые должны быть достигнуты от имени занимающихся. Это позволит студентам повысить самостоятельные пути мотивации, что, в свою очередь, приведет к более активной практике физической культуры и формированию здорового образа жизни.

Список использованной литературы

1. Зенкова, Т.А. Взаимосвязь психологической устойчивости в аспекте профессионально-прикладной направленности и мотивации к занятиям физической культурой / Т.А. Зенкова // Транспорт: наука, образование, производство : Сборник научных трудов . Том 4. Технические и гуманитарные науки. Рост. гос. ун-т путей сообщения. Ростов н/Д, 2020. – С. 207-210.
2. Леонтьев, Д.А. Качество мотивации и качество переживаний как характеристики учебной деятельности / Д.А. Леонтьев, К.Г. Клейн // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2018. - №4. – С. 106-119.
3. Филиппова, Е.В. К вопросу о пользе физической культуры и спорта / Е.В. Филиппова, Ж.В. Пасечник // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики : Материалы IX Международной научно-практической конференции. – Орловский гос. университет имени И.С. Тургенева, 28-29 марта 2020г. – С. 126-130.
4. Шелдон, К.М. Оценка размерности континуума относительной автономии теории самоопределения / К.М. Шелдон, Е.Н. Осин, Т.О. Гордеева [и др.] // Бюллетень личности и социальной психологии. 2017. Том 43. № 9. С. 1215-1238. DOI: 10,1177/ 0146167217711915.

УДК 796.011.3

РОЛЬ СТАНДАРТИЗАЦИИ ДВИЖЕНИЯ WORLDSKILLS В ПОДГОТОВКЕ

БАКАЛАВРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ROLE OF WORLDSKILLS MOVEMENT STANDARDIZATION IN TRAINING BACHELORS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Золотова М.Ю. к.п.н., Глачаева С.Е.,

Государственный социально-гуманитарный университет

Zolotova M.Y., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Glachaeva S.E.,

State Socio-Humanitarian University

Аннотация

В статье рассматривается компетентностный подход в сфере образования при подготовке специалиста по физической культуре как один из наиболее перспективных при решении задач повышения эффективности общего образования человека, его профессиональной подготовки посредством внедрения в образовательные программы стандартов международного движения WorldSkills.

Annotation

The article discusses the competence-based approach in the field of education in the preparation of a specialist in physical culture as one of the most promising in solving problems of increasing the effectiveness of general education of a person, his professional training through the introduction of standards of the international movement WorldSkills into educational programs.

Ключевые слова: WorldSkills, физическая культура, спорт, фитнес, студент, практические занятия.

Keywords: WorldSkills, physical education, sports, fitness, student, practical training.

Актуальность. Нынешние социально-экономические и высокотехнологические условия существования в обществе на сегодняшний день требуют от человека вести активный образ жизни, иметь хорошее здоровье и физическую форму. Поэтому возникает потребность в социально и профессионально компетентных, творчески активных и конкурентоспособных специалистах в области физической культуры и спорта. В сфере образования создаются новые и совершенствуются уже ставшими традиционными компетенции в области физической культуры и спорта. Одной из таких компетенций является «Физическая культура, спорт и фитнес», которая актуальна и востребована среди населения.

Для выявления уровня профессионализма среди молодых специалистов и студентов создаются различные тренинги, конкурсы гранты. Одно из приоритетных движений являются чемпионаты различных уровней по WorldSkills [1].

Главной целью движения WorldSkills является «содействие распространению в мире информации о важности умений и высоких стандартов компетенций в достижении экономического успеха стран и реализации личностного потенциала общества» [3].

Применение методических материалов и оценок WorldSkills значительно повышает качество педагогического образования и позволяет строить учебный процесс на более высоком уровне профессионализма. Опираясь на стандарты и компетенции, которые регламентированы конкурсом необходимо обновлять или разрабатывать образовательные программы и новые направления в рамках существующих учебных планов.

Цель нашего исследования – анализ влияния движения WorldSkills на формирование новых компетенций в образовательных программах подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи исследования: обобщить данные по обмену опытом и информацией по проектированию образовательных программ по подготовке будущих специалистов для участия в конкурсах движения WorldSkills; оценить уровень профессиональных умений и навыков

участников внутривузовского чемпионата с целью дальнейшей корректировки в подготовке высококвалифицированных работников.

В сентябре этого года в Государственном социально-гуманитарном университете в г. Коломна состоялся региональный этап внутривузовского чемпионата «Молодые профессионалы» WorldSkills. Чемпионат проводился по нескольким педагогическим компетенциям, но мы остановимся более подробно на компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» проходившей на базе Факультета физической культуры и спорта. Основными критериями выбора участников было их желание участвовать и хорошая успеваемость по базовым дисциплинам профиля. Перед конкурсантами стояли задачи по мотивации людей разных возрастных групп на занятия физической культурой и заряжать их энергией, применять индивидуальный подход к каждому клиенту, а также эффективно обучать людей физическим упражнениям и разъяснять их задачи.

Основной целью проведения конкурса на базе вуза было выявить лучших для дальнейшей подготовки к национальному чемпионату, но самая главная задача – это увидеть слабые стороны и ошибки в подготовке к профессии и научиться в условиях конкуренции проявлять полученные знания и навыки. Если смотреть более масштабно, то целью данных соревнований является представление лучших международных практик по спецификации стандартов worldskills (WSSS).

Задания для конкурсантов содержат основные аспекты профессиональной деятельности специалиста по физической культуре, спорту и фитнесу. Выполнение заданий предусматривают демонстрацию участниками специальных знаний и умений согласно профессиональным компетенциям в рамках педагогического процесса, основанных на профессиональном стандарте педагога и фитнес-тренера.

Все задания разделены на модули со следующим наполнением:

- индивидуальное тренировочное занятие по общей физической подготовке с предварительным тестированием и анализом физических данных клиента;
- учебное занятие по физкультуре для школьников 9-11 классов;
- групповые тренировочные занятия для разных возрастных групп;
- физкультурно-оздоровительное мероприятие с использованием новых видов тренажеров и оборудования;
- «проведение экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к здоровому образу жизни с использованием современных цифровых технологий».

Во время предварительной подготовки к чемпионату мы столкнулись со слабой готовностью студентов-конкурсантов к стандартам WS, и проблема оказалась в образовательных программах, по которым учатся студенты на сегодняшний день. Некоторые

требования и компетенции устарели и не соответствуют современным потребностям и изменениям профессионально-квалификационной структуры рынка труда. В рамках подготовки к стандартам WorldSkills нами обозначились и выведены на первый план аспекты, которые должны быть основными на практических занятиях при обучении профессии «Педагог»:

- способность развивать умения обучающихся проводить анализ двигательных действий, освоенных на уроках;
- определение содержания и методических приёмов взаимодействия с обучающимися;
- совершенствование навыков проектирования и планирования;
- развитие диагностических, прогностических и практических навыков у студентов;
- развитие навыков совместной деятельности;
- развитие творческих способностей студентов и др. [1].

Проведя ряд тренингов и проанализировав реальные знания и умения конкурсантов на этапе подготовки в соответствии с критериями чемпионата нами были внесены существенные коррективы в учебный подготовительный этап. Практические занятия были дополнены такими формами и методами обучения, как открытые семинары, тренинги, проблемно-ориентированные мероприятия, викторины, презентации, что позволило создать целенаправленный подход к методам спортивной метрологии и методам спортивной тренировки, сформировать навыки работы в команде и многое другое.

Так же, основываясь на педагогических наблюдениях на этапе подготовки мы усовершенствовали практические занятия со студентами и расширили объём учебного изучаемого ими материала за счёт: более глубокого анализа нормативно правовой документации, конспектов лекций; применение в работе большего объёма методических материалов и учебно-методических комплексов; использование на практике умений ведения физкультурно-оздоровительной работы в фитнес клубах и спортивных школах; разработка технологических карт уроков физической культуры в старших классах с заданной целью; реализация навыков по составлению индивидуальных тренировочных заданий или планов с разными возрастными группами населения (волонтерами), использования специально подобранных упражнений и необходимых двигательных действий для совершенствования профессионального мастерства. На основании этих дополнений мы перешли на новый формат организации практических занятий с использованием новейших технологий преподавания: «деловые игры, решение нестандартных педагогических задач, проектная деятельность с современными компьютерными технологиями» [2] и другие интерактивные формы обучения.

Мы полагаем, что такой подход к организации учебного процесса будет более эффективным при формировании практических навыков учащихся и будет соответствовать

стандартам чемпионата WorldSkills Russia. Компетентный подход в образовательном процессе в подготовке тренеров и специалистов в области физической культуры и спорта создает условие для самостоятельной подготовки студентов. Включение новых компетенций из движения WS, по данному направлению в вузах и СПО, нужно рассматривать как необходимость, работающую на содействие в формировании умений и профессиональных навыков студентов в универсальных учебных действиях, перечисленных в профессиональных стандартах, необходимых для грамотного решения профессиональных задач. Результатом можно считать улучшение эффективности профессиональной подготовки, в процессе учёбы, приобретение способности творчески интерпретировать имеющуюся информацию, становление профессиональной составляющей личности, повышение уровня конкурентоспособности выпускников и как следствие, высокий процент трудоустроенных по полученной специальности, укрепление связи с социальными партнерами, рост престижа педагогической специальности и др.

Профессиональные стандарты национального движения WorldSkills Russia на сегодняшний день являются одним из приоритетных в формировании профессионального мастерства по компетенциям «Физическая культура, спорт и фитнес» и «Педагог по физической культуре». Проведения соревнований по данным компетенциям не только проверяет теоретические знания конкурсантов, но и оценивает их практические навыки в процессе выполнения заданий.

Компетенция «Физическая культура, спорт и фитнес» объединяет в себе такие специальности, как: учитель Физической культуры и специалист по адаптивной физической культуре, организатор спортивных программ, инструктор индивидуальных и групповых фитнес программ, тренажёрного зала, спортивных зон отдыха. В данном сегменте молодой профессионал совершенствует знания и навыки, и успешно использует их в организации и проведении занятий как учебной, тренировочной, так и оздоровительной направленности с учетом возрастных особенностей занимающихся; применяет на практике грамотно подобранные техники упражнений и способен составлять персональный план физкультурно-оздоровительных занятий для самостоятельной деятельности занимающихся; консультирует по вопросам ведения здорового образа жизни, делая акцент в пользу занятий спортивно-оздоровительного направления.

Выводы. На основании этого специалист в области физической культуры, спорта и фитнеса должен обладать качественной подготовкой в предметной области гуманитарных дисциплин и в практической деятельности. Таким образом перед современным педагогом сегодня стоит главная задача – это умение актуализировать свой опыт, адаптируясь к нововведениям и изменениям, а также обучать им окружающих (занимающихся,

профессионалов и т.д.). Уметь использовать новое оборудование и применять новые технологии в области физической культуры, спорта и фитнеса [3].

Подведя итоги подготовки к чемпионату и участие в нем на внутри вузовском уровне мы выявили, что важные аспекты компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» необходимо включать в учебные планы факультета Физической культуры и спорта в подготовке специалистов. Обязательно на старших курсах нужно вводить демонстрационный выпускной экзамен по стандартам WSSS. Такая практика не только упростит подготовку к участию в чемпионатах WorldSkills, но и самое главное будет готовить выпускников к трудовой деятельности как высококвалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта.

Список использованной литературы

1. Винокурова И.В., Макеева А.В. Worldskills как средство повышения качества подготовки педагогических кадров профессионального образования // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №4, <https://mir-nauki.com/PDF/17PDMN418.pdf>.

2. Воронина Е.Г., Чайченко М.В. Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях / Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. - Сб. статей: - Ялта: РИО ГПА, 2018. - Вып. № 61-4. С. 53-57.

3. Дикова В. В., Машенко М. В. Конкурс WorldSkills как необходимое условие развитие профессионализма будущего педагога // Профессиональное образование и рынок труда. — 2018. — № 1. — С. 27–32.

4. Золотова М.Ю., Маскаева Т.Ю., Глачаева С.Е. Формирование общекультурных компетенций бакалавра в рамках преподавания элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе // Педагогическое образование и наука. – 2019. - №2. – С.147-154.

УДК 796.011.3

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

WAYS TO INCREASE STUDENT INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Зюзина В.М., ст. преподаватель,
Российский государственный гуманитарный университет
Zyuzina V. M., the senior teacher,
Russian State University for the Humanities

Аннотация

В данной статье указаны новые принципы использования физической активности с использованием достижений технического прогресса и новых технологий. Показано, что при определённых условиях и квалификации педагога физической культуры, вполне можно повысить интерес к занятиям, особенно со стороны студентов. Предоставление им новых форматов двигательной активности, новых спортивных снарядов, позволит грамотно управлять развитием различных физических качеств индивидуума.

Annotation

This article describes new principles of using physical activity using the achievements of technological progress and new technologies. It is shown that under certain conditions and qualifications of a physical education teacher, it is quite possible to increase interest in classes, especially on the part of students. Providing them with new formats of motor activity, new sports equipment, will allow them to competently manage the development of various physical qualities of an individual.

Ключевые слова: резиновые, каучуковые петли, мягкие гири, «D»-образные гантели, пластизолевые мячи.

Keywords: rubber, rubber loops, soft weights, " D " - shaped dumbbells, plastisol balls.

В области физической культуры и спорта в последнее время произошло некоторое «насыщение» в названиях различных направлений двигательной активности и теперь очень важно предложить то, что действительно приносит определённую пользу занимающемуся и привносит некоторую разнообразность при занятиях физической культурой и спортом, как в студенческой среде, так и в иных категориях занимающихся.

Обратим внимание на то, что развитие различных технологий в разных областях промышленности, может в корне изменить структуру любого занятия физической культурой и сделать её более доступной для всех.

В качестве основного примера приведём использование в занятиях различного рода лент и петель из синтетического каучука, мягких гирь разного веса и размера, «D» - образных гантель, мячей из пластизоля разного веса и размера.

В принципе, физическая нагрузка, получаемая с использованием резиновых жгутов и петель, была известна в СССР достаточно давно и широко применялась в таких видах спорта, как плавание (сухое плавание на берегу с имитацией движений в воде), лыжный спорт. Но применяемая резина была, к большому сожалению, недолговечна, постоянно выходила из строя, то есть, по сути, рвалась в совершенно неподходящий момент проведения

тренировочного процесса. В момент её разрыва присутствовала вероятность получения травмы как занимающимся, так и тем, кто находился рядом.

В последнее время ситуация в корне изменялась.

Появились в продаже весьма и весьма доступные изделия из латекса, которые позволяют проводить занятия практически во всех видах спорта и с использованием тех научных знаний, которые были ранее достаточно часто просто не доисследованными или, возможно, не доводились до большинства занимающихся.

Разнообразие таких изделий из латекса, просто поражает. И количество предлагаемых упражнений с этими изделиями растёт в геометрической прогрессии.

Обратим внимание на то, что использование эластичной нагрузки позволяет проводить тренировочный процесс в широком спектре двигательных действий и выводить занимающегося на совершенно новый уровень развития.

Почему это происходит.

Итак. При работе со свободными весами, особенно, если они уже достигли некоторого предела в своём значении, всегда присутствует некоторые зоны, где движение снаряда осуществляется по инерции. То есть, в оптимальных зонах, там, где силовой мышечный поток индивидуума является максимальным, снаряд как бы разгоняется.

И критические зоны, там, где происходит снижение суммарного силового мышечного потока из-за переключения работающих групп мышц, сила тяжести при движении снаряда преодолевается за счёт сил инерции. Использование грамотно подобранной резиновой, эластичной нагрузки, позволяет провести тренировку именно этой, критичной зоны.

Однако, есть некоторый нюанс.

Если при работе со свободными весами сила тяжести всегда направлена вниз, то при работе с эластичной нагрузкой, с использованием петли из латекса, точка притягивания находится там, где закреплён другой конец резины. Данного рода изделия из каучука и подобных материалов, особенно в тряпичном защитном кожухе, вполне можно использоваться и при плановых занятиях в рамках образовательного процесса в ВУЗе любого направления, как чисто спортивного, так и специализированного, гуманитарного или технического направления. Если по каким-то причинам, резиновая петля порвётся, то тряпичных кожух не даст остаткам причинить вред в любой форме его проявления как самому занимающемуся, так и окружающих его студентов.

То есть, требования к технике безопасности при работе с данными резиновыми изделиями, остаются на предельной высоте. А если учесть, что упражнений с данным видом нагрузки очень много, то тренировка практически всего тела может быть осуществлена с помощью данного спортивного снаряда.

Так же в последнее время появляются спортивные снаряды в виде гирь разного вида и разной формы. Если раньше доступны были гири только 16 килограмм в классическом исполнении из чугуна, которые вряд ли можно было предложить для занятий девушкам, то теперь их разнообразие просто зашкаливает.

А это приводит к тому, что доступность для выполнения упражнений с этим спортивным снарядом резко возрастает. Каждый индивидуум может подобрать для себя сам лично или с помощью инструктора, вполне адекватную, соответствующую данному уровню тренированности, нагрузку.

Обратим внимание на то, что в отличие от гантели, центр тяжести такого снаряда, как гиря, находится не в точке захвата кисти, а вынесен за пределы кисти. Для выполнения многих упражнений данный факт имеет первостепенное значение.

Присутствуют и начинают широко использоваться и так называемые мягкие гири. То есть, те снаряды, форма которых напоминает гирю, но изготовлены они из мягких материалов с соответствующим наполнением. Для начального ознакомления с таким спортивным снарядом, как гиря, данное исполнение из мягких материалов, является наиболее безопасным. Ведь в случае падения на пол или иную поверхность данного снаряда, в случае, если он всё-таки вылетит из рук, предположим, в процессе выполнения упражнения под названием «махи перед собой», вероятность получения травматизма минимальна.

Применение такого рода спортивных снарядов при занятиях повышает интерес со стороны студентов.

Обратим внимание и на иную форму гантелей, которые могут исполняться в форме буквы «D». Нахождение их в кисти занимающегося позволяет ему по новому проводить тренировочный процесс. Причина кроется в том, что при такой форме гантели уже нет необходимости сильно напрягать мышцы предплечья. То есть хват занимающегося индивидуума может быть несколько ослаблен. Такая гантель как бы находится на кисти и не падает с неё.

Не секрет, что именно сила хвата очень часто лимитирует тот вес, с которым спортсмен выполняет упражнения на развитие своей силы. К тому же, покрытие такой гантели из мягкого пластизола тактильно очень приятно и оставляет только наилучшие впечатления. Это очень важно для повышения заинтересованности в занятиях, особенно среди девушек. У них всё-таки кожа ладоней является более нежной и чувствительной.

Стоит обратить внимание на мягкие, изготовленные из пластизола, мячи, разного веса и разного размера. Их разнообразие увеличивается с каждым днём и так же, практически пропорционально, возрастает, количество доступных с ними упражнений.

Опять-таки, если рассматривать вопросы техники безопасности при выполнении упражнений с данным спортивным снарядом, то тут вероятность травм очень и очень мала. В настоящий момент доступными являются мячи от одного килограмма до десяти килограмм.

В результате использования современного спортивного оборудования степень заинтересованности студентов, не являющихся профессиональными спортсменами в большинстве случаев, возрастает, и студенты с определённым интересом приходят на занятия по физической культуре и записываются в секции по своим двигательным интересам.

Список использованной литературы

1. Тарасенко М.Н., Пономарёв В.В.. Физическое воспитание студентов ВУЗов в специальном учебном отделении, М., Изд-во «Высшая школа», 1976 г.
2. Барчуков И.С., Нестеров А.А., Физическая культура и спорт, Методология, теория, практика, М., Изд-во Академия, 2006.г.
3. Ефремов А.Д. Исследование мотивации студентов РУТ (МИИТ) к физкультурно-спортивной деятельности / А.Д. Ефремов, Ю.А. Греков // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы X Юбилейной международной научно-практической конференции. – Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, 2020. – С. 50-52.

УДК [612.39+613.2](075.8)

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ В ПИТАНИИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ HEALTHY EATING HABITS TO MAINTAIN AND PROMOTE HEALTH

Кальсина Т.А.,

Иркутский государственный медицинский университет

Kalsina T.A.,

Irkutsk State Medical University

Аннотация

В данной статье раскрываются проблемы питания. Значение питьевого режима на организм, влияние биологически активных добавок, присутствие обязательного сбалансированного завтрака. Какие углеводы могут принести пользу организму, а какие могут навредить. Влияние питания на здоровье человека, на его физическую и умственную работоспособность. Какой результат можно получить, сделав свой рацион сбалансированным.

Annotation

This article describes the problems of nutrition. The value of the drinking regime on the body, the influence of dietary Supplements, the presence of a mandatory balanced Breakfast. Which carbohydrates can benefit the body, and which can harm it. The impact of nutrition on human health, physical and mental performance. What results can be obtained by making your diet balanced.

Ключевые слова: питание, организм, здоровье, вещества, вода, микроэлементы, углеводы.
Keywords: nutrition, body, health, substances, water, trace elements, carbohydrates.

Для организма человека очень важно разнообразное питание. Поступающие пищевые вещества превращаются в структурные элементы клеток организма и тем самым обеспечивают его работоспособность как физическую, так и умственную, влияют на продолжительность жизни, и в целом, на здоровье и жизнедеятельность.

Живя в современном мире, многие компании пропагандируют здоровый образ жизни, правильное питание, питьевой режим и как все эти факторы влияют на здоровье и состояние человека. Не только врачи, но и многие другие компании, такие как Herbalife, Amway, Atomy широко распространяют информацию о сбалансированном питании, биологических добавках, которые влияют на работу организма.

Из поколения в поколение передаются пищевые привычки. Мы, не задумываясь, едим так же, как принято было в своей семье. И это действует как ритуал. А еще и бешеный ритм жизни не всегда позволяет уделить внимание питанию, нам некогда разобраться в том, что мы закладываем в себя, ведь самочувствие человека зависит от того, что он ест.

Мы часто едим на ходу, забегаем в фаст-фуд, перекусываем на работе, глотаем завтрак, читая новости, а ужин — глядя в телевизор.

Заинтересованный человек ставит перед собой цели: улучшить свое самочувствие, спланировать режим дня, научиться правильно питаться, составить сбалансированный, низкокалорийный рацион.

Для достижения поставленных целей он ставит перед собой задачи: ввести питьевой режим, а затем постепенно довести количество потребляемой воды до суточной нормы в зависимости от массы тела, соблюдать режим дня, пересмотреть свое меню и заменить вредные продукты на более полезные, выработать привычки, довести новые модели до автоматизма, пока эта привычка не начнет работать на человека. Чтобы с этим справиться, нужна поддержка семьи.

Чтобы человек мог проследить свои успехи в достижении поставленных целей, он перед началом должен описать свое состояние, обратить внимание на АД, показатели крови,

выносливость, работоспособность. По окончании испытуемого срока, например 2 месяца, можно сравнить свои результаты и пронаблюдать за изменениями. Один из самых важных показателей, который интересует людей в программе питания и здоровья – результаты.

Для того чтобы обладать хорошим здоровьем, нам необходимы белки, жиры, углеводы, вода, витамины, минералы, аминокислоты и незаменимые жирные кислоты.

Каждому стоит приобрести такие привычки как: пить достаточно воды, есть больше овощей и фруктов, вести пищевой дневник, есть меньше сахара, обращать внимание на состав и калорийность пищи, регулярно есть кисломолочные продукты.

На примере можно рассмотреть, как влияет питьевой режим на наш организм. Главная роль воды в организме человека состоит в том, что это наш источник жизни. Каким бы здоровым не был человек, но без воды он не протянет более пяти дней. Известно всем, что вода доставляет кислород и питательные вещества к клеткам, ускоряет процессы регенерации, выводит токсины и продукты жизнедеятельности. А так же очень значимой функцией воды является амортизация для костей, она служит смазкой для суставов. И очень важно – вода регулирует температуру тела.

Принято считать что нужно выпивать от 1,5 до 2 литров воды в день. Рассчитать это можно по формуле: $0,3 \text{ мл} \times \text{масса тела}$. Такое количество жидкости человек должен выпивать в состоянии покоя. Если человек ведет активный образ жизни и занимается спортом, то он должен больше пить воды и к нему применяется другая формула: $0,3 \text{ мл} \times \text{масса тела} + 150 \text{ мл}$. О нужном количестве потребляемой воды ещё упоминалось в 1945 году в Национальном исследовательском совете США в статье «Nutrition Board» [5]. Профессор Роберт Хаггинс (из университета коннектикута, США) говорил о совокупности факторов, влияющих на количество употребляемой воды: вес, возраст, физическая активность, пол, климат [6]. Натощак утром человек должен выпить стакан, либо 2 стакана теплой воды. Что это дает? Благодаря этому происходит промывание ЖКТ, нормализуется работа кишечника. Если в организме будет недостаточно воды, может болеть голова, повышаться АД. Зачастую человек может и не догадываться, почему у него возникают головные боли, причиной чего может быть недостаточное потребление жидкости организмом.

Исследования, проведенные в США, доказали, что желание пить часто путается с чувством голода (75% американцев страдают от жажды). Воду можно заменить зеленым чаем, отварами трав или можно добавить лимон. Лимон внутри организма работает как щелочь. Он восстанавливает кислотно-щелочной баланс, смещая его от кислотной среды к нормальной pH. Тем самым профилактирует множество больших неприятностей и способствует нормальному метаболизму организма. Ученые утверждают, что причина нарушения кратковременной памяти связана со снижением минимум на 2% потребляемой воды, так же человек, у которого в

организме недостаток воды, становится рассеянным, не может без ошибки набрать простой текст и сосредоточиться. Диетологи Вашингтонского университета доказали, что в позвоночнике и суставах у 80% больных снижается боль при употреблении 8-10 стаканов сырой воды в день.

Что будет, если пить мало воды? Если человек будет употреблять недостаточное количество жидкости, то у него будут замедляться пищеварительные процессы, что может привести к возникновению таких заболеваний, как гастрит, язва, запор. Повысится уровень сахара в крови и, как результат, возникнет сахарный диабет. Человек будет испытывать усталость. Со стороны мочевыделительной системы – инфекционные заболевания. Существует четкая взаимосвязь между обезвоживанием и возникновением ревматоидного артрита.

Очень важно не пропускать завтрак. Полноценным завтрак будет считаться, если в него будут входить: белок 10-20 грамм, правильные полезные жиры 4-10 грамм и обязательно сложные углеводы 30-40 грамм, так как они дают энергию на весь день. Правильное соотношение продуктов питания, включая клетчатку, витамины и минералы играют важную роль в восполнении энергозатрат, потому что ночью расходуются питательные вещества, поступившие в течение дня [4]. Люди, пренебрегающие завтраком имеют более высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний, так как ухудшается метаболизм, замедляется кровоток и происходит образование тромбов. Повышается холестерин, что может привести к атеросклерозу или гипертонии. Так же может произойти застой желчи и формирование камней. Если в желудке долгое время нет еды, то под действием соляной кислоты, может развиваться гастрит. При ухудшении метаболизма кишечник начинает плохо работать, а отсюда и снижение иммунитета.

Сложные углеводы являются источником энергии. Простые углеводы пользы не несут, так как они резко поднимают уровень сахара в крови, их много в шоколаде, булочках, конфетах, сладких напитках, бананах, винограде. Они, в отличие от сложных, быстро усваиваются. Намного полезнее употреблять овощи, гречку, рис (бурый, не шлифованный), бобовые, овес зерновой, так как эти продукты относятся к сложным углеводам. Многие эксперты по питанию рекомендуют съедать от 100 до 150 грамм сложных углеводов в сутки (до 16 часов, так как позже этого времени по своей биологической структуре организм не нуждается в переизбытке энергии).

Американскими диетологами Гарвардской школы общественного здоровья была разработана пирамида здорового питания. Нижнюю ступень занимает вода. На следующей – овощи и фрукты, растительные жиры и зерновые продукты. На третьей – орехи, бобовые, рыба, птица, яйца, морепродукты. На четвертой – молочные продукты. Верхушка пирамиды содержит

вредные продукты (сладости, белый хлеб, колбасы, красное мясо, фаст-фуд), от которых желательно отказаться, чтобы сохранить нормальное самочувствие [2].

Составив рацион из низкокалорийных продуктов, тяжело вместить в рацион нужное количество витаминов, микроэлементов и минералов, поэтому внедряют биодобавки. Человек не может употребить суточную норму всех нужных витаминов и микроэлементов при обычном или низкокалорийном питании. Если в организм человека поступает нужное количество витаминов и микроэлементов с пищей или биологическими добавками, то улучшается психологическое состояние человека, поднимается иммунитет, а при достаточном количестве Са и Mg человек становится спокойным, уравновешенным, нормализуется сон.

Чтобы восполнить суточную потребность в полезных веществах, человек употребляет биологически активные добавки. С помощью них происходит очищение кишечника, вывод шлаков и токсинов, активизируются ферменты, повышаются защитные силы организма. Например: нехватка железа приводит к анемии, йода - к зобу, магния – бессоннице, ослаблению внимания и памяти, дефицит селена и цинка – иммунодефициту, калия – к сердечной недостаточности. Если в организме не будет хватать витаминов и микроэлементов, то возникает множество разнообразных заболеваний: диабет, гипертония, остеохондроз, аллергия, анемия, хронические колиты, заболевания сердечно-сосудистой системы, бесплодие, задержка умственного и физического развития и многие другие. Пища, содержащая недостаточное количество тех или иных витаминов, приводит к развитию гиповитаминоза, симптомами которого является: упадок сил, пониженная работоспособность, потеря аппетита, ослабленная сопротивляемость к инфекционным заболеваниям [3].

В правильном питании так же учитывается сочетание продуктов. Например, нельзя употреблять жирное со сладким, т.к. это не пойдет на пользу организму и будет откладываться в жир. Порция тарелки должна состоять: 0,5% - растительная пища; 0,25% - мясная; 0,25% - углеводная.

Питание должно быть дробным, примерно 4-5 раз в день. Обязательно должен быть завтрак. Через 2-3 часа после завтрака – перекус. Можно употреблять фрукты, желательно одного вида. Еще через 2-3 часа – обед. Через такой же промежуток времени – второй перекус, его желательно сделать белковым. Ужин должен составлять ½ порции обеда. Чтобы был полноценный сон, человек не должен есть 2-3 часа до сна [1].

Бывает, человек переедает, недоедает, составляет несбалансированный рацион, или рацион с недостаточным количеством нужных веществ, что может привести к авитаминозу, желчнокаменной болезни, дистрофии или ожирению, атеросклерозу, диабету и т.д.

В ходе проведенной работы над собой у испытуемого улучшилось самочувствие, появилось больше энергии, повысилась выносливость, закрепились выработанные привычки,

появилась легкость. В свою очередь это сказалось на психоэмоциональном состоянии, повысилась самооценка, он доволен своими результатами и проведенной работой над собой. Повысилась работоспособность. Устраивает внешний вид.

На здоровье человека оказывает влияние питание. Когда рацион сбалансированный, то организм работает слаженно, увеличивается сопротивляемость к болезнетворным влияниям, человек спокоен, энергичен, добивается поставленных целей, чувствует легкость в теле, повышается работоспособность, улучшается настроение. От питания зависят умственное и физическое развитие, с ним связаны все жизненно важные функции организма. Оно обеспечивает развитие, непрерывное обновление клеток и тканей. Если присутствует неполноценный рацион, то преобладает раздражение, появляется слабость, в организме не хватает каких-либо веществ, которые нарушают нормальное протекание биохимических реакций. Возникает ряд болезней, о причине которых он даже и не догадывается. Преждевременное старение и сокращение продолжительности жизни. Быстрая утомляемость не позволяет продуктивно работать и совершать какую-либо физическую нагрузку. Отсюда появляется заниженная самооценка, пессимизм, неуверенность в своих силах и нежелание что-либо предпринять и изменить. Но как только человек пересмотрит свой образ, свое питание, внесет корректировки, то через некоторое время почувствует изменения в лучшую сторону.

Список использованной литературы

1. Воробьев Р.И. Питание и здоровье / Р.И. Воробьев // М.: Медицина. - 2010. – С. 156.
2. Ефименко С.О. Здоровое питание – путь к здоровой жизни / С.О. Ефименко // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - 2016. - №11. - С. 670-671.
3. Певзнер М.И. Основы лечебного питания / М.И. Певзнер // М.: Медгиз. - 1958. – С. 582.
4. Herbalife. Вкусный полезный и сбалансированный завтрак / Herbalife // [электронный ресурс]. – URL : [http : //bud-v-forme.ru/nutrition/zavtrak-osnova-sbalansirovannogo-ratsiona/](http://bud-v-forme.ru/nutrition/zavtrak-osnova-sbalansirovannogo-ratsiona/) (дата обращения 08.06.20).
5. Sciencepop. Вся правда о воде. Исследования ученых / Sciencepop // [электронный ресурс]. – URL : [http: //sciencepop.ru/voda-istochnik-vechnoj-zhizni-ili-vreditel-zdorovyu-obzor-nauchnyh-dannyh/](http://sciencepop.ru/voda-istochnik-vechnoj-zhizni-ili-vreditel-zdorovyu-obzor-nauchnyh-dannyh/) (дата обращения 08.06.20).
6. Зожник – наука о ЗОЖ. Сколько воды нужно пить и как часто / Зожник – наука о ЗОЖ // [электронный ресурс]. – URL : [http: //zen.yandex.ru/media/zozhnik.ru/skolko-vody-nujno-pit-i-kak-chasto-5d623cc797b5d400ad6ad3c7](http://zen.yandex.ru/media/zozhnik.ru/skolko-vody-nujno-pit-i-kak-chasto-5d623cc797b5d400ad6ad3c7) (дата обращения 08.06.20).

**ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБУЧАЮЩЕЙ ИНФОРМАЦИИ
В ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ**
PRESENTING EDUCATIONAL INFORMATION IN VIRTUAL REALITY

Карауылбаев С.К., PhD, доцент,
Муратова Г.И., к.п.н., доцент,
Туреханова Г.И., ст. преподаватель,
Таразский государственный университет имени М. Х. Дулати
Karauylbayev S.K., the PhD in pedagogical sciences, senior lecturer,
Muratova G.I., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Turekhanova G.I., the senior teacher,
Taraz State University named of the M. H. Dulati

Аннотация

В статье показаны соотношения текстовой и аудиоинформации в обучающих приложениях виртуальной реальности. Важная фактическая учебная информация должна быть представлена в виде контекстного текста. Если требуется обратить внимание к окружающей среде, к отдельным деталям виртуального мира, то в обучающую информацию может быть включена аудиоинформация. Аудиозаписи используются также при ориентировке в виртуальном мире, при описании кинестетической информации.

Annotation

The article shows the relationship between text and audio information in virtual reality training applications. Important factual training information should be presented in contextual text. If you need to pay attention to the environment, to individual details of the virtual world, then audio information can be included in the training information. Audio recordings are also used for orientation in the virtual world, for describing kinesthetic information.

Ключевые слова: виртуальная реальность; обучающая информация, дистанционное обучение.

Key words: virtual reality; educational information, distance learning.

В настоящее время учителя используют технологии дистанционного обучения в различных методических подходах: Face-to-Face Driver в видеостримингах, RotationModel либо Flex Model в комбинированных занятиях, Online Lab для подкрепления навыков онлайн, Self-Blend-Model с различными комбинациями самостоятельной работы обучаемого, Online Driver Model онлайн обучение с разной степенью очной встречи [1].

В смешанных моделях обучения виртуальная реальность используется в различной степени. Благодаря улучшенной доступности и достижениям в технологиях визуализации и взаимодействия, за последнее десятилетие мы стали свидетелями множества иммерсивных приложений виртуальной реальности в образовательных контекстах [2]. В таких обучающих приложениях, благодаря уникальным возможностям иммерсивной технологии, VR принесла новые возможности для визуализации и взаимодействия с абстрактным обучающим контентом [3], а также для моделирования ситуаций, доступ к которым в реальной жизни был бы опасен [4].

В последнее время особый интерес к этой технологии проявился в областях, основанных на декларативном и концептуальном приобретении знаний (т. е. изучении фактов, концепций, теорий и принципов).

Растущий интерес к применению VR в образовании вызвал новые исследовательские инициативы, направленные на изучение ценности образовательных иммерсивных технологий [4]. Несмотря на рост научного интереса к обучению в виртуальной реальности, некоторые говорят об отсутствии строгих теоретических эмпирических исследований, проливающих свет на то, как виртуальная реальность влияет на обучение [4, 46]. Сегодня многие исследования сосредоточены на тестах юзабилити, предпочтениях пользователей или рейтингах реакции новых прототипов виртуальной реальности. Хотя все эти аспекты предоставляют релевантную информацию об отношениях между обучением и иммерсивными медиа, они не исследуют фундаментальные обучающие свойства образовательных систем виртуальной реальности.

Исследования, которые оценивают образовательную эффективность виртуальной реальности, часто сосредоточены на оценке результатов обучения после сеанса, которые зависят от самоотчетов участников. Их результаты показывают, что по сравнению с другими средствами массовой информации обучение на основе виртуальной реальности более эффективно в отношении различных связанных с обучением результатов, о которых сообщают сами обучаемые, таких как самоэффективность, воспринимаемое обучение и мотивация [4]. Недавние исследования также начали изучать более объективные меры обучения, оценивая результаты обучения, такие как сохранение информации (то есть запоминание основных фактов) и передача знаний (то есть способность использовать изученную информацию в новых контекстах) [5].

Результаты показывают, что виртуальная реальность может положительно влиять на более глубокие уровни понимания знаний [5].

И в этом аспекте отношения между текстовыми и слуховыми репрезентациями и обучением имеют долгую историю исследований в области педагогической психологии, которые только усилились с недавними достижениями в образовательных технологиях.

Принцип модальности обычно гласит, что экранная речь превосходит экранный текст в учебных целях [5]. Этот принцип особенно очевиден в ситуациях, когда есть сложные графические представления, которые включают двухканальную (то есть слуховую и визуальную) обработку в рабочей памяти. Согласно теории когнитивной нагрузки и предположению о двухканальной обработке, в визуально плотных ситуациях рабочая память уже перегружена визуальными стимулами, и поэтому представление некоторой информации в аудиозаписи должно снизить когнитивную нагрузку и улучшить обучение [5]. Например, при проведении занятий физической культурой в виртуальной реальности звуковая команда 3D персонажа делает акцент на какие именно мышцы следует добавить нагрузку слушателю и выполняющему.

Поскольку виртуальная реальность по своей сути является мультимодальной и сильно зависит от видения; при рассмотрении принципа модальности можно ожидать, что результаты обучения в VR будут улучшены за счет представления информации в аудио.

Тем не менее, поскольку текущие теории в отношении технологий неубедительны, неизвестно, как предыдущие результаты, полученные с помощью 2D-медиа, можно было бы обобщить на ситуации с иммерсивным обучением. Кроме того, было обнаружено, что принцип зависит от других факторов (например, изученного предмета, сложности информации, количества модальностей и разделения внимания [6]).

Другие теории, такие как эффект визуального доминирования Колавиты [6], предоставляют альтернативные прогнозы эффективности слухового представления информации. Противостоя принципам модальности, эффект Колавиты утверждает, что преобладание зрения над звуком в мультисенсорных симуляциях заставляет визуальную информацию более эффективно консолидироваться в рабочей памяти [6]. Точно так же другие также утверждают, что слуховая информация хуже письменной из-за ее временного характера; при чтении новой информации учащиеся могут перечитывать текст или корректировать скорость чтения в зависимости от сложности учебного содержания. Однако при обучении через звук представленная информация быстро исчезает и заменяется новой, что может привести к чрезмерной нагрузке на рабочую память [6].

Еще один способ оценить эффективность слуховых и текстовых представлений учебного контента в виртуальной реальности – это оценка встроенности учебного контента в виртуальную среду.

Виртуальные миры не обязательно должны отражать реальный мир и, следовательно, могут включать контент, действия или физику, которые в противном случае были бы нереалистичными. Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что визуальный реализм в виртуальных средах приводит к увеличению присутствия (например, [7]), и что для

манипулирования объектами в виртуальной реальности предпочтительна высокая точность взаимодействия [7]. Такая литература указывает на эффективность реализма и воплощенного взаимодействия виртуальных миров, а некоторые исследования приводят доводы в пользу разработки контекстно-релевантного контента в VR. Однако мало фактических эмпирических данных, помимо эффекта присутствия, поддерживают эту точку зрения. Кроме того, эти теории особенно не разработаны в области обучения в виртуальной реальности. На практическом уровне этот пробел в эмпирических данных затрудняет обоснование проектных решений при включении обучающей информации в образовательные системы VR и требует дальнейших исследований, чтобы понять, как встроенность контента может повлиять на результаты обучения и познание в процессе обучения в VR.

Некоторые приложения могут иметь намеренно нетрадиционные цели проектирования, но для приложений обучения в виртуальной реальности можно принять во внимание следующие конструктивные соображения:

1. Важная фактическая учебная информация должна быть представлена в виде текста.
2. Текст должен быть контекстно встроен в среду.
3. Обучающая информация может быть представлена в аудио, если требуется внимание к окружающей среде или если необходимо минимизировать нагрузку на память.
4. Обучающая информация может быть представлена в аудиозаписи, если запоминание фактов не является целью моделирования.

Список использованной литературы

1. Cristopher Tappas. Tips To Use Blended Learning In Corporate Training. URL: <https://elearningindustry.com/tips-use-blended-learning-in-corporate-training> Дата просмотра 05.09.2020.
2. Devedzic, V. Web intelligence and arti_cial intelligence in education, Educ. Technol. Soc., vol. 7, no. 4, pp. 29_39, 2004.
3. Global Development of AI-Based Education, Deloitte Res., Deloitte China, Deloitte Company, 2019.
4. V. Rus, S. D'Mello, X. Hu, and A. Graesser. Recent advances in conversational intelligent tutoring systems, AI Mag., vol. 34, no. 3, pp. 42_54, Sep. 2013.
5. M. Vaismoradi, H. Turunen, and T. Bondas. Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study, Nursing Health Sci., vol. 15, no. 3, pp. 398_405, Mar. 2013.
6. I. Roll and R. Wylie, Evolution and revolution in arti_cial intelligence in education, Int. J. Artif. Intell. Edu., vol. 26, no. 2, pp. 582_599, Feb. 2016.

7. David Rodriguez-Garcia, Juan; Moreno-Leon, Jesus; Roman-Gonzalez, Marcos; Robles, Gregorio. LearningML: A Tool to Foster Computational Thinking Skills Through Practical Artificial Intelligence Projects. RED-REVISTA DE EDUCACION A DISTANCIA. Том: 20. Выпуск: 63. DOI: 10.6018/red.410121. Опубликовано: APR 30 2020. URL: http://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=UA&search_mode=GeneralSearch&qid=2&SID=E6sJeaHgsWsBfRzibtM&page=1&doc=10&cacheurlFromRightClick=no Дата просмотра 21.09.2020.

УДК 378.172

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И 3D ВИРТУАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN 3D VIRTUAL LEARNING

Карауылбаев С.К., PhD, доцент,

Муратова Г.И., к.п.н., доцент,

Туреханова Г.И., ст. преподаватель

Таразский государственный университет имени М. Х. Дулати

Таразский государственный университет имени М. Х. Дулати

Karauylbayev S.K., the PhD in pedagogical sciences, senior lecturer,

Muratova G.I., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Turekhanova G.I., the senior teacher,

Taraz State University named of the M. H. Dulati

Аннотация

В статье рассматривается необходимость включения в виртуальную среду для получения образования нового уровня наряду с визуальными, слуховыми и сенсорными трехмерными мирами, кинестетических упражнений. При включении в 3D виртуальное обучение кинестетических упражнений, будут улучшены результативность дистанционных тренировок и занятий по физической культуре.

Annotation

The article discusses the need to be included in a virtual environment to obtain a new level of education, along with visual, auditory and sensory three-dimensional worlds, kinesthetic exercises. By including kinesthetic exercises in 3D virtual teaching, the effectiveness of distance training and physical education classes will be improved.

Ключевые слова: 3D виртуальное обучение; кинестетические упражнения, дистанционные занятия.

Key words: 3D virtual training; kinesthetic exercises, distance learning.

Опыт проведения дистанционных занятий по физической культуре во время пандемии привел к переосмыслению некоторых подходов 3D виртуального обучения. Занятия проводились с использованием видеостримингов, инстаграм трансляций, видеозаписей тренировок, с использованием готовых фильмов, видео по выполнению определенных физических упражнений, анимаций и т.д. Широко рекомендуются различные девайсы, гаджеты и приложения по контролю за физическими нагрузками, показателями жизнедеятельности организма во время тренировок.

Но в 3D виртуальном обучении вопросы кинестетических нагрузок все еще недостаточно исследованы.

Кинестетические ощущения 3D виртуальном обучении можно выразить через повтор танцев, гимнастики, физических упражнений. Они могут формировать кинестетическую память, связанную с яркими эмоциями успеха, любопытства, гнева, приводя механизмы долговременной памяти [1].

Можно проецировать движение рук в компьютерную программу с помощью Human Interface Device (HID), когда программа следит за движением руки и без участия компьютерной «мыши» на экране рисуются скульптуры, дизайн, играет музыка, делаются манипуляции с точностью до миллиметра от первого лица в медицине, техническое моделирование [2]. Разработка этих приложений осуществляется в среде Unity, Unreal с помощью JavaScript, C #, C ++, Java, Python, Objective-C.

Второй вопрос проецирования кинестетических нагрузок в 3D виртуальный мир – это ограничение движений, ходьбы, бега симулятором беговой дорожки в виртуальном шлеме [3; 4; 5]. В исследованиях с виртуальным шлемом остро стоит вопрос уменьшения веса самого шлема, уменьшения зрительных нагрузок.

В 3D виртуальном обучении необходимо использовать также виртуальные очки, они поддерживают различные графические форматы и могут поддерживать виртуальный тур [6].

В будущем с развитием технологий галопроецирования – увеличится пространственная свобода движений. Но тем не менее, следует проработать вопрос идеального обучения физическим нагрузкам в 3D виртуальном мире.

В одновременном обзоре физических упражнений студентов на экране ноутбука или смартфона оптимальным считается их количество не превышающее 10. Поэтому в использовании видеообщения в реальном времени учителя с обучаемыми в дистанционном обучении физической культуре возникает вопрос использования широких экранов, либо автоматизации оценки действий обучаемых на основе программ распознавания движений [7; 8].

Технология виртуальной реальности дает учителям и ученикам возможность почувствовать себя участником виртуальной среды в визуальных, слуховых и сенсорных, трехмерных мирах, но для получения образования нового уровня необходимо включение методов кинестетических упражнений. Это будет новым направлением в развитии здоровьесберегающих технологий в 3D виртуальном обучении.

С точки зрения понимания виртуального мира мы опирались на самые разные методологические основы, но в этих концепциях принципы здоровьесберегающих технологий все еще в качестве возможностей улучшения [3]. Интерактивные отношения и индивидуальное развитие в различных дисциплинах образования, игр, наук о нервной системе и информатике углубляют наше понимание здоровьесберегающих технологий в 3D виртуальном обучении.

Список использованной литературы

1. Кинестетическое обучение - https://ru.qaz.wiki/wiki/Kinesthetic_learning Дата обращения 01.10.2020.
2. Pavaloiu Ionel-Bujorel. Leap Motion Technology in learning. EDU World 7th International Conference. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences. 7th International Edu World Conference (Edu World). November 04-05, 2016. Pitesti, ROMANIA. URL: http://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=33&SID=D1GK1FXJBhD1LPZebXz&page=1&doc=1 Дата обращения 25.03.2020.
3. Mukunthan, S; Kuklane, K.; Huysmans, T.; De Bruyne, G. A Comparison Between Physical and Virtual Experiments of Convective Heat Transfer Between Head and Bicycle Helmet. ADVANCES IN HUMAN FACTORS IN SIMULATION AND MODELING (AHFE 2017). Том: 591 Стр.: 517-527 DOI: 10.1007/978-3-319-60591-3_47
4. Medvedovsky, M.; Nenonen, J.; Koptelova, A.; Butorina, A.; Paetau, R.; Makela, J.P.; Ahonen, A.; Simola, J.; Gazit, T.; Taulu, S. Virtual MEG Helmet: Computer Simulation of an Approach to Neuromagnetic Field Sampling. IEEE JOURNAL OF BIOMEDICAL AND HEALTH INFORMATICS. Том: 20 Выпуск: 2 Стр.: 539-548 DOI: 10.1109/JBHI.2015.2392785
5. Ruddle, R.A.; Payne, S.; Jones, D.M. Navigating large-scale virtual environments: What differences occur between helmet-mounted and desk-top displays? PRESENCE-TELEOPERATORS AND VIRTUAL ENVIRONMENTS. Том: 8 Выпуск: 2 Стр.: 157-168 DOI: 10.1162/105474699566143
6. Yuan B. et all. Virtual reality (VR) safety skill training machine has VR locator, touch liquid crystal screen, face recognition camera, identity identification module, VR glasses, VR handle glove and sound box which are connected to computer host through data line. Номера патента: CN211787648-U. ID Derwent: 2020-A8038K.

7. Thomas Michael and Schneider Christel. Language Teaching in 3D Virtual Worlds with Machinima: Reflecting on an Online Machinima Teacher Training Course. International Journal of Computer-assisted Language Learning and Teaching. Volume 8, 2018. URL: http://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=21&SID=D1GK1FXJBhD1LPZebXz&page=1&doc=1&cacheurlFromRightClick=no Дата обращения 01.02.2019.

8. Zhang Yongjiang. Development of WebGL-based Virtual Teaching Platform for Mold Design. International Journal of Emerging Technologies in Learning. Volume 13, 2018. URL: http://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=43&SID=D1GK1FXJBhD1LPZebXz&page=1&doc=1 Дата обращения 01.02.2019.

УДК 796.011.3

**ПРОБЛЕМЫ РАЗРАБОТКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КОНЦЕПЦИИ И
КОМПЕТЕНТНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА» (ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ В
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ВУЗАХ РФ)**

**PROBLEMS OF DEVELOPING THE EDUCATIONAL CONCEPT AND COMPETENCE OF
STUDENTS IN THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE" (IN RELATION TO THE TRAINING
OF STUDENTS IN TECHNOLOGICAL UNIVERSITIES
OF THE RUSSIAN FEDERATION)**

Каргин Н.Н. д.ф.н., профессор, Маркова Г.В.,
Российский университет транспорта
Kargin N.N., the doctor of philosophy, professor, Markova G.V.,
Russian University of Transport

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы эволюционного изменения характера педагогического процесса по физическому воспитанию студентов технических ВУЗов, а также способы и подходы оптимизации дисциплины «физической культуры», обеспечивающие адекватное качество подготовки.

Annotation

The article deals with the problems of evolutionary changes in the nature of educational approaches to the implementation of physical education of students in modern conditions in technical Universities of the Russian Federation and ways to maintain the quality of pedagogical processes

Ключевые слова: Физическое воспитание, научный подход, образование, средства ФК, предмет ФВ, обучение, подготовка, жизненный цикл.

Keywords: Physical education, scientific approach, education, means of FC, subject of FW, training, preparation, life cycle.

Проблема совершенствования системы физического воспитания вообще и в образовательных структурах в частности, актуальная и регулярно обсуждаемая тема рассматриваемая в широких кругах общественности [1]. Остроты в эти дебаты добавляет явление массового развития любительских форм реализации физической активности (более ста видов), не связанных ни с какими либо формами государственного регулирования [4]. В обобщённой форме можно выделить два основных направлений преобразования системы физического воспитания:

- Совершенствование традиционной урочной формы ФВ, средствами физической культуры;

- Развитие массового спорта, как основного средства формирования необходимой и достаточной физической подготовленности обучающихся, в том числе не регулируемого.

Для массового сознания физическая культура, физическое воспитание и спорт, неразделимые явления, однако, для решения проблем формирования гармонично развитой личности, а тем более управления процессом психофизического здоровья нации, это разные «вещи».

Поэтому необходимо чутко сформулировать, что должна выполнить система образования в ее конкретных структурах, как в части функциональной готовности человека, так и в части формирования необходимых поведенческих реакций личности? Попытаемся ответить.

Развитие человека осуществляется в трёх его ипостасях: как средства (рабочая сила), как способа регулировать социальные процессы (менеджера), субъекта или личности осознающей своё место и роль в жизнедеятельности, детерминируется несколькими факторами (внутренними имманентными и внешними социально навязанными задачами):

- а) Внутренние (имманентные) целевые задачи «Homo sapiens».

1. Адаптация к среде обитания – путём формирования функциональной готовности к противостоянию факторов природы. Обеспечивается как культурно-технологическими средствами, так и средствами «ФК» и «С». Например, увеличение объёма и качества клеточной митохондрии и др.

2. Формирование необходимой и достаточной линейки двигательных навыков, обеспечивающих конструирование адекватной поведенческой реакции, на возможные изменения социальных структур жизнедеятельности, в ареале существования индивида.

3. Конструирование или выбор оптимальных форм проявления направленных поведенческих реакций, способных минимизировать расход био-энергии организма. Например, стиль и манера поведения в спортсмена единоборца: «игровики», «силовики», «темповики», позволяет существенно повышать результативность соревновательной деятельности.

б) Внешние или навязанные социальными структурами или процессами требования к уровню развития психофизических качеств и определённых двигательных навыков подготовки специалистов.

1. Нормативы функциональной готовности индивидов, к определённым видам производственной (экстремальной) деятельности. /Например, нормы подготовки в армии США, были введены после неудачной Вьетнамской компании, по настоянию Д.Ф. Кеннеди. Собственно для решения этих задач и был создан метод и технология «PWC – 170» [4].

2. Нормативы линейки стандартных двигательных-поведенческих реакций, необходимых и достаточных для результативного выполнения определённых регуляторных манипуляций производственного характера. Например, при отказе двигателя серийного вертолёт «МИ – 8», пилоту необходимо три двигательных операции, но в максимально короткий длительности (2-3 сек.). В противном случае, перевод режима винта – во флюгер, не возможен и будет тормозится двигателем. Со всеми вытекающими последствиями [4].

3. Нормативные конструкции или парадигмы возможных инвариантов тактики поведения по решению социально-экономических, технологических проблем жизнедеятельности [4].

Все эти задачи вполне выполнимы, при условии психофизического - единства форм двигательной реакции и физиологического потенциала.

Принимая выдвинутые постулаты за истинные, следует признать, что школьная образовательная систем должна выполнять, по данному предмету хотя бы четыре важных целевых функций «образования»: воспитание личностных качеств; обучение двигательным действиям, навыкам; формирование функционального резерва организма - тренировка; подготовка (общее представление) его к трудовой деятельности.

В таком случае, что же есть предмет труда, как учителя физической культуры в школе, так и преподавателя ВУЗа?

Предмет труда учителя физической культуры – или то, на что направлен процесс обучения и воспитания. Применительно к деятельности специалиста занимающегося

обучением двигательным навыкам необходимым и достаточным для включения и адаптации в структуру предметной деятельности задачи образования следующие [3]:

- Обучение двигательным навыкам, обеспечивающим пространственные перемещения: ходьба, бег, плавание, полет - прыжок, лазание;

- Обучение двигательным манипуляциям подготовительного характера, обеспечивающих правильное выполнение поведенческих реакций, в том числе и безопасность поведения;

- Обучение способам коммуникации речевым и поведенческим обеспечивающим управление в коллективной деятельности (игровой или спортивной);

- Обучение управлению эмоциями, обеспечивающими результативность выполнения собственных поведенческих реакций и повышающих результативность взаимодействия в спортивной и иной деятельности: сопереживание, одобрение, обструкция или неприятие.

Сам процесс педагогического воздействия может быть чётко выделен, измерен, но представлять его статут как статистически достоверного научной закономерности, он может только являясь элементом структурированной и функционально действующего механизма образовательной системы. Во всех иных случаях, достоверной корреляционной зависимости между средствами педагогического воздействия и субъектом этого самого воздействия сложно обнаружить. Современной методологией признается семиуровневая форма категориального отражения функциональной системы образования: социализация; образование; воспитание; обучение; тренировка; подготовка; реальный процесс деятельности. По сути – это один из социальных механизмов организации деятельностного процесса подготовки резерва профессиональных специалистов трудового ресурса социально-хозяйственной системы государства.

Однако, в реальной ситуации современной России – вузовский компонент педагогического процесса, в форме дисциплины ФВ – может реально реализовать только два его элемента, из семи: – образование и воспитание. Имеется в виду, что при существующем объёме времени отведённом на ФВ - добиться каких-либо значимых результатов, с позиций тренировочной функции педагогического процесса, невозможно. Но с позиций воспитательного и образовательных процессов – можно добиться усвоения, ценностей и понимания места и значения «ФК» и «С» в потоке жизнедеятельности: выживания, развития и достижения благополучия.

Образование – процесс усвоения (принятия) информации об основных факторах, влияющих на жизнь и деятельность сообщества: Целевая» функции – конструирование концепции о среде проживания (ойкумене), внешней среде, миропорядке. Воспитание – процесс привития и формирования необходимых и достаточных принципов, обеспечивающих

адаптацию и развитие в «определённой» социальной среде. Целевая функция – формирование принципов, обеспечивающих выживание и развитие в данной конкретной социально-культурной среде (классе). [4].

При этом, необходимо точно представлять приоритетные цели реализация которых позволит обучающему по конкретной специальности студенту, приобрести знания, навыки и технологии повышающие его социальную и профессионально-технологическую значимость, если хотите, собственную цену – как показатель высокой конкурентоспособности нашего выпускника. Так, в современном Мире, обыденное представление о ФВ значительно сужено и как правило сводится к представлению о некоей норме функциональной готовности организма (связанной с представлением о здоровье) и линейки двигательных навыков, обеспечивающих возможность двигательной манипуляции, в избранном ареале деятельности. На самом деле, важнейшая функция «ФВ» – усвоение опыта накопленного всеми предыдущими поколениями индивидов, по решению задач адаптации к среде обитания и профессиональной деятельности (труду). Именно этот опыт и представлен в линейке разнообразных форм поведенческих реакций, аккумулированных и представленных в ФК, как физические упражнения (основные средства ФВ). Важность этого явления, обусловлена тем фактом, что «Homo sapiens», собственно говоря, создан не целостным и несовершенным, но обладающим свойством к постоянному совершенствованию, как отдельных двигательных навыков, так и способностью управления собственным организмом. Дети рождаются беспомощными, но могут стать суперличностями, владеющими уникальными двигательными возможностями. Но сложность и «физиологическая стоимость» этих возможностей достаточно высока. Так, по мнению академика Берга (кибернетика) – «при движение пальца, поступает больше информации, чем при решении самой сложной математической задачи. И, практика спорта, подтверждает этот постулат: например, в большинстве сложно-координационных видов спорта (гимнастика, борьба, фехтование и др.) двигательный навык – упражнение, формируется около трёх лет, тактика соревновательного поведения – пять и более лет, стратегия деятельности конструируется – не менее чем, за семь лет. Но именно, соревновательный спорт и, создаёт, в большинстве случаев, новые инновационные формы поведения, в форме структур отдельных упражнений. Именно применительно к этим аспектам образовательно-педагогического процесса в курсе ФК – должны рассматриваться характеристики компетентности обучающегося как о самом предмете, так и прикладных значениях даваемых им знаний. Лучшее представление о усвоение каких-либо ценностей и знания – является адекватное восприятие «правильного» образа (в значении модели), носителем которого становится обучающийся. Ведь, «Образ», это - собирательное понятие, характеризующее исторически сформулированный тип личности выражающей целесообразное или характерное поведение человека, проявляющееся или в

положительном или отрицательном значении, в процессе, какой – либо предметной деятельности. В этом его значение, Образ выражается в манере поведения, алгоритмах двигательных или мыслительных действий, стилевых особенностях, в общих чертах, отражающих позитивные или негативные свойства данного типа личности. Именно, в способах и процедурах педагогического воздействия на обучающего в решении задачи нахождения своего «Я» путём формирования «образа» - модели, реализуется одна из задач данной конференции – выбор подхода. /«Научный подход» - процедура выстраивания границ между методами познания, которые следует применять в процессе познания - преобразования и предметом познания или преобразования [2].

Вместо выводов - способы обучения:

- а) обучение происходит путём передачи своего, личного опыта;
- б) обучение происходит путём обобщения передового опыта, ведущих мастеров;
- в) обучение происходит путём конструирования нового метода решения двигательных или поведенческих задач, в структуре деятельности.

Следовательно, процедура изменения состояния организма занимающихся включает два главных элемента: формирование представления о спортивной деятельности в сознании обучающегося в форме «идеальной модели» и имитации реальной деятельности в специально организованной среде.

Обучение индивидов способам реализации предметной деятельности, по существу, представляет собой процедуру приведения (привязки) личности в конструкцию координат ориентирования в структуре жизнедеятельности: пространственно-временных и социально-ценностных. Эти структуры отражаются посредством, так называемых, параметров порядка, между которыми и протекает любая предметная деятельность.

Список использованной литературы

1. Каргин Н.Н. Проблемы и перспективы развития качества образовательной концепции в ВУЗах по направлению «менеджмент» / Н.Н. Каргин, С.В. Николаев, Г.В. Маркова// Сборник статей: Всероссийской научно-технической конференции: Управление качеством в образовании и промышленности. – Севастополь. – 21 – 22 мая, 2020. – С.750-753.

2. Каргин Н.Н. Инновации в социальных и образовательных системах (на примере спортивно-оздоровительной деятельности): монография /Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. – Москва: ИНФРА – М, 2020. 299с. (Научная мысль).

3. Каргин Н.Н., Завьялова А.О. Системный подход к разработке образовательной концепции России / В сборнике: Инновации и традиции в современном физкультурном

образовании материалы межвузовской научно-практической конференции. Москва, 2019. С. 140-153.

4. Каргин Н.Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирование средствами физической культуры и спорта: учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. – Москва: ИНФРА – М, 2020. 243с. – (Высшее образование: Бакалавриат).

5. Каргин Н.Н., Каргин А.Н. Проблемы повышения эффективности образовательного процесса в ВУЗе. Вестник Ассоциации вузов туризма и сервиса /научный журнал №1, 2012.- 25 – 31 С.

6. Изаак С.И. и др. Стратегия инновационного развития индустрии спорта. В сборнике: Россия: тенденции и перспективы развития: ежегодник. Институт научной информации по общественным наукам Российской академии наук; Ответственный редактор В.И. Герасимов. 2018. С. 315-317.

УДК 796.012.68

ФЕНОМЕН ФИТНЕС-БЛОГИНГА НА ПРИМЕРЕ СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ INSTAGRAM

THE BUSINESS BLOGGING PHENOMENAL IN INSTAGRAM

Карпинская Н.И., ст. преподаватель,

Карпинский А.Е., ст. преподаватель,

Исаков Е.Ю., ст. преподаватель,

Московский государственный технический университет гражданской авиации

Karpinskaya N. I., senior teacher,

Karpinskiy A.E., senior teacher,

Isakov E.YU., senior teacher,

Moscow State Technical University of Civil Aviation

Аннотация

В статье представлены результаты анализа специфики работы фитнес-блогинга, направленного на занятия спортом в домашних условиях. В качестве примера автор рассматривает социальную сеть «Instagram».

Annotation

In the article presents analysis of the specifics the work fitness blogging, which promotes sports at home. As an example author considers the “Instagram” social network.

Ключевые слова: занятия спортом, социальные сети, фитнес-блоги, Instagram.

Keywords: sports, social network, fitness blogs, Instagram.

Ритм нашей жизни настолько высок сейчас, что не все могут позволить себе заниматься спортом, посещая зал или с личным тренером. Однако регулярные физические нагрузки важны для хорошего самочувствия, так что выбор падает на упражнения в «домашних» условиях. На помощь приходит интернет и различные фитнес-блоги, которые доходчиво объясняют, как наиболее эффективно заниматься спортом и дарят дополнительную мотивацию.

Целью работы является изучение специфики фитнес-блогинга, на примере социальной сети «Instagram». Одним из основных методов исследования является опрос, в котором приняли участие 150 респондентов.

Блоги – это удобный формат размещения и чтения информации в интернете, так что неудивительно, что их тематика охватывает, в том числе спорт и здоровье. Однако существует несколько неочевидных проблем, с которыми Вы можете столкнуться. Например, далеко не все блогеры в принципе компетентны в вопросах спорта – знания, которые они дают, основаны на личном опыте или унифицированы до уровня прописных истин – «двигайтесь – это полезно». Я написала пяти случайным владельцам различных по популярности аккаунтов и спросила сертификаты или дипломы о профильном образовании. Результат шокировал, – лишь двое смогли предоставить документы, подтверждающие специализацию. Некоторые отговорки доходили до смешного:

«Все эти сертификаты мусор <...> Любой школьник за неделю зазубрит все задания на итоговый экзамен фитнес тренера/инструктора, но это не значит что он таковым будет являться». Блогерdenisfiber.

Однако почти четверть (24,7%) всех респондентов в свободной форме упомянули, что квалификация является определяющим фактором, ведь обучающий обязан понимать, как функционируют системы организма, отслеживать новые тенденции и проходить переподготовку:

«Если человек имеет профессиональное образование в этой [спортивной] сфере, то, скорее всего, блог будет полезен или, как минимум, не навредит». Респондент № 22.

Другим «злом» является то, что блоги транслируют нереалистичные и недостижимые стандарты красоты, что приводит к росту неудовлетворенности своим телом, с чем согласны 92,7% опрошенных. Это подтверждают исследования профессора Марики Тиггеман. [1]

Также, по мнению исследовательницы, вредными являются фотографии «До/После»:

«Они фокусируют внимание на внешнем виде, а не на здоровье» [1]. «Фитнесом нужно заниматься для хорошего самочувствия <...>». Респондент № 69.

О ментальном здоровье стоит упомянуть отдельно, ведь очень часто молодые девушки начинают заниматься спортом, чтобы «привести себя в форму» и попадают в ловушку собственных комплексов. Если блогер транслирует токсичные установки о том, что «здоровое тело равно худое», то это может являться мощным катализатором для развития расстройств пищевого поведения у групп читателей. Такие профили легко распознать по негативной мотивации с помощью стыда, критики, агрессии или жесткому навязыванию своей точки зрения:

«<...> [Говорить, что] «я предрасположена к полноте» – это лишь нежелание разбираться в проблеме или анализировать свое питание». Блогерms.sunspot.

14,7% опрошенных акцентировали внимание на том, что блог должен пропагандировать любовь к своему телу, а спорт – выступать инструментом заботы о себе:

«Нужно правильно подавать информацию, что фитнес нужен для здоровья, а не для красоты, похудения, парня <...>, также без обвинений и негатива к полным людям». Респондент № 104.

К счастью, действительно существуют фитнес-блогеры, которые по-настоящему компетентны и могут помочь составить план питания или показать интересные упражнения, не забыв уточнить противопоказания и необходимый уровень начальной подготовки.

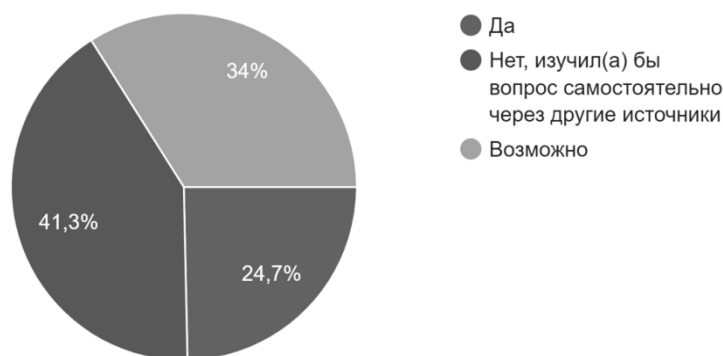


Рисунок 1. Результаты опроса в диаграмме. «Если бы возникло желание заниматься спортом в домашних условиях, то Вы бы обратились к помощи блогов?»

Большее половины опрошенных рассматривают возможность занятия спортом с помощью фитнес-блогов и считают их в определенной мере полезными. Например, для части занимающихся (около 17,3%) важно получать дополнительную мотивацию извне и чувствовать себя частью спортивного сообщества. Приблизительно 13,3% же приходит просто ради рецептов вкусной и полезной пищи.

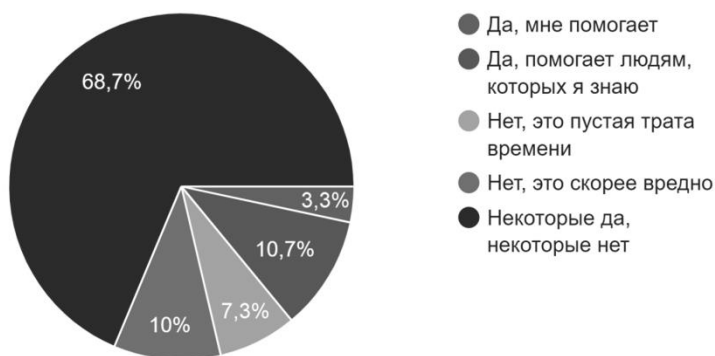


Рисунок 2. Результаты опроса: «Считаете ли Вы фитнес-блоги полезными?»

Резюмируя, можно сказать, что, если ответственно отнестись к выбору источника информации, слепо не следовать всем советам в интернете, то занятия спортом с помощью страниц в социальных сетях будут в радость и максимально полезны. Выбирайте то, что Вам нравится и приятно, больше прислушивайтесь к своему телу и при возможности консультируйтесь с профессионалами.

Список использованной литературы

1. M.Tiggemann, Z. Brown. Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image // Body Image. – 2016. – vol. 19. – p. 37-43.

УДК 796.011.3

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ

THE MODERN SPORT TECHNOLOGIES

Карпинский А.А., ассистент,
 Российский университет транспорта
 Karpinskiy A.A., the assistant,
 Russian University of Transport

Аннотация

В статье рассмотрен анализ современных разработок в области электронных технологий, позволяющих расширить возможности каждого студента в спортивной деятельности. По мнению автора, это поможет оптимизировать режим тренировок и нагрузок.

Annotation

In the article deals analysis of modern developments in the electronic technologies, which allow expanding the capabilities of each student in sports activities. According to the author, this will help optimize the training and load regime.

Ключевые слова: Современные технологии, гаджеты, приложения, анализ, тренировочный процесс, контроль, оптимизация.

Keywords: modern technologies, gadgets, applications, analysis, training process, control, optimization.

Недостаток движения, сидячий образ жизни и отсутствие культуры спорта для молодого и продолжающего расти организма – крайне опасны. Последствиями такого бездействия могут оказаться развитие ожирения, диабета, появление болезней сердца и проблем с сосудами. Также страдает и ментальное состояние, повышен риск депрессии и снижения стрессоустойчивости.

В связи со стремительным научно-техническим прогрессом, мир спорта получил огромное количество полезных и «вероломных» технологий, которые нацелены на оптимизацию и улучшения как оборудования и самих тренировок, так и результата.

В данной работе приведены исследования влияния определённых гаджетов на культуру спорта и здорового образа жизни среди студентов. В реалиях выбранной для исследования группы студентов, самые популярные и используемые гаджеты – это приложения на смартфонах и фитнес-трекеры, это многофункциональные девайсы, включающие в себя пульсометр, шагомер, гироскоп для отслеживания движений и прочие вспомогательные функции.

Фитнес-браслет – это прибор, работающий благодаря датчикам, которые отслеживают базовые показатели состояния пользователя, а также его физическую активность. С точки зрения спортивной жизни этот гаджет выполняет две важные функции: отслеживание активности и контроль состояния организма. Данные аспекты крайне важны для людей, посвятивших свою жизнь спорту или только начинающих своё восхождение.

Разберёмся, как каждая из этих функций влияет на студента.

Благодаря сбору статистики (шагомер, пройденное расстояние и потраченная энергия), студент может оценить свою активность, и в случае несоответствия норме, предпринять действия для её повышения.

Также сбор статистики помогает отслеживать свои результаты, достижение целей и оценивать собственные успехи.

Всё это позволяет контролировать пройденное за день расстояние, количество потраченной энергии и число сделанных шагов. В большинстве случаев студенты, увлекающиеся воркаутом, атлетикой или велосипедным спортом уделяют особое внимание подсчёту затраченной энергии.

Контроль состояния организма помогает, благодаря пульсометру, подобрать правильный темп занятий и индивидуализировать программу тренировок. Гаджет с довольно высокой

точно определяет частоту сердечных сокращений, содержание кислорода в крови и артериальное давление. Эти данные позволяют составить план тренировок, исключая перенапряжение.

Доминирующее большинство смарт-часов и фитнес-браслетов оборудованы мониторингом сна. Они следят, сколько спал человек, во сколько лёг, как долго проснулся и были ли пробуждения во время сна, а также выдаёт приблизительные значения длительности медленного и быстрого сна.

Для людей, не имеющих проблем со сном, данная функция, скорее всего, носит познавательный характер. Но в рассматриваемой социальной группе, а именно – студенты, эта функция может очень хорошо помочь.

Совершенно все исследования говорят о необходимости соблюдать режим и ложиться в определённое время, так организм успеет восстановиться, а мозг переработать полученную информацию. Далеко не каждый студент может похвастаться следованием этим рекомендациям. Во время сессии организм испытывает стресс, что может повлечь за собой проблемы с бессонницей.

Почти для каждого студента знакома ситуация, когда и ложишься вовремя, и спишь вроде бы долго, но после пробуждения чувствуешь себя разбитым и не выспавшимся. Эту проблему решает наличие специального будильника, который будит пользователя в самый подходящий момент, основываясь на его значениях пульса, дыхания и движений.

Благодаря наглядному представлению качества и продолжительности сна, а также наличию «умного будильника» многие люди станут внимательнее к проблеме, и спустя какое-то время начинают следовать рекомендациям по устранению проблем со сном, что значительно улучшает их самочувствие.

Приложения на смартфоны.

Так как смартфоны стали неотъемлемой частью нашей жизни, для них производится большое количество приложений, улучшающих и упрощающих жизнь. Рассмотрим такие приложения в области здорового образа жизни.

Далеко не каждый студент в силу ограниченного времени или бюджета может позволить себе индивидуальные занятия с тренером в тренажёрном зале или групповые занятия.

С этой проблемой помогают справиться специализированные приложения со всевозможными программами тренировок. Это крайне удобно, так как смартфон мобилен, а значит заниматься можно как дома, так на улице или даже в специализированном помещении. Каждый пользователь может выбрать то, что будет совпадать с желаниями и подходить именно ему.

Приложения для трекинга рациона.

Многим студентам не чужд подсчёт калорий, и на это есть множество причин: от желания приобрести стройную фигуру до необходимости набора мышечной массы.

На самом деле, при контроле собственного рациона сложно постоянно бегать с блокнотом, куда идут записи цифр, а после сидеть и всё считать. Также не всегда удобно считать калории готового продукта в процессе приготовления, постоянно сверяться с таблицами калорийности или открывать интернет в поисках нужной цифры. А если это какой-то перекус на скорую руку, купленный по пути в университет или обратно, как это часто бывает у студентов, задача вовсе усложняется.

Для упрощения данного процесса существует масса калькуляторов калорий, где не только наглядно (графики и таблицы) виден общий рацион за день, но ещё и очень удобно вести подсчёт. Здесь собраны всевозможные продукты и их энергетическая ценность, которые постоянно дополняются.

Зачастую приложения могут сканировать штрих-код купленного продукта, после чего просят ввести его вес – и готово, никакой головной боли и проблем. Данная опция облегчает подсчёт перекусов «на бегу».

В этих приложениях очень легко и удобно вести дневник рациона, а также прослеживать постепенное достижение цели каждого пользователя.

Среди фокус-группы из студентов различных курсов Российского университета транспорта был проведён опрос, по результатам которого можно судить об актуальности технологичного спорта в массах студентов, а также оценить, насколько люди открыты к спорту и здоровому образу жизни. Результаты опроса являются достоверным показателем только рассматриваемой фокус-группы, однако имеют явную тенденцию, по которой можно судить обо всех студентах в целом.

Самый первый вопрос является обязательным, предоставляющий возможность оценить количество «спортивных» студентов.

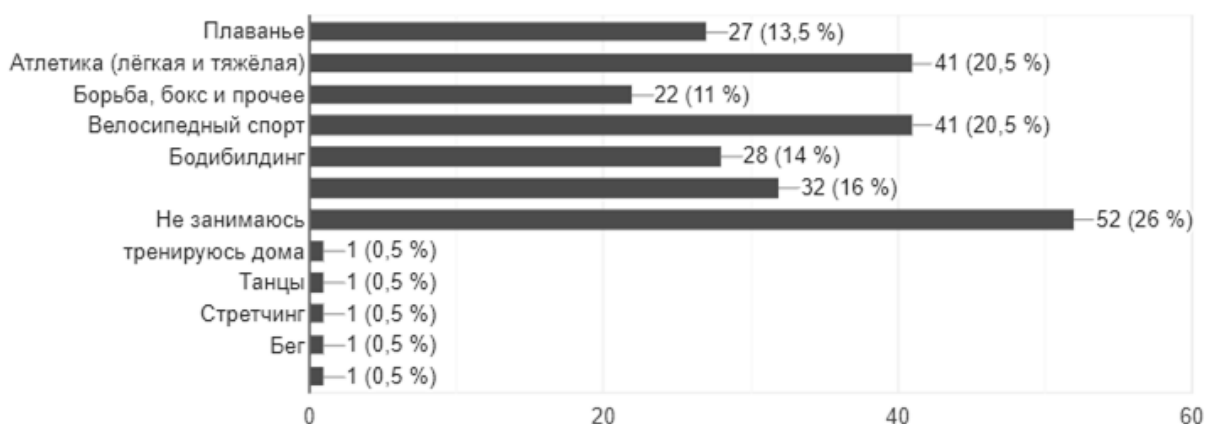


Рисунок 1. «Каким видом спорта Вы занимаетесь?» (200 ответов).

Нужно отметить, что его результаты крайне позитивные, ведь в среднем по данным Росстата [2] доля граждан России, систематически занимающихся спортом в 2019 году составила 27.5%.

Следующий вопрос показывает, что большая часть студентов использует наручные гаджеты (14,5%). Это обосновано, во-первых, разными целями их использования, во-вторых, широкой доступностью, в-третьих, обширной рекламной кампанией производителей данной техники.

Третий вопрос позволяет определить самую распространённую в использовании функцию среди фокус-группы, а именно пульсометр (62,5%). Более детальный анализ анкет 200 участников показал, что в основном шагомер используют люди, не занимающиеся спортом вовсе или же люди, занимающиеся атлетикой. Подсчётом калорий в основном пользуются бодибилдеры, а также часть людей, не занимающаяся спортом, однако использующая приложения мониторинга рациона. Счётчик пройденного расстояния важен пловцам, атлетам и велосипедистам. Также используются возможности как мониторинг сна и умный будильник.

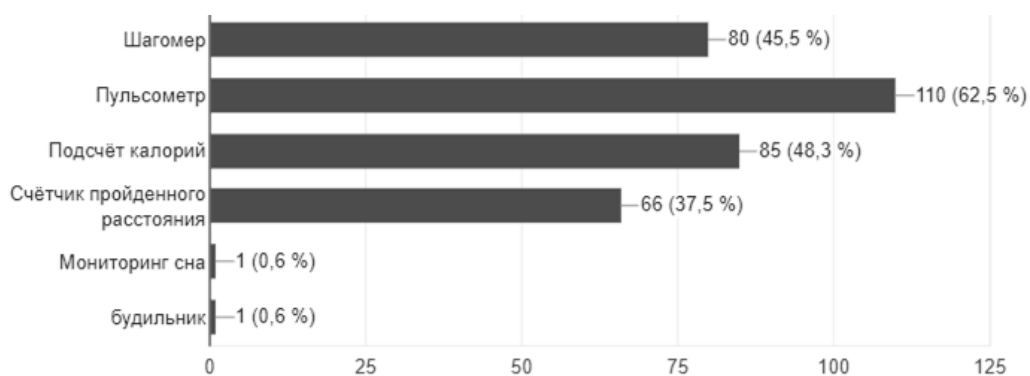


Рисунок 2. «На какие функции Вы обращаете предельное внимание при занятиях?»

Четвёртый вопрос для определения количества людей, использующих мобильные приложения. Их несколько больше (19,5%), нежели пользователей часов, однако это можно объяснить большим функционалом наручных гаджетов и ограниченной памятью смартфонов.

Подробный анализ позволил сделать следующие выводы: программами тренировок пользуются бодибилдеры и борцы, а также люди, не занимающиеся спортом, которые скорее всего стараются поддерживать свою форму. Счётчиком калорий в основном пользуются люди, использующие также мониторинг рациона, однако эта функция интересует и бодибилдеров. Мониторинг рациона также интересует людей, не занимающихся спортом.

Статистика и её наглядность при помощи гаджетов мотивирует людей продолжать заниматься. Когда пользователь отслеживает свои результаты, он также может составить себе план на будущее в той или иной области.

Мониторинг сна – не такая популярная функция, но очень полезная. В основном люди, не использующие её, привязаны к определённому времени подъёма и привыкли жить с жёстким

будильником, ведь мониторинг сна позволяет узнать качество своего сна, отследить фазы и понять, почему человек не выспался и чувствует себя разбито, а также подстроить плавный будильник под фазу сна (35,5% опрошенных используют данную возможность).

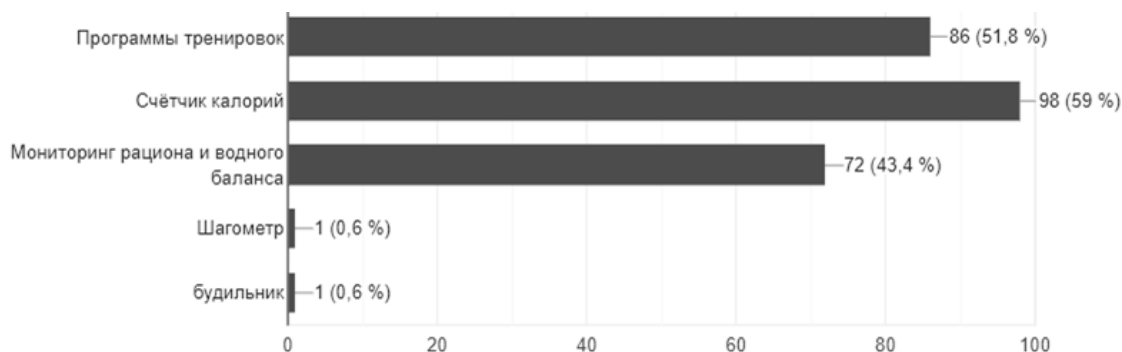


Рисунок 3. «Приложения какого типа Вы используете?»

Результаты данного вопроса говорят о том, что людей мотивируют напоминания и помогают держать себя в порядке, однако отрицательное влияние в виде раздражительности пользователя не исключено (14,4%).

Рассмотренные «новинки» расширяют возможности каждого студента и открывают новые горизонты спортивной деятельности. Благодаря им спорт и здоровый образ жизни стремительно проникают в массы, что ведёт к оздоровлению каждого пользователя. Возможность отслеживать прогресс мотивирует на психологическом уровне.

Статистика позволяет дать оценку собственным стараниям и проследить их динамику, благодаря чему каждый студент может подобрать для себя индивидуальный оптимальный режим тренировок и нагрузок.

Очень часто наступает время, когда студент зарабатывается над каким-то проектом и совсем забывает о необходимости как пить воду, питаться, так и о разминке или спорте. Для этого во многих приложениях и гаджетах предусмотрены напоминания. В фитнес-браслетах – это напоминания о долгом бездействии, в трекингах калорий – это напоминания о необходимости кушать и пить воду. Благодаря этому за день каждый пользователь может достигать определённых успехов, допустим – выполнить норму физической активности, выпить необходимое количество воды или съесть не меньше необходимого.

Напоминания о необходимости «размяться» предотвращают застои и приучают студента к необходимости держать себя в тонусе.

В целом рассмотренные технологии играют колоссальную роль для физической культуры среди студентов, помогают продолжать заниматься спортом и имеют тенденцию переводить всё это в полезную привычку за относительно недолгий срок.

В итоге всё вышперечисленное помогает приучить себя к здоровому образу жизни в реалиях университетского обучения.

Список использованной литературы

1. Инновационные технологии в мире спорта: <https://econet.ru/articles/59048-revolyuetsionnyye-tehnologii-v-sporte>.
2. Росстат, 23.12.2019. Тезисы доклада на заседании секции статистики ЦДУ РАН 19 декабря 2019 года по теме "Об итогах выборочного наблюдения состояния здоровья населения в 2019 году".

УДК 796.011.3

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
СТУДЕНТОК АРХИТЕКТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**
EFFICIENCY OF USE OF MEANS OF HEALTH-IMPROVING AEROBICS
IN PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING
OF STUDENTS OF ARCHITECTURAL SPECIALTIES

Кашкова М.П., ст. преподаватель,
Государственный университет по землеустройству
Kashkova M. P., the senior teacher,
State University of Land Use Planning

Аннотация

В данной статье рассматриваются особенности использования средств оздоровительной аэробики со студентками архитекторами в вузах, целью данного исследования является научное обоснование и анализ эффективности использования средств оздоровительной аэробики для поддержания должного уровня физической подготовленности. В результате проведенного исследования было доказано положительное влияние занятий оздоровительной аэробикой на морфофункциональное состояние студенток архитектурных специальностей.

Annotation

This article discusses the features of using health-improving aerobics with architecture students in higher education institutions. the purpose of this study is to provide scientific justification and analysis of the effectiveness of using health-improving aerobics to maintain the proper level of physical fitness. As a result of the conducted research, the positive influence of health-improving aerobics classes on the morphofunctional state of female students of architectural specialties was proved.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая подготовка, студентки-архитекторы.

Keywords: health-improving aerobics, physical education, professional and applied physical training, female students-architects.

Стремительный научно-технический прогресс, резкие изменения в социально-экономической жизни нашего государства вызвали насущную потребность в реорганизации, совершенствовании и популяризации профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) будущих специалистов, как неотъемлемой части физического воспитания в высших учебных заведениях. Социально-экономические трансформации российского общества сопровождаются сложными процессами вследствие изменений во всех сферах жизнедеятельности. Большинство ученых считают, что актуальность профессионально-прикладной физической подготовки представителей различных профессий обуславливается темпами развития отрасли, в которой будет работать специалист, большой долей личного фактора в обеспечении эффективности трудовой деятельности, высокими требованиями к физической и психофизической подготовленности работников [1].

Научные исследования по применению ППФП в образовательном процессе студентов - будущих специалистов в различных сферах деятельности рассмотрены авторами. [2, 3, 4 и др.].

Анализ литературных источников свидетельствует о том, что процесс формирования профессионально-прикладной физической подготовки студенток архитектурных специальностей является актуальным и требует коррекции. При этом Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 07.03.01 «Архитектура» предъявляет требования к универсальным компетенциям выпускника, одной из которых является способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [5]. В этой связи очевидна актуальность поиска средств для осуществления профессионально-прикладной физической подготовки студенток архитектурных специальностей.

Одним из таких средств является оздоровительная аэробика. Занятия оздоровительной аэробикой позволяют исключить монотонность в выполнении движений, способствуют не только всестороннему физическому развитию студенток, но и позволяют снизить негативные эффекты учебной деятельности. Базовыми упражнениями в аэробике являются разновидности шагов, бега, прыжки, махи ногами, выпады, наклоны, что обеспечивает разнообразное воздействие на организм студенток [6]. При этом занятия аэробикой легко дополнить упражнениями из других видов двигательной активности. В частности, упражнениями,

направленными на развитие мелкой моторики и снятие напряжения с кистей рук, упражнениями со скакалкой (роуп-скиппинг), элементами восточных единоборств (ушу), дыхательными упражнениями и т.д.

Контроль эффективности использования средств оздоровительной аэробики проводился в Государственном Университете по землеустройству на базе кафедры физического воспитания. Участницами эксперимента стали 50 студенток архитектурного факультета. Экспериментальная группа (ЭГ) – 20 студенток архитектурного факультета, посещали элективные курсы по аэробике, при этом занятия включали в упражнения, направленные на развитие мелкой моторики и снятие напряжения с кистей рук, упражнения со скакалкой (роуп-скиппинг), элементы восточных единоборств (ушу), дыхательные упражнения. Контрольная группа (КГ) – 30 студенток первых-третьих курсов занимались по стандартной программе (включая легкую атлетику и спортивные игры).

Для выявления эффективности использования средств оздоровительной аэробики анализировалась динамика морфофункциональных показателей студенток архитектурных специальностей. Были выбраны показатели, представленные на рисунке 1.



Рисунок 1. Показатели, позволяющие оценить динамику морфофункционального состояния студенток

Динамика морфофункционального состояния студенток ЭГ и КГ была проанализирована по результатам двух диагностик – в начале года и в конце года (табл. 1).

Определение весоростового индекса Кетле, который характеризует особенности телосложения человека, дал основания сделать вывод, что по результатам диагностик между средними показателями студенток ЭГ и КГ по данному параметру достоверной разницы нет ($p > 0,05$). Согласно данным литературных источников, показатели индекса Кетле у студенток КГ и ЭГ находятся на «среднем» уровне.

Жизненный индекс – показатель, характеризующий резервы функции внешнего дыхания. Исследование динамики этого индекса позволяет утверждать, что его показатели, полученные в ходе первой диагностики, у студенток ЭГ и КГ достоверно одинаковы ($p > 0,05$). Далее отмечается их достоверное различие ($p < 0,01$). У студенток ЭГ наблюдается повышение

показателя жизненного индекса на протяжении всего периода эксперимента: в конце года он достоверно выше, чем в начале года на 5,2 мл/кг, ($p < 0,01$). При этом его значение лишь в начале года оценивается как ниже среднего, в конце года – как выше среднего. У студенток КГ наблюдается отрицательная динамика жизненного индекса, что свидетельствует об ослаблении функциональных возможностей респираторной системы. Необходимо отметить, что по результатам всех диагностик значения жизненного индекса в КГ оцениваются как ниже среднего.

Таблица 1

Динамика морфофункциональных показателей студенток ЭГ и КГ

Диагностика	Показатели				p
	ЭГ		КГ		
	\bar{X}	m	\bar{X}	m	
Индекс Кетле (г/см)					
1	394	10,91	396,1	11,08	>0,05
2	387,6	8,61	399	9,57	>0,05
Жизненный индекс (мл/кг)					
1	52,3	1,4	52,1	1,53	>0,05
2	57,5	2,18	52,5	1,88	<0,01
Силовой индекс (%)					
1	64,8	1,82	63,9	2,05	>0,05
2	70	1,94	65,1	1,81	<0,001
Индекс Робинсона (усл.ед.)					
1	96,9	1,12	97,6	0,7	>0,05
2	81,8	0,68	94,3	0,92	<0,001
Проба Мартине-Кушелевского (с)					
1	129	2,92	130	2,34	>0,05
2	86,8	2,22	120,6	2,38	<0,001

Анализ показателей силового индекса показывает, что его значение у студенток ЭГ и КГ достоверно не отличаются по результатам первой диагностики ($p > 0,05$). Показатели, полученные в ходе второй диагностики имеют достоверные различия ($p < 0,001$). Проанализировав показатели силового индекса студенток ЭГ, можно утверждать, что занятия по авторской программе положительно влияют на развитие мышечной системы.

У студенток КГ показатели силового индекса в конце года повышаются. Однако эти функциональные сдвиги не являются существенными. Уровень резервов функций мышечной системы у студенток ЭГ определяется в конце года - выше среднего.

Результатам тестового контроля индекса Робинсона дают основания сделать выводы относительно состояния резервов и экономизации функций сердечно-сосудистой системы студенток. Негативная динамика данного показателя (уменьшение значений) отражает положительные изменения в состоянии сердечно-сосудистой системы. Как и по другим показателям, в начале года достоверной разницы между значениями индекса Робинсона у

студенток ЭГ и КГ не наблюдается ($p>0,05$). В конце года состояние сердечно-сосудистой системы студенток ЭГ улучшилось: индекс Робинсона студенток ЭГ на 12,5 усл. ед. превосходит индекс Робинсона студенток КГ ($p<0,001$). Результаты, полученные в ходе измерения индекса Робинсона, свидетельствуют о том, что занятия оздоровительной аэробикой благотворно влияют на состояние сердечно-сосудистой системы студенток ЭГ.

Результаты пробы Мартине-Кушелевского (время восстановления ЧСС до исходного уровня после 20 приседаний за 30 с) свидетельствуют о том, что в начале года между студентками ЭГ и КГ достоверных различий выявлено не было ($p>0,05$). В конце года у студенток ЭГ наблюдается значительное улучшение показателей этого параметра. Если в начале года ЧСС студенток ЭГ восстанавливалась за 129 секунд, то в конце года для восстановления ЧСС требовалось 86,8 секунд, что достоверно превышает показатели КГ ($p<0,001$). У студенток КГ наблюдается незначительная положительная динамика – время восстановления ЧСС уменьшилось на 9,4 секунды.

Выводы. Анализируя результаты, полученные в ходе тестирования морфофункционального состояния студенток, можно отметить положительную динамику по всем показателям в течение эксперимента. По окончании эксперимента произошло достоверное улучшение показателей морфофункционального состояния, а именно: пробы Мартине – на 32% ($p<0,001$), индекса Робинсона – на 15,6% ($p<0,001$), жизненного индекса – на 10,3% ($p<0,01$), силового индекса – на 8% ($p<0,001$), индекса Кетле – на 1,6% ($p>0,05$). Такая положительная динамика свидетельствует об эффективности использования средств оздоровительной аэробики при организации ППФП студенток архитектурных специальностей.

Список использованных источников

1. Блеер А.Н. Методология отбора и использования экстремальных видов спорта в профессионально-прикладной физической подготовке / А.Н. Блеер, С.А. Полиевский, Р.Т. Раевский // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – № 2. – С. 41–45.

2. Каравашкина О.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах строительного профиля: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. - Москва, 2000. - 150 с.

3. Колокатова Л.Ф. Дифференцирование профессионально-прикладной физической подготовки студентов архитектурно-строительного профиля с использованием компьютерных технологий: автореферат дис. на соискание науч. степени кандидата педагогических наук : спец. 13.00.04 / Л.Ф. Колокатова; Моск. гос. обл. ун-т. – Москва, 2002. – 22 с.

4. Эммерт М.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов по управлению персоналом: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Эммерт Мария Сергеевна. - Москва, 2012. - 161 с.

5. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 07.03.01 Архитектура [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71606636/#1000> (дата обращения 22.10.2020).

6. Лисицкая Т.С. Аэробика: в 2 т. Т. 1 : Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.

УДК 377.5

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

LEVEL OF PHYSICAL FITNESS AND PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS

Климова Е.В., к.б.н., доцент,

Мухаметова О.В., к.б.н., доцент,

Сибирский государственный университет путей сообщения

Klimova E.V., the candidate of biology, senior lecturer,

Mukhametova O.V., the candidate of biology, senior lecturer,

Siberian State University of Railway Transport

Аннотация

Отмеченный рядом авторов низкий уровень физической подготовленности абитуриентов и незаинтересованное отношение студентов к физической культуре и спорту требуют от преподавателей и руководителей высших учебных заведений поиска новых путей приобщения студентов к физической активности. В статье рассматриваются вопросы физической подготовки и физического здоровья студентов Сибирского государственного университета путей сообщения.

Annotation

Noted by a number of authors, the low level of physical fitness of applicants and the disinterested attitude of students to physical culture and sports require teachers and managers of higher educational institutions to find new ways to introduce students to physical activity. The article deals with the issues of physical training and physical health of students of the Siberian state University of railway transport.

Ключевые слова: физическая подготовка студента, вуз, физическое воспитание, здоровья, специалист.

Keywords: physical training of a student, University, physical education, health, specialist.

Современное общество предъявляет все более высокие требования к социальной компетентности своих граждан. Соответственно одной из задач высшего образования является обеспечение условий для формирования компетентности будущих специалистов не только в профессиональной, но и в социальной сфере, их подготовленности к различным видам деятельности [2]. Частью такой подготовки является формирование у студентов разумного отношения к собственному здоровью, предполагающего понимание необходимости и значимости физической культуры и спорта для его сохранения и поддержки. В решении этой задачи играют важную роль занятия по дисциплине «Физическая культура» в вузе. ФГОС ВО устанавливает требования к овладению студентами, в процессе изучения данной дисциплины, «способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [3;4;5;6].

Исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания и спорта Сибирского государственного университета путей сообщения (СГУПС). В эксперименте участвовали студенты очного обучения СГУПС, занимающиеся по специализации «Общая физическая подготовка», - 300 человек (150 юношей и 150 девушек).

Результаты и их обсуждения.

Оценка уровня здоровья проводилась по методике профессора Г.Л. Апанасенко [1]. Полученные результаты уровня здоровья студентов по методике Г.А. Апанасенко показали следующее. На рисунке 1 мы видим показатели девушек, где большой процент студенток имеет уровень здоровья ниже среднего (33%) и только 2% студенток имеют отличное здоровье. Рассматривая показатели юношей, мы можем отметить не много лучше статистику по сравнению с девушками, 39% имеют средний уровень здоровья и 36% хорошее (Рис.2).

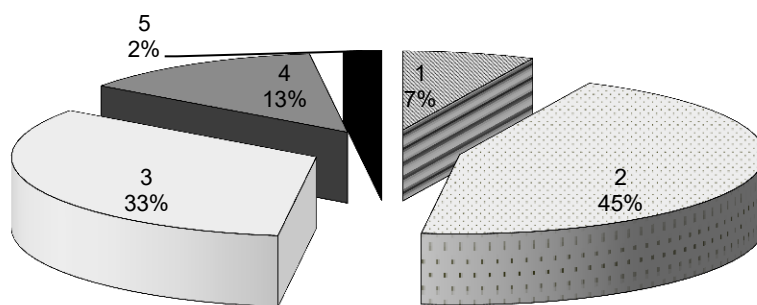


Рис. 1 Уровень здоровья девушек

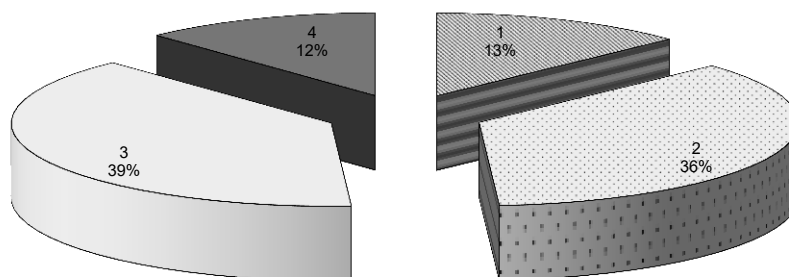


Рис. 2 Уровень здоровья юношей (%)

Примечание: 1. Низкий уровень здоровья; 2. ниже среднего; 3. средний; 4) хорошее; 5) высокий уровень здоровья.

Для оценки уровня физического развития мы взяли общие показатели, которые должны сдавать все студенты независимо от выбранного направления, нормативы были разработаны кафедрой физической культуры и спорта на основании норм ГТО (Таблица 1). Из таблицы 2 видно, что 50 % предложенных контрольных нормативов студенты выполняют на 3 балла или даже ниже этого уровня, из этого следует, что у большей части учащихся уровень физического развития средний и ниже среднего. К сожалению, за период проведения исследования мы наблюдали отрицательную динамику по всем показателям, особенно в сдаче контрольного норматива на выносливость (бег 2000 м и 3000 м) и силу (подтягивание – юноши, подъем туловища – девушки).

Таблица 1

Шкала оценок физической подготовленности студентов СГУПС

Показатели	Юноши			Девушки		
	Баллы			Баллы		
	5	4	3	5	4	3
1. Прыжок в длину с места, м	240	230	215	195	180	170
2. Челночный бег 3x10, сек.	7.1	7.7	8.0	8.2	8.8	9.0
3. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см.)	13	7	6	16	11	8
4. Бег 2000/3000 (мин., сек.)	12.30	13.30	14.00	10.30	11.15	11.35
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9	-	-	-
6. Подъем туловища из и.п. лежа на спине (кол-во раз за одну минуту)	-	-	-	43	35	32

Оценка уровня физической подготовленности студентов СГУПС (в %)

Показатели	Юноши (n=150)				Девушки (n=150)			
	5балл ов %	4балл а %	3 балла %	2 балла и ниже %	5 баллов %	4балл ов %	3бал ла %	2 балла и ниже %
1. Прыжок в длину с места, м	9,2	45,1	40,2	5,5	6,3	43,4	45,7	4,5
2. Челночный бег 3x10, сек.	29,3	35	31,4	4,3	14,5	35,7	40,3	9,1
3. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамьи (ниже уровня скамьи, см.)	6,5	43,4	42,6	7,2	14,3	39,4	39,6	6,6
4. Бег 2000/3000 (мин., сек.)	10,6	20,2	59,6	9,4	8,2	23,8	59,4	8,2
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9,5	25,8	54,3	10,3	-	-	-	-
6. Подъем туловища из и.п. лежа на спине (кол-во раз за одну минуту)	-	-	-	-	14,5	24,7	52,5	8,3

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Исследования уровня здоровья студентов, по методике профессора Г.Л. Апанасенко показали, что у большинства учащихся как у юношей, так и девушек низкий уровень здоровья. Необходимо отметить ежегодное снижение показателей здоровья поступающих абитуриентов. На наш взгляд, для решения возникшей ситуации необходимо, уделять больше внимания индивидуально-дифференцированному подходу к учащимся на занятиях, беседам и пропаганде здоровому образу жизни, повышать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

2. Полученные достоверно низкие результаты исследования физического развития студентов по отношению к нормативным показателям, позволяют предположить, что два занятия в неделю недостаточны для роста физической подготовленности студента, с учётом низкого уровня развития физических кондиций студентов, поступивших в высшую школу.

Список использованной литературы

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология/Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д:Феникс, 2000. – 248 с.
2. Гладышев А.А., Гладышева А.А., Климова Е.В. Эффективные формы занятий по физической культуре с учетом современных тенденций в организации учебной деятельности и

состоянии здоровья студентов / А.А. Гладышев, А.А. Гладышева, Е.В. Климова // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2018, - № 963, – С. 30-33.

3. Грязева, Е.Д. Физическое развитие студентов и совершенствование физического воспитания в вузе / Е. Д. Грязева [и др.]. - М.: ФИРО, 2012. - 71 с.

4. Васенков, Н.В. Гипокинезия как одна из причин ухудшения здоровья студентов/Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева // Вестник НЦБЖД. 2013. №1 (15). С. 50–54.

5. Климова Е.В., Гребенникова И.Н. Двигательная активность в жизни студенческой молодежи // В сборнике: Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: Сб. материалов рег. научно-практ. конференции с международным участием, Новосибирск, 2017, С. 50-54.

6. Кончиц Н.С., Гребенникова И.Н., Васильева Т.Н., Соколов А.Н. Объективная и субъективная характеристика переносимости физической нагрузки у студентов с разным уровнем работоспособности // В сборнике: Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: Сб. материалов рег. научно-практ. конференции с международным участием, Новосибирск, 2017. С. 95-100.

УДК 613.6.02

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: ПРИЧИНЫ ИХ РАЗВИТИЯ И ПРОФИЛАКТИКА

OCCUPATIONAL DISEASES: CAUSES OF THEIR DEVELOPMENT AND PREVENTION

Кобяков А.В.,

Уральский государственный университет путей сообщения

Kobyakov A.V.,

Ural State University of Railway Transport

Аннотация

В работе проведен анализ современного состояния проблемы здоровья работников профессий, связанных преимущественно с умственным трудом и малой физической активностью. Представлены статистические данные, показывающие рост числа профессиональных заболеваний, выявлены причины и особенности их развития. Описаны профилактические меры для обеспечения здравоохранения среди рабочего населения.

Annotation

The paper analyzes the current state of the health problem of workers in professions related mainly to mental work and low physical activity. Statistical data showing an increase in the number of occupational diseases are presented, the causes and characteristics of their development are identified. Preventive measures to ensure health care among the working population are described.

Ключевые слова: здоровье, профессиональные заболевания, минимальная физическая активность, профилактика

Keywords: health, occupational diseases, minimal physical activity, prevention

Актуальность. Современная автоматизация различных видов производства и повсеместная компьютеризация постепенно уменьшает физический труд практически во всех видах деятельности человека. Много профессий, в которых не задействован даже минимальный мышечный потенциал человеческого тела, а физические нагрузки отсутствуют вовсе (к примеру, у современного офисного служащего рабочий день проходит по 8–9 часов сидя за компьютером). Такой вид деятельности может стать причиной развития различных заболеваний, а именно, зрительного и опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной системы и др. Данные нарушения профессионального здоровья можно предупредить или снизить риск их возникновения, при условии хорошо развитой профилактической работы среди населения.

К сожалению, в России не достаточно внимания уделяется первичной профилактической медицине, хотя это закреплено законодательно [10]. Главной профилактической мерой является диспансеризация, когда человек проходит медицинский осмотр один раз в три года. Если посмотреть на статистику за 2018 год, то диспансеризацию прошло всего 62% от планируемых на год численности граждан или 32,6 млн. человек [3]. В остальное же время врачей посещают лишь по конкретным жалобам.

Целью работы является изучение проблемы заболеваемости людей, работающих с минимальной физической активностью, причины их возникновения и пути решения.

Результаты исследования. На данный момент в России преобладают профессии, где частично или практически полностью отсутствуют физические нагрузки. Подтверждением этому является база вакансий Роструда, где на май 2019 года насчитывалось большое количество открытых вакансий на специалистов рабочих профессий: слесари, токари, сварщики, монтажники и др. [9].

Самыми массовыми профессиями на данный момент являются: водитель, продавец, учитель, бухгалтер [14]; самыми популярными среди выпускников высших учебных заведений

стали специальности в сфере IT, юриспруденция, финансы [2]. Данные профессии являются «сидячими», так как практически на протяжении всего рабочего времени работник находится в сидячем положении.

Отсутствие физических нагрузок и длительная работа за компьютером может привести к таким распространенным заболеваниям современности, как нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА), зрения и сердечно-сосудистой системы (ССС) [12].

Основными причинами развития нарушений ОДА – застывшее однообразное сидячее положение за компьютером, приводящее к боли в руках, онемению шеи, покалыванию в ногах, искривлению позвоночника и развитию мышечной слабости. Постоянное нахождение в одном положении может являться причиной развития артрита суставов и истончение костной ткани.

По данным «Атласа здоровья» Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) число выбывших из стационара с диагнозом болезни ОДА на 100 000 населения в России составляет 976 пациентов, а количество зарегистрированных больных в год – 1,5 млн. человек, имеется отрицательная тенденция роста числа больных (с 8% до 10% населения страны) [8].

В отличие от других патологий болезни ОДА с каждым десятилетием имеют тенденцию к росту приблизительно до 30%, причиной столь быстрого распространения считается изменение образа жизни современного человека. Организм человека не создан для постоянного нахождения в неподвижном положении, однако современные реалии диктуют ему данные правила. Долгое нахождение за рулем автомобиля или продолжительное сидение за компьютером оказывает сильный отрицательный эффект на двигательный аппарат. Наиболее частыми нарушениями при длительной работе в сидячем положении являются болезни: остеохондроз, сколиоз, радикулит (к примеру, в 2002 г. в РФ насчитывалось 14 млн. больных остеохондрозом, [11]).

За последние 50 лет одним из серьезных заболеваний среди населения, особенно молодежи, являются зрительные нарушения (50-70% старшекурсников страдают нарушениями зрения различной этиологии [5]), лидирующие позиции среди которых занимает близорукость. Природой человеку дано видеть вдаль, а длительная близкая работа за компьютером способна вызывать спазм цилиарных мышц глаза, нарушать функции кровоснабжения и питания глазодвигательного аппарата, развитие зрительного утомления, синдром красного глаза и др. [1].

Высокая статистика (каждый второй гражданин РФ имеет проблемы со зрением) определяет нарушение зрения, как причину ограничения жизнедеятельности человека и в частности – профессиональной деятельности. Распространенность глазной патологии, а особенно среди населения трудоспособного возраста (16–65 лет) предопределяет актуальность проведения мер профилактики, как социальную задачу.

При длительной неподвижной работе различным нарушениям так же подвергается и сердечно-сосудистая система. Из-за отсутствия физических нагрузок, интенсивность кровообращения снижается, образуются кровяные застои – тромбы. На работу ССС большое влияние оказывает фактор перенапряжения (стресс, длительные умственные нагрузки, низкая функциональная активность и др.). Доктор С.А. Бабанов в своих публикациях основанных на статистических данных, доказывает, что артериальная гипертензия является наиболее частым заболеванием среди работников умственного труда.

Начиная с 90-х годов, по количеству смертей от болезней сердца Россия занимает первой место (ежегодно умирает около 1 млн. 300 тыс. человек, в том числе от инфаркта миокарда – 673 700) во всем мире. Настораживает факт, что данные заболевания стали чаще встречаться у лиц в возрасте 25–35 лет, при этом смертность у мужчин регистрируется в два раза чаще, чем у женщин [13].

Таким образом, стремительный рост числа заболеваний ССС, зрения и ОДА, происходящее смещение нагрузки с физической на умственную, психическую и эмоциональную сферы, при быстром развитии информационных технологий негативно отражаются на качестве жизни человека.

В современном мире государство ставит здоровье своих граждан на одно из важнейших приоритетов в своей политике. Ведь именно здоровые граждане – это залог процветания нации и страны. Именно поэтому министерством здравоохранения создаются нормативно-правовые акты, проводится работа с работодателями по вопросам профилактических мер, направленных на сохранение здоровья у работников.

Увеличение роста темпов различными, ранее не характерными для граждан, заболеваниями привело к тому, что государство, в частности Минздрав, было вынуждено разработать профилактические меры для обеспечения здравоохранения у взрослого рабочего населения.

Так, например, в рамках реализации программы «Здоровье», с 2013 г. Правительством РФ принято решение о проведении ежегодной бесплатной диспансеризации для граждан России, основная цель которой на ранних стадиях выявить смертельно опасные болезни [7].

Также существуют различные нормы СанПиН, направленные на защиту здоровья от вредных факторов. Так как для «сидячих» профессий наиболее характерна работа за компьютером, то существуют специальные гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы [6].

Заключение. В результате проведенного исследования проведен анализ статистических данных, которые показали, что с каждым годом происходит рост числа заболеваний среди работников, чья работа связана преимущественно с умственным трудом и малой физической

активностью. Одной из причин является практически полное отсутствие осведомленности населения о профилактике заболеваний, характерных для их профессии.

Именно поэтому каждый человек, а особенно будущие специалисты должны особое внимание обратить на изучение вопросов профилактики профессиональных заболеваний и уметь применять предупреждающие меры на практике с целью сохранения профессионального здоровья.

Стоит добавить, что ответственным за свое здоровье является, собственно, сам его обладатель. Государство и Министерство здравоохранения, а также работодатель лишь частично помогают в этом, проводя диспансеризацию и грамотно организуя рабочее место. Однако если бывший студент или действующий сотрудник не проявляет самостоятельной заботы о своем здоровье, то никто не сможет ему в этом помочь.

Список использованной литературы

1. Вострокнутов, И. Е. Почему устают глаза при работе на компьютере / И.Е. Вострокнутов // Информатика и образование, 2002. т. № 1. - С. 67-70
2. Актуальные профессии в 2019–2020 гг | Бробанк. ру [Электронный ресурс]. / Режим доступа: URL: <https://brobank.ru/aktualnye-professii-2019-2020/>
3. Более 32,6 млн человек прошли диспансеризацию с начала 2019 года / ТАСС – Новости [Элект. ресурс]. / Режим доступа: URL: <https://tass.ru/obschestvo/6883898>
4. Влияние компьютера на здоровье человека [Электронный ресурс]. / Режим доступа: URL: http://sd-company.su/article/help_computers/computer-affectshuman-health/
5. ВОЗ бьет тревогу: Россияне теряют зрение / Комсомольская правда – Новости [Электронный ресурс]./<https://www.ural.kp.ru/daily/26212.4/3095983/>
6. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы (СанПиН 2.2.2./2.4.1340-03).
7. Городской центр медицинской профилактики [Электронный ресурс]. / Режим доступа: URL: <http://profilaktica.ru/dispensary-population/istoriya-dispanserizatsii/>
8. Динамика распространения заболеваний ОДА в России и мире [Электронный ресурс]. / Режим доступа: URL: https://spinet.ru/public/dinamika_rasprostraneniya_oda.php
9. Кассиры и повара: кого не хватает России / Газета.Ru – Новости [Электронный ресурс]. / Режим доступа: URL: <https://www.gazeta.ru/business/2019/05/29/12381709.shtml>
10. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ) // СПС Консультант Плюс

11. Остеохондроз позвоночника / Wikipedia.org - Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. / Режим доступа: URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Остеохондроз_позвоночника

12. Профессиональные заболевания офисных работников | [Электронный ресурс]. / Режим доступа: URL: <http://similia21.ru/article/professionalnye-zabolevaniya-ofisnyh-rabotnikov>

13. Профессиональные поражения сердечно-сосудистой системы работников / Клинский институт охраны и условий труда [Электронный ресурс]. / Режим доступа: URL: <http://www.kiout.ru/info/publish/25775>

14. Самыми массовыми профессиями в России остаются водитель и продавец / Российская Газета – Новости [Электронный ресурс] / Режим доступа: URL: <https://rg.ru/2017/10/19/samymi-massovymi-professiiami-v-rossii-ostaiutsia-voditel-i-prodavec.html>

УДК 616.831-005.1-084:615.825

РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТА

THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN STROKE PREVENTION

Коршунова П.А.,

Иркутский государственный медицинский университет

Korshunova P.A.,

Irkutsk State Medical University

Аннотация

В статью проведен статистический анализ наличия факторов риска у пациентов с ударом головного мозга и условно здорового трудоспособного населения. Описаны действия лечебной физкультуры, влияющие на уменьшение воздействия этих факторов. Приведены аргументы преимущества данной дисциплины при первичной профилактике инсульта у населения.

Annotation

The article presents a statistical analysis of the presence of risk factors in patients with brain stroke and in the working-age population. The actions of physical therapy that affect the reduction of the impact of these factors are described. The arguments of the advantages of this method in the primary prevention of stroke in the population are presented.

Ключевые слова: Лечебная физкультура, профилактика, инсульт.

Keywords: Key words: Physiotherapy, prevention, stroke.

Мозг занимает 2% от массы всего тела, но его потребность в кислороде 25%, а у детей 50% от общего потребления кислорода организмом. И как следствие, для покрытия таких

потребностей, кровь должна постоянно поступать к клеткам головного мозга. При прекращении кровообращения, в зависимости от площади и места поражения, появляется специфическая клиническая картина инсульта.

Рассматривая инсульт, как нарушение кровообращения головного мозга с последующими неврологическими последствиями, и изучая демографическую статистику России, можно сделать вывод, что инсульт занимает 3 место по смертности и первое по инвалидизации.

Смертность от инсульта в остром периоде составляет 35%, а к концу первого года после инсульта увеличивается на 15%. Только 10% пациентов после инсульта смогут вернуться к трудовой деятельности, 85% будут нуждаться в постоянной медико-социальной помощи, а 25% останутся до конца жизни глубокими инвалидами [2]. И если человеку повезет не попасть в 50% погибших от инсульта, то оказаться в числе инвалидов шанс намного выше.

Ранее начало профилактики любого заболевания, снижает риск его возникновения практически на 90%. К тому же исходя из материального ущерба, к которому может привести резкое нарушение жизнедеятельности, профилактика является менее затратной, уже не говоря о психоэмоциональных проблемах пациентов реабилитационный период.

Особенно важно задуматься о профилактике инсульта молодым людям. Ведь традиционно считается, что инсульт – это болезнь пожилого возраста. Но, к сожалению, мужчины до пенсионного возраста больше подвержены ударам. Вместе с тем на современном этапе развития общества с динамичным изменением социума по всем направлениям жизнедеятельности населения, заметна тенденция «омоложения» инсульта. И если люди в возрасте уже понимают свое опасное положение, то молодежь в большинстве случаев даже не задумывается.

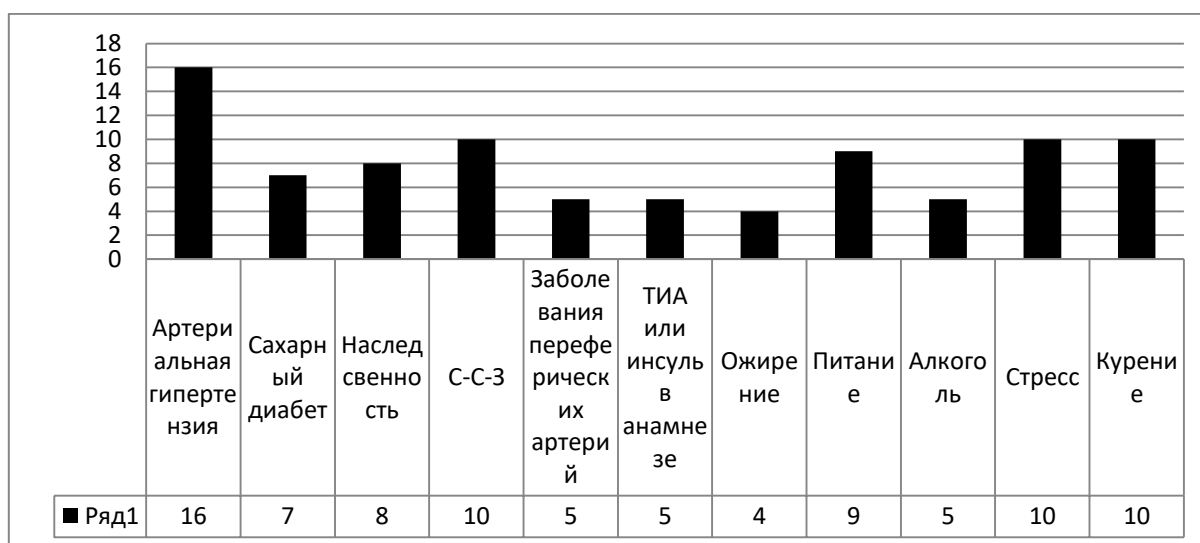


Рисунок 1 - Распределение по частоте выявления факторов риска ишемического инсульта у пациентов неврологического отделения

Анализируя рисунок 1, можно сделать вывод, что артериальная гипертензия (АГ) является самым часто встречаемым фактором у пациентов с катастрофой головного мозга. Также часто встречаются сердечно – сосудистые заболевания (ССЗ), хронический стресс и курение. К тому же к одному из важных факторов, который из-за своего ежедневного и обыденного явления часто упускается из внимания, относится питание. От него зависит биохимический состав крови, масса тела и, как следствие, возникновение или осложнение сахарного диабета. Поэтому необходимо проводить разбор питания пациента и корректировать при его несовершенстве.

Исходя из рисунка 2, можно прийти к заключению, что 55% опрошенных людей трудоспособного возраста предрасположены к инсульту по наследственному фактору риска, который относится к немодифицируемым, в их числе так же пол и возраст. На них нельзя повлиять, но важно, владея о них информацией в максимально полном объеме, уменьшать воздействие модифицируемых факторов. Так, например, 50% опрошенных могут бросить курить или для начала уменьшить число выкуриваемых сигарет, и 30% могут пересмотреть свое отношение к алкоголю.

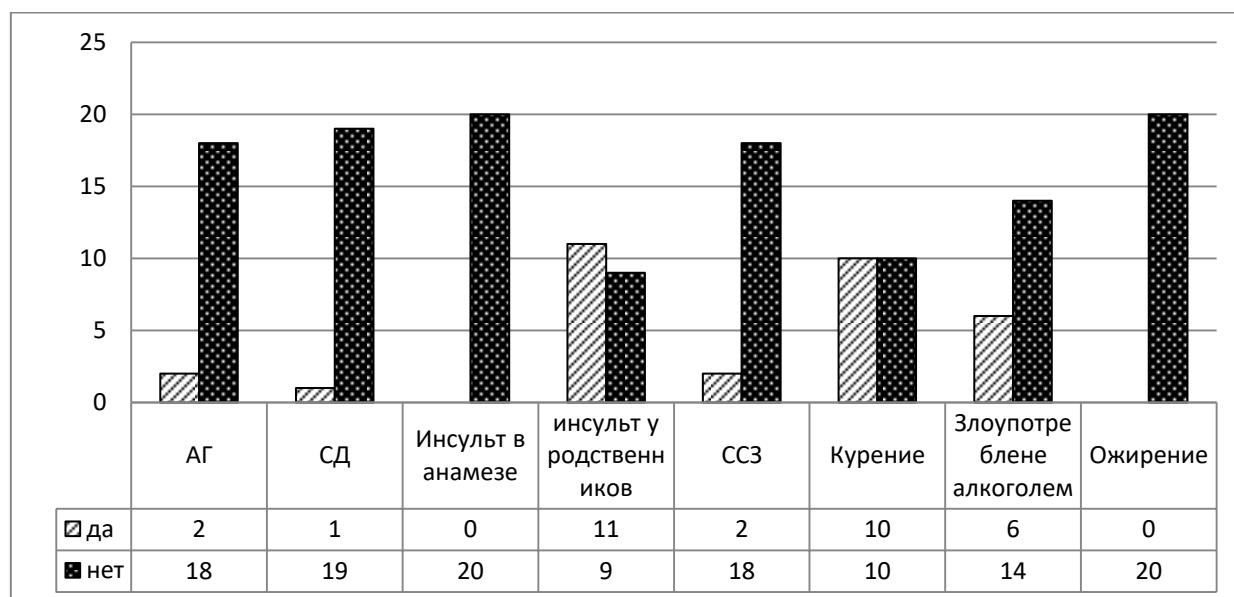


Рисунок 2 – Распределение частоты ответов населения в возрасте 18-27 лет на наличие факторов риска возникновения инсульта.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что инсульт – это мультифакторное осложнение хронических заболеваний, не появляющееся само по себе, а имеющее под собой патологическую основу, которая, как следствие, с годами ухудшает сердечно - сосудистую систему, в связи с этим и подход должен быть обще оздоровительный.

Лечебная физкультура (ЛФК) – это дисциплина с глубоким научным подходом к существующим проблемам здоровья, изучающая использование средств лечебной физкультуры с профилактическими, лечебными и реабилитационными целями. Так как лечебная физкультура

носит обще укрепляющий, тонизирующий, трофический, компенсаторный и нормализующий характер, при грамотном подборе специалистами ЛФК упражнений и дозировки индивидуально для каждого человека, можно снизить риск инсульта.

Одна из доминирующих, положительных сторон ЛФК – это то, что при отсутствии хронических заболеваний, способствующих приближению инсульта, нет необходимости в приеме медикаментозных препаратов, а показывает практика, что любое лекарственное средство имеет и фармакологическое действие, и побочный эффект. Даже при правильном подборе лекарства и дозировки – это раздражение слизистой ЖКТ, и лишняя нагрузка на печень и почки.

Поскольку наши мышцы реагируют на все, что происходит как внутри организма, так и во внешней среде через проприорецепторы, с помощью ЛФК можно регулировать уровень деятельности и трофики внутренних органов.

Главным фактором терапевтического действия лечебной физкультуры является тренированность, которая повышает функциональные возможности всего организма и усиливает взаимодействия отдельных его органов.

Поэтому для успешной профилактики инсульта и эффективного использования лечебной физкультуры в целом необходимо постепенное увлечение нагрузки, для расширения диапазона функциональных способностей организма. Так, организованный тренировочный процесс, при врачебном сопровождении, повышает способность организма адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды, возрастает функциональная возможность организма, уменьшаются или исчезают симптомы заболевания.

Одним из важных показателей воздействия ЛФК является то, что при регулярных занятиях, помимо вышесказанных действий, происходит положительное воздействие на эмоциональное состояние человека. Еще нейрофизиолог Чарльз Шеррингтон вывел закономерность перетекания эмоциональных переживаний в соматические и вегетативные изменения [4]. От рецепторов органов чувств идет реакция к ЦНС, где формируется комплекс команда, для ответной реакции. Все негативные эмоции воспринимаются организмом как опасность, и поэтому симпатическая нервная система дает организму соответствующие указания. Надпочечники выделяют адреналин и норадреналин, и органы отвечают такому изменению состава крови. Особенно важно понимать, что происходит в сердечно – сосудистой системе: учащение пульса и сердцебиения, сужение артерий и расширение капилляров.

Такая реакция полезна для человека во время опасных ситуаций, вместе с тем в современном мире человек испытывает постоянный стресс, и необходимость в подобной реакции нет, поэтому защитный механизм становится патологическим.

Зная протекание активности как симпатической, так и парасимпатической нервной системы, можно уменьшить влияние одну и активизировать другую.

Так, в физических упражнениях при симпатикотонии есть смысл для снятия тревоги и напряжения с мышц, а при избыточном влиянии парасимпатического отдела нервной системы они помогут осуществить прилив энергии и сузить сосуды внутренних органов и расширить периферические сосуды. [3]

Кроме того, при физической активности выделяется гормон эндорфин, который улучшает наше настроение. В свою очередь систематические занятия делают человека менее восприимчивым и более устойчивым к раздражителям из внешней среды.

Вдобавок существует психосоматическая теория возникновения гипертонической болезни [1], один из главных факторов инсульта. Зачастую нам приходится сдерживать свои эмоции в связи с социальными нормами и правилами. Но любая эмоция должна иметь выход, а ее «заточение» в нашем теле негативно сказывается в первую очередь на сердечно – сосудистую систему. Практикой доказано, что небольшая прогулка или легкая зарядка поможет «высвободить» нежелательную энергию. Наряду с предлагаемыми вариантами коррекции эмоционально-стрессового состояния существуют и другие способы, каждый выбирает себе индивидуально. Однако физическая нагрузка, а тем более лечебная физкультура действует на весь организм, восстанавливая функциональные возможности организма.

В дополнение ко всему вышесказанному необходимо добавить, что ЛФК имеет такой важный фактор, как активное участие пациента. Не представляется возможным получить терапевтический эффект, если пациент не настроен на работу и результат. В связи с этим, лечебная физкультура носит также воспитательный характер, давая пациенту установки на осознанный подход, как к профилактике, так и к лечению, и восстановлению. Очень важно выработать дисциплину и самоконтроль в ходе практических занятий по ЛФК, особенно при профилактике, ведь люди часто не понимают опасности, которая может застать их в любой момент.

Список используемой литературы

1. Володина, О.В. Психосоматические взаимосвязи тревожных неврологических расстройств и гипертонической болезни/ О.В. Володина // Российский психиатрический журнал-2009. - №5.- С. 43-50.
2. 29 октября 2016 года Всемирный День борьбы с инсультом / Служба медицинской профилактики Московской области // URL: <http://mpmo.ru/archives/893>
3. Бельнцева, Е.В. Как сбалансировать вегетативную нервную систему/ URL: <http://https://www.b17.ru/article/279507/>

4. Чарльз Шеррингтон. Соматическое отражение эмоциональных реакций / URL: <http://woldance.com/ru/woldanceprocess/texts/sherrington-bodily-resonance-of-emotions>

УДК 796.82

РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ У БОРЦОВ
DEVELOPMENT OF BALANCE IN WRESTLERS

Куванов В.А., к.п.н., доцент,
Петербургский государственный университет путей сообщения,
Куванов Я.А., преподаватель,
Санкт-Петербургский горный университет
Kuvanov V.A., the candidate of pedagogical science, senior lecturer,
St.Petersburg State Transport University,
Kuvanov Y.A., the teacher,
St. Petersburg Mining University

Аннотация

Необходимым условием физического воспитания является всесторонняя физическая подготовка с учётом развития всех афферентных систем. При современном развитии спорта просто невыполнимо выполнение технически сложных движений без высоко развитой функции равновесия. Кроме того, она имеет большое значение во многих сферах двигательной деятельности. Согласно существующим научным данным, в выполнении любого двигательного акта принимают участие почти все афферентные системы. Но особая роль при выполнении технических и тактических действий принадлежит вестибулярному аппарату. Функции вестибулярного аппарата (анализатора) связаны с влиянием на организм механических факторов: действие силы тяжести и ускорения прямолинейного и центростремительного характера при перемещении головы и всего тела. Поэтому значение вестибулярного анализатора немаловажное при двигательной (профессиональной, повседневной) деятельности человека.

Annotation

A necessary condition for physical education is a comprehensive physical preparation, taking into account the development of all afferent systems. With the modern development of sports, it is simply unthinkable to perform technically complex movements without a highly developed equilibrium function. In addition, it is of great importance in many areas of motor activity. According to existing scientific data, almost all afferent systems participate in the execution of any motor act. But a special role in performing technical and tactical actions belongs to the vestibular apparatus. The functions of the vestibular apparatus (analyzer) are associated with the influence of mechanical factors on the

body: the action of gravity and acceleration of a rectilinear and centrifugal nature when moving the head and the whole body. Therefore, the value of the vestibular analyzer is important for motor (professional, everyday) human activities.

Ключевые слова: спортивная борьба, координационные способности, вестибулярная устойчивость, статическое равновесие, динамическое равновесие.

Keywords: wrestling, coordination abilities, vestibular stability, static balance, dynamic balance.

Актуальность. В настоящее время развитию равновесия в структуре тренировки в спортивной борьбе уделяется недостаточно внимания, если развитие таких физических качеств как: сила, выносливость занимает в тренировочном процессе существенное место, то значение развитию координации движений и равновесию для успешности спортивной деятельности недооценивается, не смотря на то, что этому аспекту спортивной тренировки посвящено несколько интересных исследований. [1,2,3]

Гипотеза. Предполагалось, что развитие равновесия позитивно влияет на успешность соревновательной деятельности в спортивной борьбе, а специальные упражнения положительно влияют на функциональное развитие вестибулярного анализатора.

Научная новизна заключается в том, что в нашем исследовании не только изучается зависимость вестибулярной устойчивости от спортивной квалификации борцов, вида борьбы и степени тренировочной нагрузки, но и взаимосвязь вестибулярной устойчивости со стилем деятельности борцов.

Практическая значимость. Результаты нашего исследования могут быть использованы в тренировочной практике при подготовке борцов разных стилей и разной спортивной квалификации.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс квалифицированных борцов вольного и греко-римского стиля.

Цель работы – теоретически разработать и экспериментально обосновать значение развития равновесия для повышения успешности соревновательной деятельности в спортивной борьбе и факторов, влияющих на него.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, спортивно-педагогическое тестирование (проба Яроцкого – для изучения динамического равновесия и проба Ромберга – для изучения статического равновесия), методы математической статистики.

Организация исследования. В исследовании влияния средств спортивной борьбы на развитие функции вестибулярного анализатора были заняты спортсмены по двум видам

борьбы: вольной и греко-римской. По квалификации в исследовании принимали участие спортсмены: 1-ого разряда, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта России. В исследовании принимало участие по 30 человек от каждого вида борьбы, общее количество – 60 человек. Представителей каждого разряда было по 10 человек от вида борьбы. Исследование проводилось в течении одного года на борцах греко-римского и вольного стиля в городе Санкт-Петербург. Для исследования влияния средств специальной тренировки на статическое и динамическое равновесие проводились вестибулометрические пробы. Проба Ромберга для изучения статического равновесия и проба Яроцкого для изучения динамического равновесия. Пробы проводились до и после тренировки.

Результаты и их обсуждение. В результате выполнения тестирования были получены следующие результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Результаты выполнения пробы Ромберга до и после тренировочного занятия (с)

Разряд		1 разряд	КМС	МС
Вольная борьба	до	18,9	21,2	34
	после	17,6	16,3	24,4
Греко-римская борьба	до	18,4	22,9	31,6
	после	15,6	18,6	24,5

Анализ результатов исследования позволяет отметить, что существует большой разброс внутри каждой квалификационной группы, если сравнить средние и наивысшие показатели. Так, средний показатель пробы Ромберга у мастеров спорта борцов вольного стиля равен 34,2 сек., при этом наивысший показатель равен 94 сек., а наименьший – 10 сек. Такой разброс результатов можно наблюдать и у спортсменов других групп. Так у кандидатов в мастера спорта по греко-римской борьбе средний показатель равен 22,9 сек., при этом наивысший – 37 сек., а наименьший – 11 сек. Интервалы в + 14,1 сек. и в – 11,9 сек. Наличие следующих отклонений может зависеть от разных объективных и субъективных причин.

Рассматривая, в общем, результаты по квалификации, ещё раз подтверждается, то, что результаты статического равновесия растут и зависят от стажа занятия спортивной борьбой и от квалификации спортсмена. Как у борцов вольного стиля, так и у борцов греко-римского стиля, чем выше разряд, тем выше средний показатель статического равновесия.

Условный показатель степени воздействия тренировочной нагрузки на вестибулярный анализатор определяется по разности результатов выполнения пробы Ромберга до и после тренировки. (Таблица 2)

t н (начальное) – показатель до тренировки

t к (конечный) – показатель после тренировки

П – показатель степени нагрузки

$$П = t_n - t_k$$

Таблица 2

Показатели степени влияния нагрузки по пробе Ромберга

Разряд/Вид борьбы	1 разряд	КМС	МС
Вольная борьба	1,3	4,9	9,6
Греко-римская борьба	2,8	4,3	7,3

По результатам степени влияния нагрузки по пробе Ромберга на статическое равновесие видно, что средства специальной тренировки более существенны у борцов вольного стиля высших разрядов (КМС, МС) на статическое равновесие, функциональную устойчивость вестибулярного анализатора. У борцов греко-римского стиля этот показатель выше у борцов более низких разрядов (1 разряд), что даёт основание думать, что у борцов греко-римского стиля средства тренировок существенны для начинающих борцов.

В пробе с ходьбой на динамическое равновесие получились почти аналогичные показатели. Чем выше квалификация спортсмена, тем лучше показатель динамического равновесия. В пробе получились следующие результаты (Табл. 3).

Таблица 3

Результаты выполнения пробы с ходьбой до и после тренировочного занятия (см)

Разряд		1 разряд	КМС	МС
Вольная борьба	до	168	131	113
	после	172	160	148
Греко-римская борьба	до	153	137	124
	после	163	156	144

Если сравнить результаты до и после нагрузки в пробе на динамическое равновесие, то видно, что после тренировочного процесса показатели ухудшаются, так как в результате нагрузки возникает чрезмерное возбуждение вестибулярного анализатора, что ведёт к его утомлению.

По результатам пробы на динамическое равновесие видно, что показатели борцов – вольников по всем квалификационным группам лучше. Это приводит к выводу, что у борцов вольного стиля большее внимание уделяется развитию динамического равновесия. Это связано со спецификой данного вида спорта.

По результатам степени влияния нагрузки при исследовании динамического равновесия видно, что тренировки более существенны у борцов вольного стиля. В основном результаты выше у КМС и МС. У борцов греко-римского стиля этот показатель выше у перворазрядников.

Таблица 4

Показатели степени влияния нагрузок при выполнении пробы
на динамическое равновесие с ходьбой (см)

Разряд/Вид борьбы	1 разряд	КМС	МС
Вольная борьба	4	29	35
Греко-римская борьба	10	19	20

Таблица 5

Зависимость показателей пробы Ромберга от соревновательной деятельности

стиль борьбы	атакующий	контратакующий	t	p
Вольная борьба	27±3,2	16±1,2	2,27	<0,05
Греко-римская борьба	23±0,8	19±3	1,5	-

Анализируя данную таблицу мы видим, что показатели выполнения пробы у борцов вольного стиля достоверность различий имеет, а у борцов греко-римского стиля достоверность отсутствует, это свидетельствует о том, что у борцов вольников, в частности атакующего стиля, средства специальной тренировки более существенны на динамическое равновесие и функциональную устойчивость вестибулярного анализатора.

Закключение. Степень развития равновесия у борцов с ростом мастерства увеличивается, как статического так и динамического. Чрезмерные тренировочные нагрузки влияют на вестибулярный анализатор, вызывая ухудшение статического и динамического равновесия, а правильно построенные тренировочные нагрузки вызывают улучшение равновесия. Степень развития равновесия у борцов связана со стилем их соревновательной деятельности, больше всего она у борцов атакующего стиля.

Список использованной литературы

1. Тараканов, Б.И. Современные тенденции развития женской вольной борьбы в России / Б.И. Тараканов, Р.Н. Апойко, С.И. Петров, Н.В. Воробьева. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2019 - №12 – С. 99 – 101.
2. Тараканов, Б.И. Совершенствование системы контроля и оценки спортивно-технических показателей женщин-борцов высокой квалификации / Б.И. Тараканов, Р.Н. Апойко, С.И. Петров, Н.В. Воробьева. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2020 - №9 – С. 3 – 6.

3. Талибов, А.Х. Динамика некоторых показателей кровообращения тяжелоатлетов на различных этапах подготовки / А.Х. Талибов, Куванов В.А., Куванов Я.А. - Москва: Теория и практика физической культуры, 2020 - №4 – С. 22 – 24.

УДК 378:159.944.3

**АНАЛИЗ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ
В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ
ANALYSIS OF STUDENTS PERFORMANCE
IN DIFFERENT PERIODS OF STUDY AT THE UNIVERSITY**

Кузнецова А. В.,
Уральский государственный университет путей сообщения

Kuznetsova A. V.,
Ural State University of Railway Transport

Аннотация

В статье представлены результаты исследования работоспособности студентов транспортного вуза в разные периоды обучения, и факторы ее определяющие. Проведен анализ функционального состояния в начале учебного семестра после зимней экзаменационной сессии, который установил, что студенты начальных курсов имеют более низкий уровень адаптационных резервов организма, в сравнении с третьекурсниками. Предложены рекомендации по организации занятий физической культурой с учетом индивидуальных функциональных возможностей обучающихся.

Annotation

The article presents the results of a study of the working capacity of students of a transport university in different periods of study, and the factors determining it. An analysis of the functional state at the beginning of the academic semester after the winter examination session was carried out, which established that primary-year students have a lower level of adaptive body reserves in comparison with third-year students. Recommendations on the organization of physical culture lessons are offered, taking into account the individual functional capabilities of students.

Ключевые слова: вуз, работоспособность, умственная нагрузка, физическая активность.

Keywords: university, efficiency, mental stress, physical activity.

Актуальность. Важной задачей вуза является создание условий, обеспечивающих формирование интеллектуальных способностей, поддержание когнитивных функций и

умственной работоспособности студентов на должном уровне. В связи, с чем немаловажная роль в оптимизации учебного процесса отводится занятиям физической культурой, рациональное использование которых позволяет обеспечить поддержание оптимальной работоспособности мыслительной деятельности обучающихся.

Эффективность учебной деятельности студента связана с его работоспособностью, которой свойственно меняться на протяжении всего периода обучения.

В вузе самым критическим периодом является экзамен, из-за большой умственной нагрузки при малой физической активности у студентов создается доминантное состояние эмоционально-психической напряженности, что приводит к утомлению и снижению работоспособности [3]. Нерациональное распределение умственной нагрузки, чрезмерное психофизическое напряжение могут привести к переутомлению и в дальнейшем отразиться на работе центральной нервной системы и снижении интеллектуальной активности [1, 4].

После сдачи зимней сессии студентам полагаются каникулы, однако нехватка времени для полного восстановления утраченных сил, отсутствие необходимых средств восстановления психофизиологических ресурсов может негативно отразиться на эффективности образовательного процесса [2, 4].

Ряд исследователей утверждают, что физическая утомляемость может быть приравнена к снижению интеллектуальной активности человека [1, 4]. Так же доказано, что у людей, занимающихся регулярно физическими упражнениями, показатели когнитивных процессов значительно выше, в сравнении с ведущими неактивный образ жизни [3]. Установлено, что умственная активность студентов зависит от объема и интенсивности физических нагрузок в течение всего учебного года, высокая физическая работоспособность положительно отражается на активности работы мозга, а значит, влияет на его работоспособность [5].

Считаем, что в процессе организации физического воспитания особое внимание необходимо уделить подбору средств и определению физической нагрузки с учетом функциональных возможностей организма студента, особенно в начале учебного семестра после каникулярного периода, в связи, с чем целью работы явилось оценить функциональное состояние студентов во втором учебном полугодии после зимних каникул.

Организация и методы исследования. В процессе исследования применялись следующие методы: анализ научной литературы по изучаемой проблеме, тестирование физической работоспособности, сравнительный анализ и обобщение результатов.

Изучение состояния работоспособности проводилось после зимних каникул (продолжительность одна неделя) в начале второго учебного полугодия (февраль-март). Проведено тестирование студентов разных курсов обучения, занимающихся по программе общефизической подготовки.

Исследование функциональных характеристик проводилось с помощью пробы Руфье, Генчи и Штанге.

Проба Руфье применялась для оценки работоспособности сердечно сосудистой системы (ССС), данный тест, позволяет охарактеризовать физическую работоспособность, способность к быстрому восстановлению, а также степень нервного и физического переутомления. Чем ниже индекс Руфье, тем более функционально тренированнее ССС.

Проба Генчи и Штанге – тесты с задержкой дыхания, характеризуют степень тренированности и обеспеченности организма кислородом.

Результаты исследования. В результате тестирования физической работоспособности студентов (n=96) (проба Руфье) получены следующие показатели: на 1 курсе хороший уровень показали 16,8%; средний и удовлетворительный – 40,2%; неудовлетворительный – 43,0%; на 2 курсе: хороший уровень – 18,2%; средний и удовлетворительный – 45,3%; неудовлетворительный – 36,5%; на 3 курсе: хороший уровень – 28,6%; средний и удовлетворительный – 46,5%; неудовлетворительный – 24,9% ($p < 0,05$) (рис. 1).

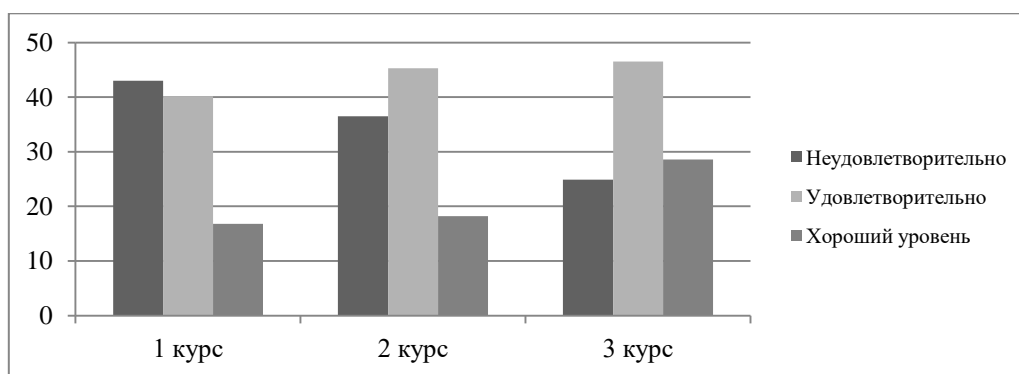


Рисунок 1. Средние показатели физической работоспособности студентов разных курсов обучения (%).

Анализ пробы Штанге показал следующие результаты: на 1 курсе юноши и девушки имеют хороший уровень – 66,3% и 60,5% соответственно; удовлетворительный – 23,3% и 19,8%; неудовлетворительный – 10,4% и 19,7%; на 2 курсе: хороший уровень – 72,4% и 64,5%; удовлетворительный – 19,5% и 19,7%; неудовлетворительный – 8,1% и 15,8%; на 3 курсе: хороший уровень – 70,3% и 65,1%; удовлетворительный – 20,4% и 18,7%; неудовлетворительный – 9,3% и 16,2% ($p < 0,05$). Проба Генчи: на 1 курсе юноши и девушки имеют хороший уровень – 46,2% и 33,8% соответственно; удовлетворительный – 36,1% и 38,0%; неудовлетворительный – 16,7% и 30,2%; на 2 курсе: хороший уровень – 54,0% и 32,2%; удовлетворительный – 37,9% и 43,6%; неудовлетворительный – 9,1% и 26,2%; на 3 курсе: хороший уровень – 51,4% и 35,6%; удовлетворительный – 39,8% и 37,4%; неудовлетворительный – 8,8% и 27,0% ($p < 0,05$).

На основании полученных результатов можно заключить, что после экзаменационной сессии и недельного отдыха (зимние каникулы), некоторые показатели работоспособности у студентов находятся на достаточно низком уровне, что может негативно отразиться на их умственной работоспособности, адаптационных резервах и стрессоустойчивости.

Возможно, что на данные показатели могли повлиять такие факторы как стресс-экзамен, отсутствие необходимой двигательной активности, отсутствие рационального режима труда и отдыха, отсутствие полноценного каникулярного времени для восстановления сил.

Восстановительные процессы в обычных условиях проходят быстро, достаточно 6–8 часов ночного сна, однако после сильного утомления, когда воздействуют экстремальные факторы (к примеру, экзамены), организм не успевает отдохнуть, иногда необходимо несколько дней и даже недель для восстановления ресурсов организма.

Если восстановительный период был не полным, то может сохраняться остаточное явление утомления, накапливающееся и приводящее к хроническому переутомлению различной выраженности. Оптимальная работоспособность в состоянии переутомления характеризуется резким сокращением длительности ее фазы или полным отсутствием. Вся работа осуществляется на стадии декомпенсации.

В зависимости от вида деятельности, индивидуальных особенностей, степени физической подготовленности, состояния здоровья динамика работоспособности может варьировать.

Заключение. Из результатов исследования функционального состояния видно, что по некоторым показателям студенты имеют достаточно низкий уровень работоспособности, отсюда следует, что при организации занятий по физической культуре необходимо учитывать данный фактор, т.к. неправильно подобранные физические нагрузки будут приводить к большей утомляемости, что в свою очередь будет отражаться на интеллектуальной активности студентов.

Следовательно, на первом этапе физической подготовки студентов после каникулярного периода необходимо особое внимание обратить на результаты функционального тестирования, а также на повышение уровня аэробной выносливости и постепенной адаптации к нагрузкам.

Рациональное планирование занятий физическими упражнениями, с учетом функциональных возможностей обучающихся, позволит оптимизировать учебно-тренировочный процесс, сохранить их здоровье и высокую работоспособность на протяжении всего периода обучения в вузе.

Список использованной литературы

1. Корженко, С.М. Состояние и работоспособность студентов в период экзаменационной сессии – Южно-Сахалинск, 2009 URL: https://otherreferats/allbest/ru/sport/00058154_0.html (дата обращения: 25.05.2010)
2. Марчук, С.А. Модель системы информационной поддержки психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1-1. С. 1081.
3. Марчук С.А. Влияние экзаменационного стресса на психофизическое состояние студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 222-226.
4. Мешалкина, Е.С. Физическая и умственная работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. LX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 12 (60).
5. Шоюсупова, Х. Б. Факторы, определяющие изменения динамики умственной работоспособности студентов в течение учебного дня // Молодой ученый. – 2017. – № 1.2 (135.2). – С. 55–57. – URL: <https://moluch.ru/archive/135/37824/> (дата обращения: 04.10.2020).

УДК 796.011.3

ПОЛНОАМПЛИТУДНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

FULL-AMPLITUDE MOVEMENTS WHEN PERFORMING PHYSICAL EXERCISES

Курятникова Л.Ф., к.п.н., доцент,

Российский государственный гуманитарный университет

Kuryatnikova L. F., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Russian State University for the Humanities

Аннотация

В данной статье приводятся некоторые данные о полноамплитудных упражнениях применительно к разным видам спорта. Показано, что в некоторых случаях их использования, вкупе с другими способами организации тренировочного процесса, позволит снизить травматизм в тех видах спорта, где происходит двигательное действие с предельными весами для данного индивидуума.

Annotation

This article provides some data on full-amplitude exercises in relation to different sports. It is shown that in some cases their use, together with other ways of organizing the training process, will reduce injuries in those sports where there is a motor action with maximum weights for this individual.

Ключевые слова: полноамплитудные движения, кинематическая цепь «мышца – сухожилие – крепление сухожилия к надкостнице», снижение травматизма.

Keywords: full-amplitude movements, kinematic chain "muscle-tendon-attachment of the tendon to the periosteum", reduction of injuries.

В настоящий момент к большей части населения не только нашей страны, но и всего земного шара, приходит понимание того, что без развития двигательных качеств каждого индивидуума в особом, уникальном формате для каждого, вряд ли возможно обеспечить качество жизни в полном объёме.

Для социальной жизни и иных других сторон жизни, всё-таки, здоровье человека играет не последнее значение.

Различных систем физического воспитания, которые формируют двигательные качества, в настоящий момент более чем достаточно. И вполне можно выбрать то, что подходит каждому в той или иной мере.

Однако, необходимо обратить внимание на основное противоречие, которое, в той или иной мере, присутствует в каждой системе физического воспитания.

Что более важно для индивидуума – его «внешняя оболочка», доступная для созерцания со стороны окружающих или его «внутреннее содержание», которое, по сути, и определяет, в большей степени, уровень его здоровья?

Здесь нет и не может быть никаких советов и каждый индивидуум решает сам в соответствии со своим воспитанием и пониманием жизненного процесса в целом.

В рамках данной статьи обратим внимание на то, что, к большому сожалению, существующие противоречия очень часто приводят индивидуума к травмированию и, как следствие, потери последующего интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Итак, обратим внимание на то бытующее мнение, что внешний вид индивидуума в социальном обществе, имеет чуть ли не первостепенное значение. Но очень часто бывает, что за «шикарным» внешним видом, поддержание которого в хорошей и надлежащей форме, это не секрет, требует больших усилий, кроется несколько иное внутреннее содержание.

Если рассмотреть мужское тело, то при всей красоте подтянутого и мускулистого тела, нет никакой гарантии того, что это тело действительно является именно гармонически сбалансированным и здоровым.

Практически во всех видах упражнений на увеличение мышечной массы, никто не обращает никакого внимания на некоторые аспекты, на которые уж точно надо обратить внимание, чтобы быть здоровым и гармонически развитым.

Рассмотрим несколько примеров, которые прояснят обозначенные тезисы.

Для получения красивой мышцы, опять-таки, практически всегда выполняются изолированные упражнения, эффективность которых именно для данной мышцы, велика, но вот эффективность для всего тела весьма и весьма сомнительна.

«Накачка» центральной части мышцы не гарантирует того, что в общей кинематической схеме индивидуума данная мышца проявит себя в полном объёме. Ведь тут она уже работает не как изолированная, а как «встроенная» в общее движение.

Очень часто не обращается никакого внимания на то, что мышца как изолированный элемент, то есть, сама по себе, не имеет никакого значения для выполнения двигательного действия.

Для двигательного действия имеет значение связка: мышца-сухожилие-крепление сухожилия к надкостнице кости. То есть, очень важно выдержать некий гармонический баланс между всеми этими, и не только этими, составляющими.

Для того, чтобы выполнить это требование, необходимо выполнять упражнения, особенно со свободными весами, с полной амплитудой, то есть, упражнения должны быть именно полноамплитудные.

Данное требование входит в противоречие с «накачкой» центральной части мышцы. При «накачке» центральной части мышцы этого совершенно не требуется. И даже наоборот считается вредным.

Социальные взгляды на красоту мужского тела изменились. В настоящий момент, «перенакачанные» мужчины уже совсем как бы не «в активном тренде».

Развитие новых направлений, как-то: кроссфит (весьма и весьма усечённый, с ограниченным количеством упражнений, вариант круговой тренировки, широко используемой в СССР), всякие силовые направления, приводят к тому, что именно полноамплитудные физические действия начинают преобладать над чисто силовыми действиями с укороченной амплитудой, используемые в так называемых «эстетических видах спорта».

Спортсмены, доминирующие в новых видах спорта, часто выглядят совсем не как «Боги, сошедшие с Олимпа». Но показываемые ими результаты - просто иногда впечатляют.

Итак, основная суть полноамплитудных упражнений для любого вида двигательной активности заключается в следующих базовых моментах:

- движение осуществляется до предельных значений неких углов, которые определяется анатомическими особенностями данного индивидуума;
- на предельных значениях углов, то есть, когда, как пример, рука полностью выпрямлена и её надо согнуть с помощью бицепса, скорость выполнения упражнений не

должна быть быстрой и резкой, так как в этих случаях возможен травматизм из-за «невыгодных» углов при выполнении упражнений, особенно с весом;

- вес, с которым выполняется упражнение, должен быть таким, чтобы на предельных углах не было перенапряжения всей кинематической цепи, которая указана выше, а именно: мышца-сухожилие-крепление сухожилия к надкостнице кости.

Стоит обратить внимание на то, что «глубина вставания» сухожилия в надкостницу также определяется именно способом тренировки.

Чем больше в тренировочном процессе полноамплитудных движений, тем глубина вставания сухожилия в надкостницу, лучше и так называемое «пятно контакта» устойчивее и прочнее.

Рассмотрим пример выполнения базового упражнения – тяга штанги.

Выполнение возможно, как хват сверху, в данном случае, пальцы у спортсмена находятся в положении «замок» и разнохват – когда одна рука находится в хвате сверху, а вторая рука хват изнутри.

В наибольшей опасности для получения травмы в виде «отрыва бицепса» находится та рука, которая осуществляет хват изнутри. Причина в том, что в данном случае бицепс находится в напряжении - именно он может травмироваться в случае неправильного выполнения упражнения с напряжённым бицепсом и неправильной «подводкой» данной мышцы к данному упражнению.

Много спортсменов, которые выполняют упражнения тяга именно разнохватом, очень часто об этом забывают и получают травмы, которые ставят под вопрос их возвращение к данному виду спорта.

Коротко с педагогической точки зрения рассмотрим такое понятие, как «глубина вставания сухожилия в надкостницу и «пятно контакта» сухожилия с надкостницей.

Как оказалось, в Советское время многие исследования уже были успешно проведены и исследования показали, что именно фехтовальщики имеют большое преимущество перед представителями других видов спорта.

Оно как бы и понятно. Постоянное вытягивание колющей (рабочей) руки вперёд приводит к таким анатомическим изменениям в этой части тела спортсмена.

Сделаем общий вывод, который поможет определиться с построением тренировочного процесса для каждого занимающегося.

Использование полноамплитудных движений, с разумным свободным весом позволит получить такие преимущества, в виде укрепления кинематической цепи «мышца-сухожилие-крепление сухожилия к надкостнице кости» прогрессировать в выбранном виде двигательной активности и значительно снизить вероятность получения травм.

К большому сожалению, выполнение такого рода упражнений с использованием разного вида тренажёрах с фиксированной траекторией движения и углами отклонения практически невозможно.

Список использованной литературы

1. А.А. Тер-Ованесян, Педагогические основы физического воспитания, М., Изд-во «Физкультура и спорт», 1978 г.
2. Теория физического воспитания, под общей редакцией И.М. Коряковского, М., Изд-во «Физкультура и спорт», 1961 г.

УДК 796

К ВОПРОСУ О ВОСПИТАНИИ КОРПОРАТИВНОГО И ЛОКАЛЬНОГО ПАТРИОТИЗМА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ON THE ISSUE OF UPBRINGING OF THE CORPORATE AND LOCAL PATRIOTISM IN THE
STUDENT ENVIRONMENT BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Миронов В.Д., к.п.н., профессор
Российский университет транспорта
Mironov V.D., the candidate of pedagogical sciences, professor,
Russian University of transport

Аннотация

В статье рассматривается вопрос о цели, задачах, принципах и действиях по воспитанию локального и корпоративного патриотизма в студенческой среде средствами физической культуры и спорта. Воспитание данных видов патриотизма поможет гордиться не только учебным заведением, но и спортивными достижениями отдельных студентов и команд.

Annotation

The article discusses the issue of the goal, objectives, principles and actions to educate local and corporate patriotism in the student environment by means of physical culture and sports. The upbringing of these types of patriotism is intended to be proud not only of the educational institution itself, but also sports achievements of both its individual students and teams.

Ключевые слова: локальный и корпоративный патриотизм, принципы и действия, связанные с воспитанием патриотизма у студентов.

Keywords: local and corporate patriotism, principles and actions related to the education of patriotism in students.

Актуальность настоящей статьи определяется тем, что сегодня на всех уровнях уделяется повышенное внимание воспитанию патриотизма. В научно-методической литературе присутствует большое количество классификаций патриотизма. В нашем случае речь пойдет о локальном и корпоративном патриотизме.

Под локальным патриотизмом понимается любовь к своей малой Родине, к месту, в котором ты родился, вырос, с которым тебя многое связывает. Корпоративный патриотизм – это степень приверженности работников организации, желание поступиться личными интересами в интересах компании, эмоциональное сопереживание корпоративным проблемам, отвержение предательства корпоративных интересов.

В то же время социологические исследования показывают, что значимость спортивных мероприятий для воспитания рассматриваемых видов патриотизма оценивается лишь в 7,28%. Целым рядом автором высказывается мысль о том, что использование средств физической культуры и спорта является одним из эффективных средств воспитания локального локального и корпоративного патриотизма у студентов, но оно остается недооцененным (3, 4). Не следует забывать, что субъектами данной отрасли являются не только непосредственные участники учебно-соревновательного процесса, но и зрители, и болельщики. Включение последних в данный процесс может значительно расширить студенческую аудиторию для воспитания локального и корпоративного патриотизма.

Следует привести примеры студенческого спорта США, где студенческие соревнования вызывают большой интерес, а трибуны стадионов и залов заполнены огромным количеством зрителей и болельщиков. Среди них есть и те, кто давно закончил учебные заведения, но продолжает интересоваться его спортивными успехами. Данная категория болельщиков не только посещает спортивные соревнования с участием команд своего учебного заведения, но нередко выступают спонсорами данных команд, а в ряде случаев принимают активное участие в организации их подготовки.

Приведенные в начале статьи два проявления патриотизма, конечно, имеют как черты сходства, так и отличия. Целью настоящей статьи являлось развитие у студентов конкретного вуза средствами физической культуры и спорта высокой социальной активности, гражданской ответственности, способности проявлять их в созидательном процессе в интересах учебного заведения.

Достижение данной цели может осуществляться через решение следующих задач:

- формирование у преподавателей уважительного отношения к спортивным традициям вуза;

- создание и обеспечение реальных возможностей у преподавателей и студентов быть вовлеченными в решение социально-экономических, правовых и других вопросов, связанных с организацией физкультурно-спортивной деятельностью вуза;

- привитие преподавателям и студентам чувство гордости, уважения к символике учебного заведения, к выпускникам учебного заведения, обеспечившим и обеспечивающим достижение высоких результатов на Всероссийских, региональных и международных соревнованиях;

- создание условия для освещения графика соревнований и результатов, показанных отдельными спортсменами и командами вуза в них;

- формирование средствами физической культуры и спорта расовой, национальной, религиозной терпимости, развитие дружеских отношений в студенческой среде учебного заведения.

Решение выделенных задач, связанных с воспитанием локального и корпоративного патриотизма студентов должно осуществляться с учетом видов спорта, специфики спортивных мероприятий и субъектного состава принимающих в них участие.

Основными принципами воспитания выделенных видов патриотизма у студентов должны являться:

- системно-организованный подход, предполагающий скоординированную работу ректората, директоров институтов, факультетов, преподавательского корпуса, кафедры физического воспитания, работников спортивного клуба вуза и студенческих общественных структур;

- активность и поступательность в реализации разумной инициативы, высказываемой всеми заинтересованными сторонами, особенно студенчеством в решении обозначенных задач;

- использование положительного социально-ценностного опыта предшествующих поколений преподавателей и студентов, культивировавших чувство гордости не только за достигнутые спортивные результаты, но и воспитание у студентов общественно-значимых ориентиров, гармоничного сочетания личных и общественных интересов, опыт преодоления в студенческом сообществе негативных процессов и явлений.

Вывод. Привлечение студентов в качестве зрителей и болельщиков на спортивные мероприятия, связанные с участием команд учебного заведения, может являться одним из эффективных средств воспитания локального и корпоративного патриотизма.

Примерная последовательность действий, связанных с воспитанием локального и корпоративного патриотизма в студенческой среде средствами физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование действий	Мероприятия по реализации действий	Примерный круг ответственных
1.	Определиться с 1-2 видами спорта, традиционными для учебного заведения и пользующимися популярностью в студенческой среде.	Собрать и обобщить сведения о спортивных традициях учебного заведения; - определить с видами спорта, желательно игровыми для последующей концентрации усилий; - оценить материально-техническую базу заведения с учетом наличия 100 и более мест для зрителей и болельщиков.	Кафедра «физическое воспитание». Спортивный клуб учебного заведения.
2.	Решить вопросы с созданием необходимых условий для учебно-тренировочного процесса и проведения соревнований по выбранным видам спорта.	- определить с расписанием тренировок и возможностью проведения соревнований; - обеспечить учебно-тренировочный процесс современными материально-техническими средствами; - решить вопрос со спортивной формой для членов команды и символикой учебного заведения на ней	Ректорат учебного заведения. Спортивный клуб учебного заведения. Спортивный сектор студенческого совета.
3.	Организовать кампанию по привлечению абитуриентов для поступления в учебные заведения, способных усилить спортивные команды.	- наладить связи с тренерским составом ДЮСШ и СДЮШОР, имеющих отделение по интересующим видам спорта; - определить с кругом преподавателей, организующих данные связи; - приглашать учащихся, учреждения дополнительного спортивного образования для организации совместных тренировок и	Преподаватели кафедры «Физическое воспитание». Работники спортивного клуба, спортивный сектор студенческого совета.

		матчевых встреч.	
4.	Определиться с инициативной группой, состоящей из студентов и преподавателей, способных различными средствами поднять интерес студентов к виду спорта, составу игроков, тренеров и результатам их выступления на студенческих соревнованиях любого уровня.	<ul style="list-style-type: none"> - определиться с составом, инициативной группой и ее руководителем; - создать страничку на сайте учебного заведения для освещения положений дел в выбранных видах спорта; - организовать дискуссию на страницах сайта по вопросам, интересующим зрителей и болельщиков; - регулярно проводить встречи студентов и преподавателей с тренерским советом и игроками команд; - организовать конкурсы: на лучшую фотографию спортивных событий, лучшую «кричалку», лозунги, атрибутику болельщика, статью или заметку о спортивной команде; - организовать праздничное чествование победителей. 	Ректорат учебного заведения. Спортивный клуб. Спортивный сектор студенческого совета. Информационный отдел учебного заведения.
5.	Обеспечить возможности студентов посещать соревнования с участием спортивной команды учебного заведения как на собственной спортивной базе, так и на выездах.	<ul style="list-style-type: none"> - определиться с календарем спортивных мероприятий с участием спортивных команд учебного заведения и опубликовать его; - обеспечить своевременную заявку на транспортные средства для доставки команды и болельщиков к местам проведения соревнований. 	Ректорат, спортивный клуб, инициативная группа студентов, транспортный отдел учебного заведения.
6.	Рассматривать, анализировать и давать оценку всем случаям неадекватного поведения спортсменов и болельщиков на соревнованиях.	- выявление случаев неадекватного поведения спортивной команды, членов сборной команды и болельщиков и вынесение оценки их поведения.	Работники спортивного клуба. Инициативная группа студентов, болельщиков.

Список использованной литературы

1. Волков Алексей. Патриотизм и его разновидности. – <http://nrspl.ucoz.ru>

2. Киль А.Н. /Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта/. 2011 с. 227

3. Миронов В.Д., Изаак С.К., Щадилова К.С. Особенности управления процессом формирования локального патриотизма у студентов средствами физической культуры и спорта. Материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции. 2017

4. Енина Г.В., Козлова Е.В. Патриотическое воспитание молодежи на занятиях по физической культуре Эл. ресурс www.amgprgu.ru

УДК 378.14.015.62

**О НЕОБХОДИМОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТАНДАРТОВ ОБРАЗОВАНИЯ ПО
НАПРАВЛЕНИЮ «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»**

ON THE NEED TO IMPROVE EDUCATION STANDARDS IN THE DIRECTION OF
"EDUCATIONAL EDUCATION"

Михайлов Н.Г., к.п.н., доцент,

Николаева Н.И., к.п.н., доцент,

Разинов Ю.И., к.п.н., доцент,

Семенова С.А., к.п.н., доцент,

Институт естествознания и спортивных технологий МГПУ

Mikhailov N.G., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Nikolaeva N.I., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Razinov Ju.I., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Semenova S.A., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Institute of science and technology sports Moscow City University

Аннотация

Анализ Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования показал, что в части требований к целевым группам выпускников и специалистов в области «физическая культура и спорт» предъявляются требования, не совпадающие с требованиями профессиональных стандартов «Педагог», «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Это противоречит пункту 7 статьи 11 закона №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». В исследовании намечены пути устранения этого и других противоречий, выявленных при сопоставлении требований образовательных стандартов высшего образования и профессиональных стандартов по направлению «педагогическое образование».

Annotation

An analysis of the Federal State Higher Education Standards showed that the requirements for targeted groups of graduates and professionals in the field of "physical education and sport" are subject to requirements that do not meet the requirements of professional standards "Pedagog" and "Educator of additional education of children and adults." This is contrary to paragraph 7 of article 11 of the Law No. 273-Fz on Education in the Russian Federation. The study outlines ways to address this and other contradictions identified when comparing the requirements of higher education standards and professional standards in the direction of "educational education."

Ключевые слова: педагогическая деятельность, профессиональные компетенции, педагогическое образование, физическая культура.

Keywords: pedagogical activities, professional competences, pedagogical education, physical education.

В научной литературе высказывается мнение, что эффективность системы подготовки специалистов в любой отрасли обусловлена четким согласованием между профессиональными требованиями и образовательными парадигмами, составляющими методологическую основу для их формирования. При этом необходимо соблюдать содержательные и целевые установки образовательного процесса и профессиональных требований к специалистам в той или иной отрасли [9]. Это обеспечит устойчивое развитие кадрового потенциала народного хозяйства и конкурентоспособность выпускаемых специалистов в условиях глобальной мировой экономики [7, 8].

Анализ федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС), заявленных в системе отечественного образования в последнее десятилетие, показал, что требования стандарта третьего поколения 3++ создаёт предпосылки к нарушению единства образовательного пространства Российской Федерации [7]. Это послужило толчком к проведению исследования о соответствии стандартов, действующих в системе высшего образования по направлению «педагогическая деятельность», профессиональных стандартов «Педагог» и «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

В последнем стандарте 44.03.01 по направлению «педагогическое образование» требования указаны только в виде универсальных и общепрофессиональных компетенций, а профессиональные компетенции предлагается разрабатывать каждой образовательной организации высшего образования самостоятельно, либо ориентироваться на содержание аналогичных показателей профессионального стандарта специалиста соответствующего профиля [2].

В профессиональных стандартах «Педагог» и «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» для выполнения трудовых действий по специальности содержатся требования в виде знаний, умений и навыков, которыми должен обладать специалист для выполнения должностных обязанностей [3, 4]. Отсюда вытекает необходимость поиска эффективных решений в области подготовки педагогических кадров по направлению «педагогическое образование». Актуальным остается этот вопрос для области «Физическая культура и спорт», специалисты которой потеряли статус педагогического работника, что исторически было присуще отечественной школе подготовки специалистов для организации спортивной тренировки [8]. Это требует поиска путей согласования требований образовательных и профессиональных стандартов как между собой, так и с положениями требованиям закона №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [1].

Цель исследования унификация требований к выпускникам педагогических университетов и специалистам области «физическая культура и спорт».

Методы и организация исследования. В области профессиональной педагогической деятельности на данный момент введено и действует два профессиональных стандарта («Педагог» [3] и "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" [4]), содержание которых было подвергнуто сравнительному анализу требований к педагогу. Также в статье рассмотрен ФГОС высшего образования - бакалавриат по направлениям подготовки 44.03.01 "Педагогическое образование" [2]. Для проведения исследования использовался сравнительный и контент-анализ.

Результаты и обсуждение. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) включают согласно положениям статьи 11 закона «Об образовании в Российской Федерации» в себя требования к [1]:

- структуре основных образовательных программ и их объему;
- условиям реализации основных образовательных программ, в том числе кадровым, финансовым, материально-техническим условиям;
- результатам освоения основных образовательных программ;
- сроки получения профессионального образования.

Целевая установка профессионального стандарта «Педагог» сформулирована как «оказание образовательных услуг по основным общеобразовательным программам» [3]. Такая целевая установка соответствует рыночной ориентации экономики в стране, но не принимается значительным количеством педагогических работников образования [10].

В стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» цель содержит два основных направления [4]: освоение знаний; формирование и развитие умений, навыков. Хотя понятие «компетенция» включена в смысловой ряд целеполагания профессиональных

стандартов, расшифровки его значения в содержании профессионального стандарта не представлено.

ФГОС 44.03.01 уточняет наименование области деятельности, выпускников образовательных организаций на уровне бакалавр [2].

Они ограничиваются только системой общего образования, включая дошкольное, начальное общее, основное общее и среднее общее образование. Номенклатура видов профессиональной деятельности представлена в широком диапазоне специальностей, согласно кодам ОКЗ (таблица 1).

Таблица 1

Виды трудовой деятельности, представленные в профессиональных стандартах [3, 4]

№ п/п	Виды профессиональной деятельности (код ОКЗ)
1	Преподаватели в средней школе (2320) Персонал дошкольного воспитания и образования (2340) Преподаватели в системе специального образования (3310) Преподавательский персонал специального обучения (3320) Преподавательский персонал начального образования (3330)
2	Преподаватели в средней школе (2320) Специалисты по методике обучения и воспитательной работе (2351)

Как видно из таблицы 1, где не актуализирована деятельность по реализации дополнительных программ, которые представлены на уровне обобщенных трудовых действий в виде «преподавания по дополнительным общеобразовательным программам». Это создает определённые трудности в понимании необходимости подготовки таких специалистов в образовательных организациях.

Выпускник педагогического университета получает диплом, где делается запись «бакалавр по направлению «Педагогическое образование»», что не ориентирует выпускника на работу в определённой должности, которые присутствуют в штатном расписании образовательных организаций и представлены в Квалификационном справочнике должностей педагогических работников [6].

Менее понятным оказывается набор видов педагогических специальностей в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог», который включает подготовку преподавателей в системе специального образования и преподавательский персонал специального обучения [3]. Эти направления не представлены в законе №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который в статье 10 выделяет общее, профессиональное и дополнительное образование [1].

В стандарте «Педагог» выделено всего две обобщенные трудовые функции, которые представляют собой педагогическую деятельность по проектированию и реализации

образовательного процесса, а также педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательных программ в области общего образования [3].

В стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» выделено три обобщенные трудовые функции, которые может выполнять специалист 6-го уровня квалификации педагога. Они предусматривают преподавание по дополнительным общеобразовательным программам, организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ, и работу в качестве преподавателя в средней школе и специалиста по методике обучения и воспитательной работе [4].

Указанное количество обобщённых трудовых функций в профессиональном стандарте «Педагог» кажется нелогичным, т.к. система непрерывного образования в течение всей жизни включает все ступени образования, включая высшее образование, которое в этом стандарте не рассматривается. Стандарт же «Педагога профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования» признан утратившим силу с 13 июня 2020 г. [5]. Таким образом, эти ступени образования не имеют в настоящее время реальных требований к педагогам образовательных организаций высшего образования.

В профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» указаны обобщенные трудовые функции: А «Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам», В «Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ»; С «Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ». Такое разделение трудовых функций предполагает деятельность управленческого уровня и должна требовать более высокого уровня квалификации. Однако таких видов деятельности в самом стандарте не приводится [6]. Ранее к таким специалистам относили должности с добавлением слов старший или руководитель. Представленные в двух анализируемых профессиональных стандартах группы занятий не соответствуют, представленным в Квалификационном справочнике должностей педагогических работников [6].

Главное противоречие содержится в требованиях к обеспечению трудовых действий по направлениям педагогической деятельности всех профессиональных стандартов. Выполнение трудовых действий связано с определённым набором знаний, умений и требованиями к квалификации педагога, выполняющего определённую педагогическую деятельность. Ни в одном из анализируемых стандартов не представлены профессиональные компетенции, что не позволяет связать требования указанные во ФГОСах и сформулировать профессиональные компетенции для определённого вида деятельности, что предусматривает последнее поколение стандартов по направлению 44.03.01. «Педагогическое образование» [2].

Рынок труда сегодня характеризуется очевидным противоречием между профессиональной компетентностью выпускника и существующим запросом работодателя в реальных условиях реализации своих потенциальных функций на рабочем месте. Конкретные виды профессиональной деятельности, к которым готовится бакалавр, определяются высшим учебным заведением и должны учитывать требования заинтересованных участников образовательного процесса (в соответствии с ФГОС ВО). Такими участниками являются государство, в лице работодателя, и сам субъект образовательного процесса. Однако до настоящего времени не предложено механизма формирования таких требований со стороны работодателей, а органы власти на местах не проявляют инициативы в разработке таких требований за исключением государственного заказа, выражающегося в виде количества бюджетных мест на подготовку специалистов определенного направления.

Закключение. Предложено создать единую группу для формирования единого подхода для унификации требований в этой части нормативно-правового обеспечения образовательной и трудовой деятельности педагога.

Необходимо синхронизировать работу разработчиков стандартов, Министерства просвещения, Министерства высшего образования и науки и Министерства труда и социальной политики для определения единых требований к педагогам в условиях цифровой трансформации образования.

Ни в одном педагогическом вузе не готовят педагогов дополнительного образования или преподавателей для высшей школы и дополнительного профессионального образования. Поскольку в указанных профессиональных стандартах не обозначены профессиональные компетенции, и уровни квалификации в соответствии с ними, то не представляется возможным определить рамки выполняемых трудовых действий педагогов в системе высшего образования.

Нуждается в доработке профессиональный стандарт «Педагог», «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» для выделения трудовых функций педагогов системы непрерывного образования согласно действующему закону №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Список использованной литературы

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации»: федер. закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 26.07.2019) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/36698> (дата обращения: 12.07.2020). (1)
2. Приказ Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. N 121 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования -

бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование". - URL: <http://fgosvo.ru/news/21/3576> (дата обращения: 16. 10.2020). (3)

3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования (воспитатель, учитель)» [Электронный ресурс]. URL: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/01.001.pdf> (дата обращения: 09.07.2020).

4. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/> (дата обращения: 09.08.2020).

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. N 608н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования". [Электронный ресурс]: <http://base.garant.ru/71202838/#ixzz6bDlzbM2d> (Дата обращения 17.10.2020).

6. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих (ЕКСД), 2018. Редакция от 9 апреля 2018 года (в т.ч. с изменениями вступ. в силу 01.07.2018) [Электронный ресурс]. URL: <https://classinform.ru/eksd.html> (дата обращения 8.07.2020)

7. Михайлов Н.Г., Николаева Н.И. об эволюции некоторых федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 254-263.

8. Николаева Н.И. Теоретико-методологическое обоснование содержания высшего образования в сфере физической культуры и спорта: монография. - М.: 2020. 211 с.

9. Щенникова М.Ю. Концепция оптимизации развития системы высшего образования в области физической культуры и спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 344-350.

10. A.P. Gorina Issues and prospectives of the educational service market modernization. European research studies journal, 2016. 19(3B). – pp. 227-238.

**ВОПРОСЫ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕНИЯ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СТУДЕНТОВ**

**QUESTIONS OF COMMUNICATION CULTURE OF A PHYSICAL EDUCATION EACHER AND
STUDENTS**

Никифорова Н.А., ст. преподаватель,
Российский государственный гуманитарный университет
Nikiforova N.A., senior teacher,
Russian State University for the Humanities

Аннотация

В данной статье рассматриваются некоторые вопросы культуры общения педагога по физической культуре со студентами в процессе проведения занятий по физической культуре. Соответствующая совместная деятельность преподавателя и студентов позволяет увеличить качество проводимых занятий.

Annotation

This article deals with some issues of the culture of communication between a physical education teacher and students in the process of conducting physical education classes. The corresponding joint activity of the teacher and students allows you to increase the quality of classes.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, общение, техника выполнения упражнений.

Keywords: physical culture, sports, communication, exercise technique.

В последнее время всё большее количество студентов, даже студентов первого курса, имеют определённые знания по физической культуре и спорту. Часто эти знания являются весьма и весьма односторонними и получены они, к большому сожалению, из сомнительных источников, без должного понимания сути вопроса.

Как пример можно привести вопросы, якобы касающиеся «накачки силы» и объёма мышц у студентов-юношей.

В Интернете и иных источниках приводится большое количество различных тренировочных программ и различных курсов, которые, опять-таки, якобы смогут повысить физические кондиции того индивидуума, кто будет по ним заниматься. Многие из этих программ продаются за реальные деньги и многие покупают данные тренировочные программы. И многие юноши, которые становятся студентами или уже являются студентами, к большому сожалению, верят этим обещаниям и даже платят за эти программы деньги, иногда

весьма и весьма немалые. И, как часто бывает, не обращают внимания на некоторые особенности всех предлагаемых тренировочных программ и курсов.

В этих условиях резко возрастает просветительская деятельность педагога по физической культуре и спорту, который должен помочь студентам разобраться в спорных вопросах и с помощью корректного общения направить двигательную активность студентов в нужном направлении.

Итак, на что нужно обратить внимание при общении со студентами, особенно в рамках занятий по физической культуре.

Выяснение приоритета в жизнедеятельности каждого студента скорее всего занимает в данном общении вовсе не последнюю роль. Каждый студент это личность. Не до конца сформировавшаяся, но личность. И каждый студент уже имеет в своей голове некоторую цель, к которой он, как обычно бывает, стремится в своей жизни. Возможно, что вопросы обучения специальности не являются для студента тем главным направлением, которым он будет руководствоваться в своей жизни. Но вот тот факт, что жизнь даётся каждому студенту только один раз и никакого «перерождения» скорее всего не будет – это факт.

Это должно быть донесено до каждого студента в разных видах общения. Здоровье студента есть его «богатство», полученное от его родителей и за которым он теперь должен следить сам, в том числе и с помощью занятий физической культурой и спортом, чтобы не происходило вокруг него и в какие бы ситуации он, как личность и как полноправный член нашего общества, не попадал.

Как только данная мысль доходчиво «доносится» до студента, становится значительно проще общаться с данным студентом, так как студент начинает смотреть на преподавателя совершенно другими глазами и степень доверия к педагогу обычно возрастает. Добиться факта высокого доверия к тем знаниям, которые исходят от педагога, и является первой и основной целью в общении педагога и студентов.

Далее становится уже проще, при необходимости, объяснять и корректировать те вопросы, которые возникают при проведении занятий по физической культуре и спорту. А таких вопросов может быть очень и очень много. Все они разнообразные, но в рамках данной статьи попытаемся выделить основные и рассмотрим ответы на данные вопросы.

К первой группе вопросов можно отнести те вопросы, которые касаются противоречий между тем, что студент получает на текущем занятии, в виде определённой тренировочной нагрузки и тем, что написано в известной книге, совершенно неважно в какой, главное, что написано или получено в виде советов в иных залах, куда может ходить студент в свободное время.

В этих случаях, при выяснении причин расхождения в тренировке стоит сразу обратить внимание студентов на то, что, в подавляющем большинстве случаев, все написанные программы предназначены для профессиональных спортсменов или для тех лиц, которые для повышения своей работоспособности употребляют дополнительное питание и средства фармакологической поддержки.

В рамках данной статьи не будем подробно разъяснять такие понятия как стероидные и анаболические средства фармакологической поддержки. Просто обозначит их присутствие в иных тренировочных процессах.

К большому сожалению, именно эти средства в последнее время приобретают всё большее развитие в виду того, что позволяют получить быстрый эффект при повышении различных физических качеств. Однако, этот приём препаратов происходит с большим количеством побочных явлений, про которые никто из принимающих данные препараты открыто не говорит. В том числе, иногда и по той причине, что сам не знает, к чему может привести использование этих препаратов.

Поэтому очень важно, чтобы студент осмыслил и понял тот факт, что практически все написанные кем-то «эффективные» тренировочные программы нуждаются, в том числе, и в дополнительном питании, в таких, вроде бы, безобидных, на первый взгляд, препаратах, как протеин или белковые смеси. Безобидные на первый взгляд, так как последствия применения данных вполне разрешённых и легально продающихся препаратов могут быть просто катастрофическими, особенно для молодого и не вполне окрепшего тела студента или студентки.

Нарушение обмена веществ в организме – это типичное изменение, происходящее у индивидуума после приёма таких препаратов. Это связано с тем, что организм каждого человека может сам «производить» или синтезировать внутри себя всё, что нужно для нормальной жизнедеятельности живого организма. Получая что-то извне в синтезированном виде, организм просто перестаёт вырабатывать то, что он должен вырабатывать сам. Тем самым нарушается нормальный обмен веществ и организм просто привыкает к тому, что он извне получит что-то и это что-то организм просто перестаёт вырабатывать.

Доходчиво объяснить это студентам и на бытовых примерах показать ошибочность тренировочного процесса с применением дополнительной питательной поддержки – такая задача стоит перед каждым преподавателем, который отвечает на такие вопросы. Конечно, иногда существуют чисто медицинские показатели необходимости приёма таких препаратов, но это совершенно другая сторона данного вопроса.

К остальным вопросам можно отнести такие вопросы, которые касаются, в том числе, техники выполнения различных движений. Здесь так же важно рассказать студентам, что, в

принципе, техника выполнения различных движений может сильно различаться, многое зависит от особенностей строения тела каждого студента, его предыдущего двигательного опыта и спортивной специализации, времени занятий тем или иным видом спорта.

Однако, существуют такие особенности, как безопасность выполнения движений и никаких альтернативных способов просто не может быть принципиально. Как пример, рассмотрим выполнение базового для многих видов спорта под названием «жим штанги лёжа».

Существуют варианты выполнения данного движения с различным расположением локтей и траектории движения штанги. Даже хват штанги может быть различным, в том числе «обратный хват» или «прямой хват». Но всегда должен быть именно «закрытый хват». Хват, при котором большой палец каждой руки захватывает гриф штанги вокруг. Хват, при котором большой палец руки не охватывает гриф штанги, называется «открытым хватом» и принципиально должен быть запрещён. При выполнении упражнения с помощью такого хвата при некоторых условиях жима лёжа штанга может упасть на грудь спортсмена. Последствия такого падения штанги просто непредсказуемы.

Приведённые выше примеры показывают, что общение со студентами педагога, именно как специалиста в области физической культуры и спорта, накладывают специальные требования к знаниям преподавателя. В области физической культуры и спорта иногда не допустимы компромиссы, так как они могут привести к плачевным последствиям, как в течение самого учебного процесса, так и в дальнейшем. Правильная техника исполнения движений, грамотная тренировочная нагрузка – вот основа безопасности физических упражнений.

А все эти вопросы могут решаться только через культурное общение со студентом, который должен доверять преподавателю и уж никоим образом не проверять на практике ошибочные подходы, которые можно почерпнуть из сомнительных источников, в том числе и через Интернет или через знакомых спортсменов.

Список использованной литературы

1. Станкин М.И., Психолого-педагогические основы физического воспитания: пособие для учителя. –М., Просвещение, 1987 г.

2. Ефремов, А.Д. Исследование мотивации студентов РУТ (МИИТ) к физкультурно-спортивной деятельности / А.Д. Ефремов, Ю.А. Греков // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы X Юбилейной международной научно-практической конференции. – Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, 2020. – С. 50-52.

**НЕКОТОРЫЕ ПРИЁМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СТУДЕНТОВ ПРИ
ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**SOME METHODS OF PEDAGOGICAL INFLUENCE ON STUDENTS DURING PHYSICAL
EDUCATION CLASSES**

Никифорова Н.П., ст. преподаватель,
Российский государственный гуманитарный университет
Nikiforova N.P., the senior teacher,
Russian State University for the Humanities

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы наглядности в обучении во время проведения занятий по физической культуре и спорту в рамках учебного процесса.

Annotation

This article discusses the issues of visibility in training during physical education and sports classes as part of the educational process.

Ключевые слова: наглядность, осанка, студенты.

Keywords: visibility, posture, students.

В настоящий момент стоит согласиться с тем утверждением, что способы восприятия внешней информации изменились коренным образом. Это касается всех сторон жизни, в том числе и занятий физической культурой в рамках учебного процесса во всех ВУЗах.

Отчасти это связано с тем, что информационное обеспечение и соответствующий уровень социализации студентом достиг такой степени, что чтение и восприятие текстовой информации уступает место знаковой информации. Тут уже можно использовать такую прописную истину, которая гласит, что «лучше один раз увидеть, чем много раз услышать или много раз прочитать».

Хорошо это или плохо в рамках данной статьи рассматривать не будем.

Отметим, что обоснованием особой необходимости применения принципа наглядности могут служить различные исследования в различных сферах жизнедеятельности человека, которые приходят к выводу, что иногда наглядность является именно тем способом передачи информации от учителя к ученику, замена которой на иные способы передачи не то чтобы нецелесообразна, а просто невозможно.

Опосредованные методы, то есть косвенные методы, очень часто

не приводят к положительному эффекту, как бы хорошо они не были бы описаны словами. Всё-таки область физической культуры достаточно специфическая область человеческой деятельности, которая значительно ближе к проявлениям критериев так называемой «первой сигнальной системы», нежели «второй сигнальной системы», которая по сравнению с первой является социальной частью жизни индивидуума.

Так же, следующая причина в том, что в такой области, как в области физической культуры и спорта высока доля субъективизма и цифровые критерии и математические оценки здесь применяться по определению

не могут, в виду их низкой эффективности.

Для примера рассмотрим такой параметр человека, как его осанка. Осанка – это неосознанное положение тела индивидуума в пространстве.

Итак. Предположим, что надо с помощью букв или цифр описать понятие «красивая осанка». Оказывается, что это сделать принципиально невозможно. Никому ничего не скажут цифры, предположим, значение угла позвонка С7 относительно позвонку С8.

Но с помощью простого показа красивой осанки, с помощью наглядности, всё значительно упрощается и задача сводится только к самой демонстрации «красивой осанки».

Всегда в ассортименте педагогических методов у преподавателя физической культуры должны быть такие способы воздействия на студентов, которые приведут к положительной умозрительной наглядности.

Преподаватель лично или на иной «мышечной модели», в роли которой может выступить студент, у которого для его тела, по мнению преподавателя можно сказать, присутствует «красивая осанка», должен передать суть своих мыслей так, чтобы это было доходчиво и просто для каждого студента не только в начале занятия, но в конце занятия, когда студент определенно устал и скорость восприятия достаточно новой для него информации несколько снижается.

К большому сожалению, в последнее время объективно снижается количество тех студентов, у которых можно констатировать гармоническое развитие всего тела. Найти достойную «мышечную модель» среди студентов очень часто становится совершенно непросто. И поэтому, требования к самому преподавателю, к его физической форме, резко возрастают.

В настоящее время для большинства используемых в учебном тренировочном процессе в рамках учебного заведения упражнений существуют определённые критерии, которые позволяют сформировать такие двигательные навыки, которые не будут входить в противоречие с дальнейшей двигательной деятельностью студентов.

Как пример, можно рассмотреть такое базовое упражнение, как «отжимание от пола». Правильность выполнения данного упражнения строго оговорена в рамках программы ГТО.

Здесь всё просто и доходчиво описано. Но вот, к большому сожалению, продемонстрировать отжимание от пола, хотя бы приблизившись к выполнению «бронзового» норматива ГТО, очень непросто.

А ведь это упражнение является «подводящим» к следующим упражнениям, таким, как «жим штанги лёжа». Безопасность выполнения первого упражнения, формирование правильного двигательного навыка, приводит к безопасности выполнения второго упражнения.

Поэтому, для осуществления правильного и корректного педагогического воздействия на студента в рамках проведения учебного занятия, педагогу приходится весьма и весьма непросто, так как иногда уровень специализации педагога таков, что выполнение упражнений в выбранном виде спорта педагог знает в достаточной мере, а вот другие виды спорта очень часто, к большому сожалению, остаются «неохваченными».

Тесное профессиональное общение педагогов между собой, участие в научных профильных конференциях практически всегда помогают ликвидировать данное незнание, сблизить профессиональные педагогические позиции по многим вопросам физического воспитания студентов.

Проведение конференций, общение на таких конференциях, участие в дискуссиях и прениях, помогает вовремя, при необходимости, скорректировать учебный процесс и приблизить его к тем, ради кого учебный процесс, собственно и существует. То есть, к самим студентам.

Список использованной литературы

1. Виленский М.Я., Физическое воспитание и здоровый образ жизни студентов. М., КноРус, 2012. – 240 с.
2. Маскаева, Т.Ю. Информационная деятельность как результат совершенствования профессиональной компетентности преподавателя физической культуры / Т.Ю. Маскаева, Ю.А. Греков // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт – 2020. – № 2 – С. 36-42.
3. Ларионова И.С., Философия здоровья, -М., Гадарики, 2007.-223 с.
4. Фурманов А.Г., Юспа М.Б., Оздоровительная физическая культура. – М., Тесей, 2003. -528 с.

СРОЧНАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИНДЕКСА НАПРЯЖЕНИЯ БАЕВСКОГО

URGENT REACTION OF THE STUDENTS ' BODY TO PHYSICAL ACTIVITY ACCORDING TO THE RESULTS OF THE BAEVSKY STRESS INDEX

Овсянникова М.А., к.п.н.,

Российский университет транспорта

Ovsyannikova M.A., the candidate of pedagogical sciences,

Russian University of Transport

Аннотация

В статье представлены результаты тестирования variability сердечного ритма (индекса напряжения) у студентов, занимающихся циклическими, ациклическими и игровыми видами спорта. Авторы предлагают различные виды двигательной активности для улучшения работы автономной нервной системы. Содержатся обсуждение результатов и выводы о действии симпатической и парасимпатической нервной системы при воздействии различной двигательной активности на организм студентов.

Annotation

The article presents the results of testing heart rate variability (stress index) in students engaged in cyclic, acyclic and game sports. The authors suggest various types of motor activity to improve the functioning of the Autonomous nervous system. The article contains a discussion of the results and conclusions about the action of the sympathetic and parasympathetic nervous systems under the influence of various motor activity on the body of students.

Ключевые слова: индекс напряжения, индекс Баевского, физическая культура, циклические, ациклические, игровые виды спорта, автономная нервная система.

Keywords: stress index, Baevsky index, physical culture, cyclic, acyclic, game sports, Autonomous nervous system.

Жизнь студента сложна, напряжена и полна стрессов. Дисциплина «физическая культура» призвана переключать внимание, поддерживать здоровье и тренировать системы организма. В современной системе высшего образования, молодежи предлагается выбрать интересующий вид двигательной активности в рамках предмета «элективные курсы». Не секрет, что любое движение или вид спорта оказывает положительное влияние на здоровье и системы организма, в частности на сердечно – сосудистую. Деятельность Сердца чутко реагирует на движение, нагрузку и воздействие каких – либо факторов.

При работе со студентами важно понимать целесообразность применяемых упражнений, а также использовать оперативные методы контроля за состоянием организма. Для определения variability сердечного ритма мы использовали аппаратно-программный комплекс «Биотест». Биотест – это возможность контролировать состояние адаптационных резервов организма, уровень стресса и баланс расхода / восстановления энергии. Преимущества его заключаются в портативности, простоте использования, скорости измерения и мгновенной обработке данных с выводом результатов. Сам прибор представляет собой прищепку, которую одевают на палец руки. С помощью метода фотоплетизмограммы (фиксация кровяного потока с помощью инфракрасного излучения и фоторезистора) регистрирует частоту сердечных сокращений. Длительность измерения 3 – 5 минут, что легко позволяет использовать его на занятиях по физической культуре. Все данные поступают на компьютер в специальную программу обработки информации Bio test.

Сердечно – сосудистая система – это яркий пример уникальной системы управления, построенной по иерархическому принципу, где каждый нижний уровень в нормальных условиях функционирует автономно. Когда изменяются комфортные условия для организма или при стрессе, в нашем случае при предъявлении физической нагрузки, с целью поддержания гомеостаза в работу вступают высшие уровни управления, которые условно можно разделить на центральные и автономные. Центральные вмешиваются в работу автономных, когда те не справляются со своими задачами. В свою очередь автономная или вегетативная нервная система подразделяется на симпатическую и парасимпатическую. Одним из показателей, определяемых устройством Биотест является индекс напряжения. Его еще часто называют индексом Баевского, в честь советского ученого, создателя метода. Он показывает симпатический или парасимпатический тип нервной системы превалирует у человека.

Целью нашего исследования являлось изучение индекса напряжения сердца под влиянием различной физической нагрузки.

В исследовании приняли участие 66 студентов первого курса обучения. Все они занимались следующими видами спорта: волейбол, аэробика, настольный теннис, легкая атлетика, плавание, атлетическая гимнастика, футбол.

Таблица 1

Распределение видов спорта в группы

Циклические	Ациклические	Игровые
Легкая атлетика, плавание	Аэробика, атлетическая гимнастика	Волейбол, футбол

Мы объединили их в три группы: циклические, ациклические, игровые виды спорта. Стоит отметить, что исследование проводилось в начале учебного года. Во всех спортивных

отделениях уделяли большое внимание обучению элементам и общей физической подготовке, нагрузка была средней, ЧСС колебалась от 100 – 120 уд./ мин. Тестирование проводилось в начале учебного года до занятия и после нагрузки.

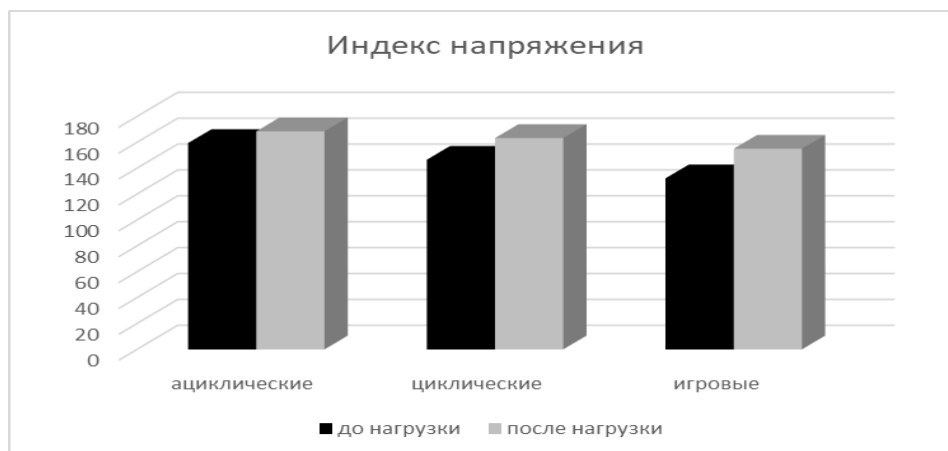


Рисунок 1. Реакция индекса напряжения на нагрузку.

Из результатов тестирования (рис. 1) видно, что фоновые значения индекса напряжения несколько увеличены у студентов, занимающихся в группах циклических и ациклических видов спорта. Показатели ИН находятся в норме у студентов, пришедших заниматься игровыми видами (менее 150 ед.). Можно предположить, что молодые люди, предпочитающие игру, так же спокойней и лучше справляются с нагрузками (психологическими и физическими) в повседневной жизни. Однако с другой стороны, анализ предшествующей деятельности (до занятия физическими упражнениями) не проводился. После занятий различными видами спорта было проведено повторное тестирование. Было установлено, что индекс напряжения увеличился, что подтверждает исследования других авторов [5]. Измерение проводилось сразу после упражнений. Это незначительное повышение говорит об усилении симпатической регуляции во время нагрузки. Появляется стабилизация ритма, уменьшается разброс длительности кардиоинтервалов. Индекс напряжения у студентов находится в пределах 150 – 250 единиц, что позволяет констатировать наличие компенсированного дистресса у студентов. А это означает, возврат к нормальным значениям возможен после прекращения влияния раздражающего фактора, что человек справляется с нагрузками, способен к ним адаптироваться.

Повышение также можно объяснить несколькими причинами. Основная, это индивидуальные особенности студентов – испытуемых. Во – вторых, при выполнении нагрузки не велась плотность занятия и регулярная регистрация ЧСС. В группе, занимающихся ациклическими видами спорта ИН после занятия оказался наиболее высок. Возможно, для молодежи, занимающихся аэробикой и атлетической гимнастикой, предъявляемые требования на занятии оказались наиболее напряженные по действию на автономную нервную систему.

Наименее ИН поднялся в группе игровых видов спорта, но напомним, что он и до нагрузки был ниже, чем в других группах.

Таблица 2

Достоверность различий показателей индекса напряжения
в группах различных видов спорта (у.е.)

Группа	до нагрузки	после нагрузки	P
ациклические	159,4419	168,5471	0,42
циклические	146,542	163,3494	0,52
игровые	132,1954	155,0661	0,3

Из таблицы 2 видно, что достоверных различий в группах выявлено не было ($P \geq 0,05$). Таким образом, показатель, чувствительный к двигательной активности и к усилению тонуса симпатической нервной системы, был адекватен нагрузке.

Список использованной литературы

1. Агаджанян, М.Г. Кардиологические показатели, отражающие долговременную и срочную адаптацию борцов к нагрузкам/Агаджанян М.Г., Бурякин Ф.Г.//Теория и практика физической культуры. -2002. -№2. -С. 5-8.
2. Баевский Р. М., Иванов Г. Г. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения / Р. М. Баевский, Г. Г. Иванов // Ультразвуковая и функциональная диагностика. 2001. № 3. с. 108–127.
3. Бобров А. Ф. Системная оценка результатов психофизиологических обследований / А. Ф. Бобров, А. Ю. Бушманов, В. И. Седин, В. Ю. Щепланов // Медицина экстремальных состояний. 2015. № 3 (53). с. 13-19.
4. Василенко, А.А. Использование кардиоритмографии в силовых упражнениях для определения оптимальных нагрузок у спортсменов/А.А. Василенко, Ю.В. Менхин, В.И. Цыганков//Теория и практика физической культуры, 2009. -№7. -С.27-30.
5. Василенко, А.А. Контроль и коррекция силового характера на основе параметров variability сердечного ритма спортсменов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук/Василенко А.А. -Малаховка, 2012. -24 с.
6. Торубаров Ф.С., Зверева З.Ф., Денисова Е.А., Лукьянова С.Н. Роль психофизиологического обследования в оценке функционального состояния центральной нервной системы у работников радиационно и ядерноопасных предприятий Медицина экстремальных ситуаций. 2017. №2 (60). с. 157-163.

ГАНДБОЛ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ
HANDBALL DURING THE PANDEMIC

Овсянникова М.А., к.п.н.,
Куликова П.А.,
Российский университет транспорта
Ovsyannikova M. A., the candidate of pedagogical sciences,
Kulikova P. A.,
Russian University of Transport

Аннотация

История становления гандбола и его важные исторические даты. Как карантин повлиял на ситуацию с данным видом спорта и как можно заниматься в условиях пандемии.

Annotation

The history of the formation of handball and its important historical dates. How the quarantine affected the situation with this sport and how you can practice in such conditions of the pandemic.

Ключевые слова: гандбол, игры, история, пандемия, команда, спорт, упражнения.

Keywords: handball, games, history, pandemic, team, sports, exercise.

Гандбол существует уже много лет и постепенно развивается в России. По праву родиной гандбола считают Данию. Началось все с одного датского преподавателя, который просто придумал женскую игру из команд по 7 человек, стремящихся забить мяч в ворота противника. Данный вид спорта везде называли по-разному, постепенно развиваясь, он изменялся и все эти изменения привели к нынешним правилам и традициям игры. Первые соревнования прошли намного позже в Берлине (1920г.). И лишь только в 1926 году его признали Международным видом спорта, что сильно поспособствовало развитию гандбола в других странах [1].

Стандартно тренировки проводятся в зале, где с командой натаскиваются комбинации и схемы для игры. Самыми главными отличиями гандбола от других видов спорта является маленький мяч и свои правила игры.

Но, к сожалению, пандемия полностью изменила все стандарты и гандболистам пришлось приспособливаться к домашним тренировкам. У всех команд по-разному была организована структура физической подготовки спортсменов. В каких-то крупных и известных командах тренер лично создавал домашнее задание, которое каждый выполнял самостоятельно.

Лично в моей команде тренировки проходили на платформе ZOOM и первое время спортсменам снимали видео-инструкции, по которым они выполняли технику упражнений. Если говорить о качестве таких тренировок то, по-моему мнению, впечатление сложилось не очень, так как это командный вид спорта, нужны постоянные взаимодействия и отработка, тех же бросков, на площадке. Безусловно, мышечная масса и физическая сила прибавилась, но «руки не должны забывать» игру с мячом и взаимодействия с командой.

Многие гандболистки, давая интервью, сами не знают, что будет дальше и поскорее хотят живых матчей с огромным количеством болельщиков, а также напряженного азарта игры. К примеру, у женской сборной России по гандболу проходили сборы в Новогорске и для того, чтобы они прошли без последствий заражения, в первые два дня команду расселили по одному в номере для ожидания результатов тестирования на COVID-19, в интервью они говорили, что им это давалось трудно, ведь карантин, даже такой короткий, дает ощущение одиночества и влияет на ментальное состояние людей. Как шутили члены сборной – «спасал только чат с командой».

Для большинства спортсменов игры и соревнования – это и есть смысл жизни, то к чему они стремятся, для чего «работают» как на площадке, так и в тренажерном зале. В июне должна была пройти Олимпиада-2020 в Токио, но ее перенесли на неопределенный срок. Женская сборная была полностью опустошена и расстроена из-за таких новостей, но что поделать, здоровье людей превыше всего. Ведь в таких соревнованиях участвуют огромное количество людей: болельщики, судьи, сами игроки контактируют на площадке. Как вы знаете предыдущая Олимпиада прошла 4 года назад, поэтому такой большой срок игроки вкладывают в свою игровую форму.

Чемпионаты и игры, которые должны были проходить в Москве тоже перенесли. Например, ФГР утвердила новые даты проведения перенесенных встреч «Суперлиги Париматч — чемпионата России» с участием «Лады» в Москве. По согласованию между клубами игра «Луч» — «Лада», которую не удалось провести 27 октября, назначена на 24 декабря, а матч ЦСКА – «Лада» перенесен с 29 октября на 23 декабря. Какие-то соревнования вовсе отменили и не стали проводить дальнейшие матчи, а просто подвели результаты еще перед началом июля.

По последним данным от 9 ноября, в Москве за сутки госпитализировали 1104 пациента с коронавирусом, подтверждено 6897 новых случаев заражения. За последние сутки госпитализировано 1104 пациента с COVID-19. На ИВЛ в больницах Москвы находятся 349 человек.

По этой причине отменены практически все соревнования, начинается вторая волна, поэтому почти всех призывают оставаться дома. Спортсмены также продолжают тренировки в ZOOM.

Гандбол – это еще и бизнес, который из-за отмены матчей и турниров, понес большие убытки.

Как мы можем заметить, 2020 дал понять, что приспособиться можно ко всему, но какие-то вещи, в частности спорт, не заменимы в живую. Конечно самое главное – это не запускать спортсменам свою форму и стараться приспособиться к домашним тренировкам. Отрабатывать не только физические нагрузки, но и технику с мячом, в некоторых случаях его даже можно заменить носками, ведь для броска главное разворот плеча и сила удара. Еще важная часть благоприятной самоизоляции – это общение со своей командой, не только о спорте, но и в развлекательном виде, в тех же чатах или на известных платформах по видеосвязи.

Список использованной литературы

1. Игнатьева В.А. Теория и методика гандбола. Учебник. Издательство «СПОРТ» – член Международной ассоциации издателей спортивной литературы.

УДК 796.015.865.1

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ К СДАЧЕ
КОМПЛЕКСА ГТО
METHODOLOGY OF PREPARING STUDENTS YOUTH FOR DELIVERY
OF THE TRP COMPLEX**

Орехова М.А.,
Иркутский государственный медицинский университет
Orekhova M.A.,
Irkutsk State Medical University

Аннотация

В данной статье выявлены проблемы подготовки и сдачи, обучающихся комплекса ГТО, описаны требования для сдачи комплекса и проведена оценка научной литературы для утверждения порядка занятий при подготовке учеников и студентов к сдаче нормативов. Также показан способ подготовки обучающихся, который увеличивает вероятность сдачи комплекса с получением одного из значков.

Annotation

This article identifies the problems of preparation and delivery of students of the RLD complex, describes the requirements for delivery of the complex, and assesses the scientific literature to approve the order of classes in preparing pupils and students for passing the standards. Also shown is a

method for preparing students, which increases the likelihood of passing the complex with the receipt of one of the badges.

Ключевые слова: нормативы, спортивные игры, методика, комплекс, ГТО.

Key words: standards, sports games, methodology, complex, TRP.

Федеральный закон о внесении комплекса ГТО был принят в 2015 году.

Нормы ГТО в хотят ввести в жизнедеятельность всего населения, но для начала целесообразно ознакомить с этим школьников и студентов.

Однако, существуют значительные проблемы. Первичной проблемой введения вышеуказанного комплекса в высших и средних учебных заведениях является недостаточность спортивных помещений. У данных учебных заведений недостаточное количество или вообще отсутствие бассейнов, лыжных баз. Следовательно во-первых рекомендуется начать с формирования хороших помещений для различных уровней подготовки.

Но для строительства необходимы большие финансовые затраты, на которые не каждый ВУЗ или ССУЗ способен пойти. Это дополнительная проблема к одной из основных.

Второй проблемой является неправильное воспитание будущих студентов в школе не все учителя заинтересованы в том, чтобы заинтересовать ребенка в здоровом образе жизни в постоянном занятии спортом, а не только на уроках физкультуры. Также многие родители редко занимаются здоровьем детей. Конечно, когда уже появляются определенные признаки заболеваний родитель поведет своего ребенка к врачу, но речь не об этом. Необходимо научиться предотвращать эти заболевания: следить за осанкой ребенка, за походкой, за его привычками. Следует объяснять детям почему необходимо делать именно так, а не просто наругаться за то, что он ходит с сутулой спиной. Следовательно от этой проблемы появляется много людей с нарушениями здоровья, а соответственно с противопоказаниями для занятия спортом. А отсюда также возникнет не мало проблем.

Более того молодые люди сами боятся заниматься активно спортом. Может они боятся не справится с представленной нагрузкой, боятся что у них не хватит дисциплины, для того чтобы добиться определенных результатов в каком-либо виде спорта. Некоторые из них лучше предпочтут скандинавскую ходьбу, не смотря на то, что это занятие больше направлено на людей преклонного возраста и для улучшения их здоровья, физического состояния.

Высокое продвижение в России комплекса ГТО как основы спортивного становления общества показывает развитие политики в сфере спорта, которая направлена на совершенствование антропогенного резерва и обогащение здоровья страны. Развитие комплекса ГТО направлено на увеличение мотивации людей к занятию спортом.

ГТО – программа подготовки, которая была создана в 1931 году. Задачей данной программы является мотивация жителей страны больше заниматься спортом. Одной из целей программы представлена модернизация школьного спорта. Данным проектом его авторы рассчитывают на привлечение граждан к здоровому образу жизни и регулярным занятиям спортом.

Считается, что задачи комплекса сформируют у населения осознанный выбор к занятиям спортом, улучшат уровень физической подготовки, повысят знания населения о формах занятий спортом и здоровом образе жизни.

На данный момент во всех образовательных учреждениях России формируются средоточия, на базе которых ученики и студенты (к ним относятся люди в возрасте - от 6 лет) могут сдать тесты комплекса ГТО.

Ученики и студенты должны сделать осознанный выбор к улучшению своей физической подготовки и здоровому образу жизни. Под здоровым образом жизни имеется ввиду не только занятия спортом, также это про питание. Люди должны осознавать, что они едят и для чего. Им также необходимо сделать осознанный выбор к улучшению своего здоровья под воздействием продуктов питания.

Перед образовательными учреждениями поставлена более существенная задача — создать единую государственную систему спортивного воспитания жителей, основным звеном которой должен быть Всероссийский комплекс. Это некоторый перечень установок для снабжения системного развития физической культуры и спорта в стране. В 2010 году добавили дополнительный урок физкультуры в общем среднем образовательном учреждении. Всего в школах теперь три урока в неделю. При этом не организовали условия для таких изменений во многих школах лишь один спортивный зал, куда не помещаются все учащиеся при таких изменениях в учебном плане.

На данный момент после повышения рождаемости, который обусловлен введением материнского капитала, школы как выяснилось не готовы принять в свои классы такое количество детей. Именно поэтому в школах стали вводить вторую смену. То есть для того, чтобы дети могли посещать спортивные залы на уроках физической культуры им приходится учиться в разные смены. Данный способ решения проблемы мне кажется не очень удобен для многих детей и особенно для их родителей.

Следовательно, проблемы школ — это не только нехватка кабинетов и учителей, а также нехватка спортивных залов. У 3-4 классов по расписанию одновременно может быть физкультура. А это примерно сто человек, трудно такому количеству уместиться в одном кабинете для занятий спортом. Также проблема состоит и в нехватке оборудования для тренировок.

Для благополучного внесения данного комплекса надлежит высококачественное научное эскортирование его внедрения. Также не плохо было бы показать и рассказать самим обучающимся о научном подходе к внедрению данного комплекса. Существует множество научных исследований где показана эффективность вышеуказанного метода, которые также можно продемонстрировать ученикам и студентам, что вероятно повысит уровень их мотивации.

Двигательная динамичность обучающихся: действенным методом оказываются спортивные игры, имеющие систематический характер, они повышают здоровье человека, усиливают физическую подготовку и развивают механические возможности. Спортивные игры являются действенным методом потому что любая игра способна увлечь человека, это касается не только сферы спорта. Ученик или студент должен быть заинтересован в подготовке и вышеуказанный способ значительно повысит их заинтересованность.

Цель данной статьи – показать действенный метод подготовки ребят к сдаче ГТО. Доказать, что он действительно может вывести к лучшему результату и заинтересовать ребенка, а также совершеннолетнего человека в подготовке и занятии спортом.

Результаты исследования по подготовке учеников 8-11 лет, которые занимаются легкой атлетикой показывают что только 12% из 44 человек сдали комплекс на высший результат, то есть золотой знак, 23 % - на серебряный и 30 % - на бронзовый. Золотой знак получили наименьшее количество учеников, что может свидетельствовать о не очень хорошей подготовке обучающихся. Также беспокоит то, что больше чем треть учеников (36 %) не сдали нормативы.

Сам по себе процесс подготовки к сдаче комплекса ГТО мало у кого из учеников вызывает положительные эмоции, но также ко всему этому проблема состоит и в том, что не все могут установить действительно эффективные приемы обучения и подготовки. При этом обнаружилось, что из всех спортивных свойств наиболее слабое - выносливость.

Преподавателям физической культуры и спорта следует обратить внимание на самое слабое звено у обучающихся вывести и применить методы для повышения выносливости у учеников и студентов.

С позиции Когана, который изучил медицинские критерии сдачи норм ГТО, необходимо учитывать состояние здоровья для начала тренировок и заключительного звена. Для данной цели должны быть привлечены врачи. У любого из студентов и учеников могут быть серьезные противопоказания по состоянию здоровья к сдаче комплекса и соответственно к подготовке. Даже если до этого у учащегося не было ни каких серьезных проблем со здоровьем, и он всегда посещал занятия физической культурой, ему все равно необходимо провести обследование. Но подготовка может быть проведена и для студентов, у которых специальная группа.

При сдаче обучающимися комплекса необходимо желать следующих результатов: 20 %-золотой знак, 40 %-серебряный, 30 % - бронзовый и 10 % -комплекс не сдан. В последних исследованиях часто указывается метод подготовки с помощью игр, то есть должны быть не просто нудные и скучные тренировки, а увлекательные игровые формы.

Игровая форма очень поможет повысить интерес, а особенно у детей в школах. Студенты и ученики придут к пониманию важности наличия спорта в жизни человека. Также не маловажно было бы проводить теоретические занятия с ребятами, на них стоит еще раз рассказать о важности систематического занятия физическими нагрузками и рассказать об интересных видах тренировок и что тренироваться можно не только в спортивных залах, а есть очень много других площадок. Но к сожалению, о последнем писалось выше как об одной из проблем, все же надеемся она решается. К сожалению, не все учебные заведения пользуются данным видом активности для подготовки учащихся к сдаче комплекса. Возможно значительно повысить свои результаты при вышеуказанном методе.

В результате исследования научной литературы можно представлять данную методику:

- Определить список нормативов комплекса.
- Обнаружить достоинство реакции организма.
- Классифицировать учебные средства выбранного вида спорта по сложности, нагрузке и направленности.
- Подготовить программы тренировок.
- Осуществить разработанные программы тренировок с указанием эффекта.
- Провести корректирование (при потребности) подготовленной программы.
- Удачно сдать нормативы.

Закключение: При подготовке обучающихся по данному порядку занятий увеличивается вероятность сдачи норм комплекса на высокий результат. Также значительно повышается интерес учеников и учащихся ВУЗов к сдаче данных нормативов. И не смотря на все проблемы, которые возникают у обучающихся и у самих преподавателей все же есть возможность хорошо и даже отлично сдать нормативы. Главное иметь желание и целеустремленность.

Список использованной литературы

1. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6 (6). С. 95-100.
2. Туревский И.М., Фролов А.Ю., Петрушина Г.А., Серегина О.Б., Тарасенко Л.В. Соотношение основных средств физического воспитания при подготовке студентов к сдаче

норм комплекса ГТО // Международный научно-исследовательский журнал. 2015. № 1(32).
Часть 3. С.106-110

3. Туревский И.М., Петрушина Г.А., Серёгина О.Б., Тарасенко Л.В., Фролов А.Ю.
Структура психомоторики подростков с позиций корреляционного и факторного анализов //
Теория и практика физической культуры. 2013. № 8. С. 7-12.

4. Хорошева Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева
// Аллея науки. 2018. Т. 2. № 2 (18). С. 689-69

УДК 796

**ПОТЕНЦИАЛ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В
ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**
THE POTENTIAL OF THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE AND SPORT» IN THE
FORMATION OF PROFESSIONAL HEALTH OF STUDENTS

Павлова И.В., к. п. н., доцент,

Герман Е.В., к. п. н., доцент,

Омский государственный университет путей сообщения

Pavlova I.V., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

German E.V., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Omsk State University of Railway Transport

Аннотация

В статье представлено обоснование блочной системы преподавания учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе с акцентом на освоение физкультурно-оздоровительной программ различной направленности. Авторы обращают внимание на использование потенциала средств физической культуры и спорта в формировании профессионального здоровья студентов.

Annotation

The article presents the rationale for the block system by teachers of the discipline "Physical culture and sport" with an emphasis on the development of physical health programs of various directions. The authors pay attention to the use of the potential of physical culture and sports facilities for the formation of professional health of students.

Ключевые слова: физическая культура спорт, профессиональное здоровье, студенты, физкультурно-оздоровительная программа.

Keywords: physical culture and sports, professional health, students, physical health program.

Одно из главных решений, которое приходится принимать каждому молодому человеку – это выбор будущей профессии. Гармоничное развитие личности всегда предполагает профессиональное самоопределение, совпадающее со способностями человека.

Выбор профессии влияет на состояние физического и психического здоровья. Неудачный выбор профессии приводит к низкой удовлетворенности трудом и возрастанию риска появления профессиональных заболеваний. Далеко не все молодые люди, поступив в высшее учебное заведение, уверены в правильности выбранного решения. Интересно и качественно организованное образование очень часто способствует появлению мотивации в освоении учебного материала и уверенности в правильном выборе профессии. Любая дисциплина учебного плана вносит свой вклад в развитие личности студента. Дисциплина «Физкультура и спорт» связана с формированием здоровья и навыков управления им. В связи с этим очень важно в процессе физкультурных занятий научить студента использовать многообразие средств физической культуры в собственном оздоровлении с учетом факторов риска и условий будущей профессиональной деятельности.

Как правило, в 18 – 30 лет большинство молодых людей полностью осознают и понимают своё социальное и духовное предназначение, планируя то или иное направление личностной деятельности в соответствии с теми условиями, которые им предоставляет окружающая социальная среда [1].

В иерархии жизненных ценностей у студентов здоровье занимает одну из лидирующих позиций. Более 55% юношей и девушек ставят здоровье на первое место [2].

Этап профессиональной подготовки может играть огромное значение в снижении факторов риска для здоровья обучающихся. Образование, которое предоставляет человеку наиболее полное совершенствование в интеллектуальном, физическом и нравственном отношении, позволяет человеку в дальнейшем сохранить профессиональное здоровье.

Профессиональное здоровье понимают, как состояние организма человека, характеризующее его способности к определенной профессиональной деятельности по физическим и психическим показателям, а также устойчивость к неблагоприятным факторам, сопровождающим эту деятельность [3].

Необходимо научить молодого человека организовать свое поведение, чтобы сохранить профессиональное долголетие. Сегодня здоровье становится одним из главных лимитирующих факторов в профессиональной деятельности. Даже специалист, обладающий необходимой квалификацией, остается профессионально ненадежным, если имеет проблемы со здоровьем.

Разработка оздоровительных программ является одним из современных направлений по обеспечению надежности профессиональной деятельности. Одной из предпосылок таких

программ является утверждение, что люди могут изменять свои привычки, если им оказывать соответствующую помощь.

Вузовская учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» имеет огромный потенциал в формировании здоровья обучающихся. Предоставление студентам возможности осваивать различные виды двигательной деятельности очень часто способствует выбору ими той или иной физкультурно-оздоровительной программы в построении своего образа жизни.

Сегодня в вузах реализация учебных программ по физической культуре происходит разными путями, которые во многом зависят от материальной базы учебного учреждения и разносторонности спортивной подготовки педагогов. Широкое распространение получил спортивный подход, когда студенты на протяжении всего курса «Физическая культура и спорт» занимаются выбранным из предложенных вузом видом спортивной деятельности. Это идеально для тех, кто решил совершенствоваться в избранном виде спорта. Но большинство студентов хотели бы попробовать освоить различные виды двигательной деятельности. Такой подход имеет свои преимущества. Во-первых, достигается более разностороннее влияние на физическое состояние занимающихся. Во-вторых, узкий специалист-тренер всегда имеет больше шансов воздействовать на мотивацию к занятиям.

Нам видится более перспективным такой подход, в основе которого лежит предоставление возможности студентам концентрированно и последовательно осваивать следующие шесть (по количеству семестров) видов двигательной деятельности (аэробная гимнастика и танцы, спортивные игры, легкая атлетика, силовая гимнастика, оздоровительные виды гимнастики и плавание). Освоение за семестр одного вида двигательной активности под руководством узкого специалиста (тренера по виду спорта) позволит сформировать интерес у студентов к преподаваемому виду деятельности и реализовать по нему оздоровительные и рекреационные программы. Таким образом организованные занятия позволяют качественно осваивать учебный материал, использовать потенциал того или иного вида деятельности в формировании профессионального здоровья студентов, создавать физкультурно-оздоровительные программы, используя специфические средства спортивной подготовки. К примеру, изучая в течении семестра плавание, студенты не только обучаются различным стилям плавания, но и осваивают оздоровительные программы аквааэробики и дыхательной гимнастики. Последовательность освоения разделов программы студентами не имеет принципиального значения и будет различна, что обусловлено организационными особенностями этого процесса. Основные виды деятельности в каждом разделе представлены в таблице 1.

Основные виды деятельности в разделах программы дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Раздел программы на семестр	Основные виды деятельности	Основной результат оздоровительной деятельности
плавание	спортивное плавание прикладное плавание дыхательная гимнастика аквааэробика	прикладной эффект, закаливание, коррекция веса тела, улучшение работы кардиореспираторной системы
Аэробная гимнастика и танцы	классическая аэробика танцевальная аэробика спортивные, народные и современные танцы	освоение движений в сочетании с музыкой, овладение сложнокоординационными упражнениями для снятия стрессовых состояний, развитие общей выносливости
Легкая атлетика	бег и ходьба прыжки метания	формирование естественных навыков движения, повышение физической работоспособности
Силовая гимнастика	гимнастика с отягощениями и на тренажерах гиревой спорт пауэрлифтинг	коррекция фигуры, уравновешивание процессов нервной системы
Спортивные игры	волейбол баскетбол футбол бадминтон теннис подвижные игры	снятие эмоционального напряжения, повышение физической работоспособности
Оздоровительные виды гимнастики	хатха-йога пилатес стретчинг гимнастика для оздоровления позвоночника, органов зрения и т.п.	рациональное развитие силы и гибкости, освоение целенаправленных упражнений для оздоровления тех или иных органов

Таким образом, дисциплина «Физическая культура и спорт» имеет огромный потенциал в формировании профессионального здоровья студентов, связанный с рациональной организацией учебного материала, актуализирующего применение современных физкультурно-оздоровительных технологий.

Список использованной литературы

1. Ермакова, С.А., Кашина, О.П. Жизненные ценности и смыслы возрастной периодизации человека // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования, 2018. №3 (20). – С.19 – 23.
2. Павлова, И.В., Штучная, Е.Б., Герман, Е.В. Ценности здоровья и физической культуры в образе жизни студентов Омского государственного университета путей сообщения // Бюллетень научных работ Брянского филиала МИИТ. Выпуск 6 – Брянск: Издательство ООО «Дизайн-Принт», 2014. №2. – С.63 – 66.
3. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

УДК 796.011.3

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ КАЧЕСТВА ЗДОРОВЬЯ И ДИНАМИЧНОСТИ СТУДЕНЧЕСТВА В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

MAIN ASPECTS OF HEALTH QUALITY AND DYNAMICS OF STUDENTS IN THE PERIOD
OF DISTANCE LEARNING

Перова Г.М., к.п.н., доцент,
Государственный социально-гуманитарный университет
Perova G.M., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
State Social and Humanitarian University

Аннотация

В данной статье нами рассмотрены проблемы и трудности, связанные с двигательным режимом студентов в период вынужденной самоизоляции. Проведено тестирование студентов Государственного социально-гуманитарного университета на предмет поддержания их уровня здоровья во время дистанционного обучения. Приводится факт того, что сохранять правильный баланс физической активности в условиях нахождения на карантине студентам дается достаточно трудно.

Annotation

In this article, we examined the problems and difficulties associated with the motor regime of students during the period of forced self-isolation. Testing of students of the State Social and Humanitarian University for maintaining their health level during distance learning was carried out. The fact is given that it is quite difficult for students to maintain the correct balance of physical activity in conditions of being in quarantine.

Ключевые слова: двигательная активность, самоизоляция, дистанционное обучение, физическая культура, психическое здоровье.

Keywords: physical activity, self-isolation, distance learning, physical education, mental health.

Переход большинства российских вузов на параметры дистанционной практики занятий, прямым образом поспособствовало тенденции к малоподвижному режиму дня студенчества. Данный факт неблагоприятно сказывается на физической и психической составляющей здоровья молодого поколения в вынужденных условиях изоляции. Создание и внедрение в жизнедеятельность подрастающего поколения технологий дистанционного образования приводит к определенным рискам и апофатическим факторам их здоровья.

Именно соблюдение адекватного режима движения неразрывно связано с физическими, психическими, социальными аспектами здоровья на всех периодах жизни индивида. Необходимость организма в физической активности индивидуальна и зависит от многих личностных и социальных особенностей. Уровень потребности в физических нагрузках во многом определяется генетикой и физиологическими особенностями. Для приемлемой формы развития и функционирования организма, поддержания его здоровья необходим определенный уровень личностной активности.

Из-за изоляции ограничение активности на свежем воздухе и отсутствие регулярной физической активности повлияли на повседневную деятельность большинства людей. Исследования показали, что самоизолирование человека в течение продолжительного времени может привести к малоподвижному поведению, например, люди тратят больше времени на занятия в сидячем положении, чем на активную деятельность. Значительное сокращение регулярной активности на свежем воздухе и физических упражнений в целом обязательно приведет к повышенному риску хронических заболеваний [1,2].

Хотя академическая успеваемость студентов высшей школы и является интерактивностью интеллекта и мотивации, здоровье играет не последнюю роль в процессе обучения молодежи. Идея о том, что здоровые ученики лучше обучаются, подтверждена эмпирически, а многочисленные исследования подтвердили, что польза для здоровья связана с физической активностью, включая функциональное развитие, здоровье костей, психосоциальные результаты, а также когнитивное здоровье и здоровье мозга. Взаимосвязь физической активности и физической подготовки с когнитивным и психическим здоровьем и здоровьем мозга, а также с успеваемостью является главным в учебном процессе [1,3].

Двигательная активность играет огромную роль в жизни студентов. Она представляет собой один из самых важных пунктов в учебной деятельности. Во-первых, существуют

доказанные теории о том, что адекватная индивидуальная активность повышает качественный показатель успеваемости учащихся. Многие из реальных физических нагрузок, предлагаемые студентам во время академических занятий усиливают степень внимательности, что приводит к более быстрому освоению учебного материала. Во-вторых, студенты проводят больше времени за учебой, нежели за занятиями другими делами. Им приходится выполнять много домашнего задания и стараться преуспевать во многих предметах, что вызывает у студентов серьёзное перенапряжение. Избавлением от чрезмерного напряжения и эмоционального надрыва могут стать грамотно организованные двигательные действия. В-третьих, физическая активность переводит студентов к другой сфере деятельности, это дает возможность более быстрого переключения к учебной работе. Проанализировав все вышеперечисленное, можно сделать вывод о том, что двигательная активность играет ключевую роль в развитии студенческой жизни. Для более углубленного изучения данной проблемы было проведено исследование.

Цель данного исследования состояла в изучение физической активности студентов в период дистанционного обучения.

Задачи исследования - выявить уровень двигательного режима студентов университета до и во время самоизоляции, определить оценку их здоровья.

Материалы и методы. Актуальность проблемы подчеркивает проведенный социологический опрос студентов второго курса факультета иностранных языков ГСГУ. Опрос включал в себя вопросы по двум аспектам: физическая активность студентов во время учебного процесса и качество их здоровья, а также их динамичность в период карантина и дистанционного обучения.

В опросе приняли участие 48 студентов факультета иностранных языков, обучающихся на втором курсе очной формы. Анализ полученных результатов проводился путем расчета процента полученных ответов на вопросы анкеты.

В первой части исследования студентам, участвующих в анкетном опросе рекомендовалось ответить на три вопроса, которые были связаны с их физической активностью.

На вопрос: «Согласны ли вы с периодичностью проведения занятий по предмету физическая культура в объеме 2-х раз в неделю?» большинство респондентов ответили: «да, согласен» - 56 %; 36,4 % опрошенных выбрали вариант «хотелось бы реже»; 7,6% желают заниматься физкультурой «три раза в неделю и более».

Следующий вопрос позволил выявить, количественный состав студентов, которому удастся восполнить необходимую норму физической активности в течение дня. Так, 57,4% респондентов ответили, что из-за большого количества пар им не хватает времени на активное вне учебное времяпрепровождение. 38,6% студентов сказали, что в умеренной степени

довольны временем, которое они уделяют на физическую активность вне учебы и лишь 4% опрошенных сказали, что абсолютно не получается достигнуть нормы нужной физической активности.

Вопрос «Как вы оцените свое физическое здоровье в период очного обучения в вузе?» позволил оценить степень удовлетворенности респондентов собственным здоровьем в режиме обучения. Так, 36% опрошенных ответили, что они абсолютно им удовлетворены. 41% ответили, что они вполне удовлетворены, остальные же 23% ответили, что абсолютно не удовлетворены.

Во второй части исследования студентам предлагалось ответить на три вопроса, которые касались их физической активности и здоровья на дистанционном обучении.

На первый вопрос «Считаете ли Вы, что ваша физическая активность снизилась после перехода на дистанционную форму обучения?» 84% респондентов ответили, что гораздо реже стали вести активный образ жизни и 16% студентов ответили, что не заметили ощутимой разницы в их активности.

Следующий вопрос «Занимались ли Вы физической культурой в период самоизоляции дома?» показал, что 26% респондентов уделяли время на занятия физкультурой дома. 28% студентов сказали, что занимались физической нагрузкой только во время онлайн пар. Остальные 46% отметили, что не ведут самостоятельную активную деятельность из-за нехватки времени и мотивации или необходимого оборудования.

На вопрос «Заметили ли Вы ухудшения здоровья из-за снижения физической активности?» 73% респондентов сказали, что заметили частые боли в спине, усталость и слезоточивость глаз, раздражительность. 22% опрошенных ответили, что не заметили резких изменений в здоровье, остальные 5% сказали, что не ощутили практически никаких ухудшений.

Результаты и их обсуждение. Нами были проанализированы результаты анкетного опроса студентов ГСГУ и выявлена следующая динамика физической активности в условиях очного обучения в вузе: большинство студентов вполне довольны своей физической активностью и состоянием здоровья на период обучения в институте.

Анализ динамики физической активности в условиях дистанционного обучения и изоляции показал, что двигательная деятельность студентов заметно снизилась и повлекла за собой некоторые ухудшения в состоянии здоровья.

Сравнивая два этапа исследования можно пронаблюдать следующую кривую изменения физической активности студентов в период самоизоляции и дистанционного обучения: кривая изменения физической активности студентов в период самоизоляции и дистанционного обучения значительно снижается с началом карантина в марте и апреле.

Выводы. По факту проведенной работы можно сделать вывод, что формат дистанционного обучения существенно повлиял на уровень физической активности студентов, более 70% респондентов ощущают ее недостаток. Дистанционное обучение приводит к малоподвижному образу жизни, что прямым образом влияет на ухудшение физического и психического здоровья. Его негативное воздействие главным образом оказывает неблагоприятное воздействие на зрительные органы, костно-мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма человека. Однако в условиях самоизоляции данные ухудшения в здоровья могут быть минимизированы ежедневными физическими упражнениями в домашнем режиме.

Таким образом, дистанционное обучение оказало дефицитарное воздействие на двигательную деятельность студенческой молодежи. В связи с этим становится необходимым, чтобы во время длительного процесса дистанционного обучения, увеличивался временной фактор, влияющий на физическую активность в домашних условиях.

Список использованной литературы

1. Аникин А. А. Использование соревновательно – игрового метода для решения проблемы формирования устойчивой потребности в двигательной активности у студентов / А. А. Аникин, Т. С. Аникина // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: сб. материалов международной науч.-практич. конференции 27–28 сентября 2018, Коломна / под общ. ред. Б. Ф. Прокудина. – Коломна: ГСГУ, 2018. – С. 117-181.

2. Колошкина В.А., Дударева И.М. Нетрадиционные методы улучшения функционального состояния организма студенческой молодежи / Материалы Международной научно-практической конференции «II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов». – Минск, БГУФК, 2019. – Т.3. – С.114-117.

3. Перова Г. М. Повышение уровня физической подготовленности студенток с использованием упражнений скоростно-силовой направленности / Г. М. Перова, А. В. Нечаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 5. С. 41-44.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА С ПРИМЕНЕНИЕМ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК В ВУЗЕ

PHYSICAL CULTURE BREAK WITH THE USE OF EASTERN HEALTH PRACTICES AT THE UNIVERSITY

Постол О. Л., к.п.н., доцент,
Российский университет транспорта
Postol O.L., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Russian University of Transport

Аннотация

В данной статье поднимаются вопросы двигательной активности и укрепления здоровья студентов вузов. Влияние физической культуры на здоровье и организм человека только с положительной стороны – давно доказанный научный факт. Физкультурная пауза является одной из наиболее доступных форм занятий физической культуры в высших учебных заведениях. Применяя в течение учебного года комплексы физкультурных пауз с упражнениями восточных оздоровительных практик, студенты Юридического института РУТ (МИИТ) существенно повысили свою работоспособность (и физическую, и умственную). Также наблюдалось значительное понижение тревожности, утомляемости в конце учебного дня, хороший эмоциональный фон.

Annotation

This article raises the issues of physical activity and health promotion of University students. The impact of physical culture on health and the human body only on the positive side-a long-proven scientific fact. Physical education break is one of the most accessible forms of physical education in higher education institutions. Students of the RUT Law Institute (MIIT) significantly improved their working capacity (both physical and mental) by applying complexes of physical breaks with exercises of Eastern health practices during the academic year. There was also a significant decrease in anxiety, fatigue at the end of the school day, and a good emotional background.

Ключевые слова: здоровье, физкультурная пауза, иммунитет, студенты, восточные оздоровительные практики.

Keywords: health, physical culture break, immunity, students, Eastern health practices.

Актуальной проблемой нашего государства является сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи. Стабильность экономического роста страны напрямую зависит от

качественной подготовки, воспитания высококвалифицированных специалистов. Все эти слагаемые непосредственно связаны с уровнем здоровья студентов высших учебных заведений.

В последние годы наблюдается возрастание требований к подготовке специалистов транспортной отрасли, что обуславливается значительным усилением научно-информационного потока, введением новейших инновационных технологий в образовании. А это свою очередь приводит к истощению адаптационных возможностях эндокринной, иммунной и нервной систем организма студентов, вызывая все новые заболевания.

Влияние физической культуры на здоровье и организм человека только с положительной стороны – давно доказанный научный факт. В связи с тем, что сейчас особенное внимание уделяется развитию интеллекта, креативности мышления, нравственному и психическому здоровью личности, значимость физкультурного образования в вузах возрастает с каждым годом.

В сохранении и формировании адаптационных резервов организма человека огромная роль принадлежит и двигательной активности в течение дня. Оптимальное чередование интеллектуальной нагрузки с физической, правильное чередование умственного труда с отдыхом преимущественно активным способствуют умению управлять стрессом, повышению внимания и работоспособности в течение учебного дня.

За последние 10-15 лет у студенческой молодежи высших учебных заведений наблюдается огромный дефицит двигательной активности, возникающей благодаря перегрузкам, связанными с учебным процессом. Студенты вынуждены проводить большую часть дневного времени (5-7 часов) в аудиториях, сидя за партами, компьютерами и т.д.

Физкультурная пауза является одной из наиболее доступных форм занятий физической культуры в высших учебных заведениях, особенно в комплексном сочетании с выполнением физических упражнений в свободное от учебы время (самостоятельных занятий).

В вузах рекомендуется применять во время учебного дня физкультминутки и физкультурные паузы, как одни из самых эффективных и доступных занятий, которые решают такие задачи, как улучшение работоспособности и снижение утомляемости на учебных занятиях.

Большинство студентов начинают испытывать значительное снижение работоспособности после 2,5 – 3 часов учебных занятий, что оказывает очень негативное влияние на качество и скорость восприятия и усвоения учебного материала и новой информации.

Выполняя комплексы физкультминутки и физкультурной паузы, студенты отвлекаются от связанной с длительной умственной деятельностью работой и переключают внимание. В

результате этого в коре головного мозга происходит снижение процессов торможения, что позволяет значительно повысить умственную работоспособность.

В Юридическом институте РУТ (МИИТ) с 2013-2019 гг. в целях повышения интереса к проводимым таким формам занятия применяли комплексы физкультурных пауз, которые включали элементы восточных оздоровительных практик.

Восточные оздоровительные гимнастики в последние 10-15 лет широко используются на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях России, оказывая прекрасное влияние на эмоциональный фон студентов, снимая отрицательное воздействие стресса на организм.

В учебный процесс внедрено было обязательное ежедневное выполнение всеми студентами, преподавателями и сотрудниками Юридического института РУТ (МИИ) в аудиториях комплексов упражнений физкультурной паузы.

Физкультурная пауза проводилась в 10.20 и 15.20 часов (в середине 2 пары учебных занятий и 5 пары).

Со студентами, ответственными за правильное выполнение комплексов физкультурной паузы, показ упражнений перед своей учебной группой были проведены обучающие данной методике занятия.

Разработанные комплексы упражнений физкультпауз через 2 недели менялись. В одни из комплексов включены были упражнения восточных оздоровительных практик.

Во время, которое было отведено для выполнения физкультурной паузы, сотрудники Информационного отдела Юридического института РУТ (МИИТ) транслировали видеоматериалы с выполнением того или другого комплекса физкультпаузы, чтобы все студенты и преподаватели могли смотреть эти видеоролики в аудиториях, на компьютерах и на экранах телевизоров, находящихся в коридорах ЮИ РУТ (МИИТ) в течение учебного дня.

Комплексы упражнений физкультурной паузы с элементами восточных оздоровительных практик выполнялись студентами 1, 2 курсов ЮИ Российского университета транспорта, а комплексы с общеразвивающими упражнениями – студентами 3, 4 и 5 курсов.

На проведение занятий физкультпауз было отведено 9 – 11 минут, помещения проветривали непосредственно перед мероприятием. Учащиеся выполняли комплексы на учебных занятиях (в своих аудиториях) в основном в положении сидя или стоя.

Автор включил в комплексы упражнений физкультминутки и физкультпауз с элементами восточных практик китайскую гимнастику бадуаньцин, адаптированную гимнастику йоги, гимнастику для рук и ладоней Й. Цуцуми, элементы дыхательных и медитативных восточных гимнастик.

Асаны гимнастики хатха-йоги использовались на физкультурной паузе в упрощенном (адаптированном) варианте, в положениях сидя или стоя, например: Вркасана (поза дерево); Тадасана (поза гора), Триконасана (поза треугольник); Триконасана (поза треугольник); Таласана (поза пальма); Вирахадрасана (поза воина); Йогаасана (поза орла); Джанану Сиршасана (поза наклон сидя (на стуле) с касанием одного колена головой); Ардха Хануманасана (поза бегуна); Бхарадвайасана (поза простое скручивание из положения сидя) и другие.

Применяли такие элементы дыхательных практик, которые не требуют специальной подготовки, но используемые для профилактики ОРЗ и ОРВИ: диафрагмальное дыхание; очистительное дыхание; дыхание со звуком «Ха»; Сахаджа-пранаяма; Пашчатъя-пранаяма.

Один из комплексов физкультпаузы включал только китайскую гимнастику «восемь отрезков парчи», в котором применялись последовательно восемь упражнений (количество повторений – 4).

Комплексы, которые состояли из упражнений восточных оздоровительных практик, учащимися выполнялись очень плавно, пластично и мягко, сочетая с диафрагмальным, глубоким дыханием. Применение этого комплекса задействовало почти все связки и мышцы, в результате снималось мышечно-нервное напряжение в организме занимающихся и происходило насыщение кислородом. [1]

Выводы:

1. Оздоровительные гимнастики Востока, собрав богатейший опыт традиций и всех поколений, развивают физические и психические резервы организма человека, поддерживая и укрепляя, таким образом, защитные системы и иммунитет.

2. Применяя в течение учебного года комплексы физкультпауз с упражнениями восточных оздоровительных практик, студенты Юридического института РУТ (МИИТ) существенно повысили свою работоспособность (и физическую, и умственную). Также наблюдалось значительное понижение тревожности, утомляемости в конце учебного дня, хороший эмоциональный фон.

3. Выполнение учащимися комплексов физкультурной паузы в течение рабочего (учебного) дня повышает концентрацию внимания, нормализует обмен веществ, формирует хорошую осанку, помогает укрепить и сохранить уровень здоровья и иммунной системы.

Список использованной литературы

1. Постол, О.Л. Китайская лечебная гимнастика Бадуаньцин в комплексной методике оздоровления студенток транспортных вузов / О.Л. Постол// Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. - № 5 (183). – С. 354 – 357.

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ
РОССИИ И ГЕРМАНИИ**
COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL EDUCATION SYSTEMS IN RUSSIAN AND
GERMAN UNIVERSITIES

Постол О. Л., к.п.н, доцент,
Агафонов А.А.,
Российский университет транспорта
Postol O.L., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Agafonov A.A.,
Russian University of Transport

Аннотация

В данной статье сделан обзор и сравнительный анализ систем физической культуры в высших учебных заведениях России и Германии. Выявлены некоторые проблемы организации и проведения занятий в секциях, организованными Спортивными студенческими сообществами Германии.

Annotation

This article provides an overview and comparative analysis of physical education systems in higher education institutions in Russia and Germany. Some problems of organizing and conducting classes in sections organized by Sports student communities in Germany are revealed.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, здоровье, спорт, Россия, Германия.

Keywords: students, physical culture, health, sports, Russia, Germany.

Из года в год наблюдаются все более завышенные требования к подготовке будущих специалистов, которые диктуются государством. Но вместе с этим, отмечается и резкое снижение уровня здоровья студенческой молодежи, значительное увеличение числа освобожденных студентов от занятий физической культурой в высших учебных заведениях.

Одним из основных слагаемых здоровья молодежи является их физическое состояние и физическая подготовленность. Но, к огромному сожалению, многие студенты склонны к более пассивному образу жизни, предпочитая в основном проводить большое количество времени сидя за компьютерами, не занимаясь физическими упражнениями, объясняя нехваткой времени и большой загруженностью, вызванной учебой в вузе. [1]

Физическая культура во многих высших учебных заведениях Российской Федерации является почти единственной дисциплиной, которую студенты посещают на протяжении всего

учебного периода. У не посещавших занятия по физической культуре студентов по состоянию своего здоровья наблюдаются плохое физическое состояние, отсутствие выносливости. Для того, чтобы быть хорошим специалистом в своей профессии, надо иметь, прежде всего, хорошее здоровье (и физическое, и психическое), вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек.

Проблема здоровья, здорового образа жизни студентов является актуальной для всех стран Европы и Мира. Ведь регулярно занимающаяся физической культурой и спортом молодежь, может принести обществу и государству большую пользу не только в учебе, но и в дальнейшей жизни, и работе.

Именно для этого во всех университетах и школах присутствует выбор спортивных секций, чтобы помимо обязательных занятий физической культуры студент мог поддерживать свою спортивную форму в любое для него удобное время.

Сравним дисциплину физическая культура в России со странами Европы на примере Германии.

Германия сегодня является одной из самых богатейших и быстро развивающихся стран Европы и мира. На данный момент немцы считаются одним из самых спортивных народов в мире, как по летним, так и по зимним видам спорта. Наиболее развитыми и любимыми в ФРГ считаются футбол, биатлон, лыжные гонки, легкая атлетика, бобслей, теннис и многие другие.

Занятия физкультурой и спортом привлекали немцев еще много столетий назад. В период войны с Наполеоном была введена в школьную программу страны физическая подготовка, которая сыграла большую роль в военных сражениях. В начале XX века в Германии приобретают популярность различные спортивные движения.

Нельзя не упомянуть движение Wandervogel, в котором пропагандировалось единение природы с человеком, прививалась к природе любовь, и также говорилось о необходимости проведения свободного времени на свежем воздухе.

В военный период XX века важность физической подготовки населения значительно возросла, в высших учебных заведениях правительством Германии была утверждена физическая культура, как обязательная дисциплиной и носила военный характер.

В настоящее время в ФРГ занятия по физкультуре проводятся ежедневно, в средней и старшей школах школьники занимаются 3-4 урока в неделю.

Что касается высшего образования и физического воспитания, здесь

оно так же является неотъемлемой частью студенческой жизни, занятия по физической культуре являются в основном необязательными и по возможности всегда проводятся на свежем воздухе. Кафедра физической культуры в немецких университетах отсутствует и для

того, чтобы укрепить здоровье студентов, на работу приглашаются высококвалифицированные инструкторы и тренеры.

То есть физическая культура как дисциплина в вузах Германии отсутствует, но вместо этого студентам предлагают альтернативу в виде спортивных секций Спортивного студенческого сообщества для всех студентов города. Студенты проходят онлайн регистрацию и покупают абонемент стоимостью 50 евро и могут посещать абсолютно любую секцию, которую они могут сменить в любое для них удобное время. Но также есть спортивные секции, которые стоят дороже, например, каякинг, скалолазание, парусный спорт, гребля, выбрав занятия этими видами спорта, студентам уже приходится покупать для себя снаряжения. И в таких секциях учащиеся более заинтересованы остаться.

В частности студентам Гамбурга спортивным студенческим сообществом Healthy-Campus-Hamburg-Indoor предлагается очень разнообразный выбор спортивных и оздоровительных секций с интересными и заманчивыми названиями, например: кроссминтон (спидминтон), капоэйра, кунг-фу, балет, кундалини-йога, сальса Леди Стиль, жиросжигатель, динамическая йога, танцевальный фитнес, бодиарт, инь-йога, модерн-джаз, танцевальная лаборатория, ирландский танец, фитнес-кикбоксинг, аргентинское танго, современные танцы, зумба, йога-релакс, тренировки по триатлону и многие другие. [2]

Но, несмотря на привлекательность названий секций, студенты, имеющие хорошую физическую подготовку и уже занимающиеся избранным видом спорта, не получают должную физическую нагрузку и не могут улучшить свои двигательные умения и навыки. Это связано с тем, что на каждое занятие всегда приходят студенты, которые впервые посетили эту секцию, и инструкторы вынуждены повторять предыдущие уроки. Также большинство молодежи привлекает достаточно невысокая оплата за секции в семестр, и поэтому на занятиях в залах обычно много людей, что исключает индивидуальный подход к каждому студенту. Немецкие студенты приходят на такие занятия руководствуясь не столько желанием укрепить свое здоровье, физическую подготовленность, приобрести навыки в избранном виде физических упражнений, сколько пообщаться, весело провести время и познакомиться с новыми людьми.

Россия так же является спортивной страной в таких видах спорта, как фигурное катание, художественная гимнастика, хоккей, синхронное плавание, биатлон, танковый биатлон, лыжные гонки, спортивная гимнастика и многих других.

Физическая культура является неотъемлемой дисциплиной во всех Российских учебных заведениях. Государство Российской Федерации способствует спортивному развитию населения, устанавливая спортивные стадионы, детские площадки, тренажерные залы, привязанные к учебным заведениям.

Дисциплина физическая культура – обязательная не только в средних учебных заведениях, но и в высших.

В Российском университете транспорта, кроме занятий по физической культуре и спорту, проводимых преподавателями кафедры «Физическая культура и спорт», Спортивный клуб РУТ (МИИТ) предлагает студентам многочисленное количество секций, таких, как волейбол, плавание, фехтование, мини-футбол, тренажерный зал, грэпплинг, самбо, дзюдо, йога, ММА (смешанные единоборства), тяжелая атлетика, дартс, тхэквондо, настольный теннис, баскетбол, пулевая стрельба, аэробика, спортивная гимнастика, секция по подготовке к сдаче норм ГТО и др.

Как и для начинающих спортсменов, так и для тех, кто имеют спортивные разряды, проводятся соревнования по многим видам спорта. Студенты, занимаясь в спортивных секциях РУТ (МИИТ) получают возможность не только улучшить свою физическую подготовку, укрепить здоровье, но и приобрести спортивный разряд, участвуя в соревнованиях и выполнив нормативы.

Плюсы наших спортивных секций заключаются в том, что студенты могут выбрать лишь одну спортивную секцию, и тренеры могут более качественно выстраивать спортивные занятия, повышая физическую подготовленность и технику занимающихся в избранном виде спорта или физических упражнений.

Делая выводы можно сказать, что в высших учебных заведениях Германии сложнее повышать уровень подготовки в той или иной спортивной секции, так как проводятся общие занятия для новичков, которые перебегают из одной секции в другую, а упор на более подготовленных студентов не удаётся сделать.

В вузах России, наоборот, изначально формируется команда, где студенты каждое занятия изучают что-то новое, а не продолжают обучение базовым упражнениям. Также между студентами в одной секции возникают дружеские связи в течении времени, что позволяет легче найти партнёра, и лучше играть в команде.

Также большой плюс заключается и в том, что дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной в высших учебных заведениях нашей страны, что дает возможность студентам укрепить иммунитет, повысить уровень здоровья и физического состояния, приобрести новые знания для дальнейшего применения в будущей профессиональной деятельности.

Список использованной литературы

1. Постол, О.Л. Китайская лечебная гимнастика Бадуаньцин в комплексной методике оздоровления студенток транспортных вузов / О.Л. Постол// Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. - № 5 (183). – С. 354 – 357.

2. Healthy-Campus-Hamburg-Indoor[Электронный ресурс] URL: <https://hsp-hh.sport.uni-hamburg.de/Healthy-Campus-Hamburg-Online.htm/> (дата обращения 02.11.2020)

УДК 796.011.3

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 10 ЛЕТ В РУТ (МИИТ)

PROMOTION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS OVER THE PAST 10 YEARS
AT RUT MIIT

Постол О. Л., к.п.н, доцент,

Ефимова А.М.,

Российский университет транспорта

Postol O.L., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Efimov A.M.,

Russian University of Transport

Аннотация

В статье представлены основные положения о здоровом образе жизни, средствах его популяризации. Также включены результаты опроса студентов 1 – 5 курсов и аспирантов РУТ (МИИТ). На основании результатов данного анкетирования авторами сделан вывод о возрастании роли физической культуры и спорта в жизни студенческой молодежи, популярности здорового образа жизни за последнее время, особенно после карантина, объявленного весной 2020 г., в связи с эпидемией коронавируса.

Annotation

The article presents the main provisions on a healthy lifestyle, means of its popularization. Also included are the results of a survey of 1st-5th year students and graduate students of RUT (MIIT). Based on the results of this survey, the authors concluded that the role of physical culture and sports in the life of students and the popularity of a healthy lifestyle has increased recently, especially after the quarantine announced in the spring of 2020 in connection with the coronavirus epidemic.

Ключевые слова: ЗОЖ, студенты, популяризация, здоровье, иммунитет.

Keywords: Healthy lifestyle, students, promotion, health, immunity.

Что такое здоровый образ жизни (в дальнейшем ЗОЖ)? Это такой образ жизни, который стремится к тому, чтобы сохранить здоровье, защитить свой организм от болезней, вирусов, укрепление иммунной системы и организма.

Можно заметить, что в последние годы это является одной из приоритетных задач нашей политики в Российской Федерации, особенно среди молодежи, в частности студентов. В настоящее время молодые люди не понимают того, как сильно вредные привычки влияют на их организм. Вредные привычки - это употребление алкоголя, никотина и разных веществ. Последние исследования показывают, что треть молодежи в возрасте от 15 до 24 лет употребляют табачные изделия. В связи с этим вопрос популяризации ЗОЖ среди современной молодежи встал очень остро.

В сложившихся условиях особое значение для процесса развития и повышения человеческого капитала приобретает проблема популяризации ЗОЖ среди молодежи. Проблема здорового образа жизни приобретает глобальный масштаб, и ее актуальность с течением времени только возрастает. Одна из причин - высокий уровень развития, где человек постоянно перегружен информацией, имеет огромную умственную нагрузку, и почти не имеет физической. С повышенным темпом жизни прибегает к неправильному питанию, а также имеет огромное количество болезней. В связи с этим и возникает потребность в пропаганде ЗОЖ, как лучшего стиля жизни. Так что же нужно сделать, какие меры принять, чтобы молодежь обратила на это внимание? Огромную роль в этом играет популяризация. Один из методов – это устная пропаганда, которая является одним из самых доступных и дешевых вариантов, а следовательно экономически выгодных. Также используется метод печатный, охват у которого самый массовый. Огромную роль в это вкладывают социальные сети, а так же ориентация молодежи на популярных людей. В данных по проведенному опросу, приведенных ниже, видно, что многие ориентируются именно на медийных людей в своем стремлении. [2]

Тем не уровень здоровья молодежи с каждым годом ухудшается. Молодые люди стали больше курить и потреблять алкоголь (по статистике — 40% юношей и 30% девушек). Это связано с повышенным стрессом. Но тем не менее прирост с каждым годом все меньше. С каждым годом все меньше молодежи подвержены вредным привычкам.

Популяризация ЗОЖ очень важна сейчас, так как количество болезней, как хронических, так и связанных с иммунитетом среди людей 18-25 лет возросло на 38%. Огромное количество болезней встречаются наиболее часто. Например: заболевания костно-мышечной системы, психические расстройства, а также нарушения эндокринной, пищеварительной и нервной систем. Также огромная проблема появилась с массой тела, анорексией, дистрофией, ожирением. И эти цифры постоянно растут. Есть огромный ряд причин, по которым это происходит. Такие как: повышенный стресс, отсутствие времени, отсутствие финансов, дорогие

секции. В связи с этим созданы бесплатные окружные кружки ФКС, которые может посещать каждый. [1]

Для студентов же организованы занятия по физической культуре, а также разнообразные спортивные секции. Стоит учитывать, что даже на ситуацию 2020 года были организованы онлайн трансляции со спортивным направлением. Огромное количество онлайн уроков о полезном питании, а так же видео-уроков по физической культуре.

Опрос был проведен среди студентов, магистрантов и аспирантов в возрасте от 18 до 25 лет.

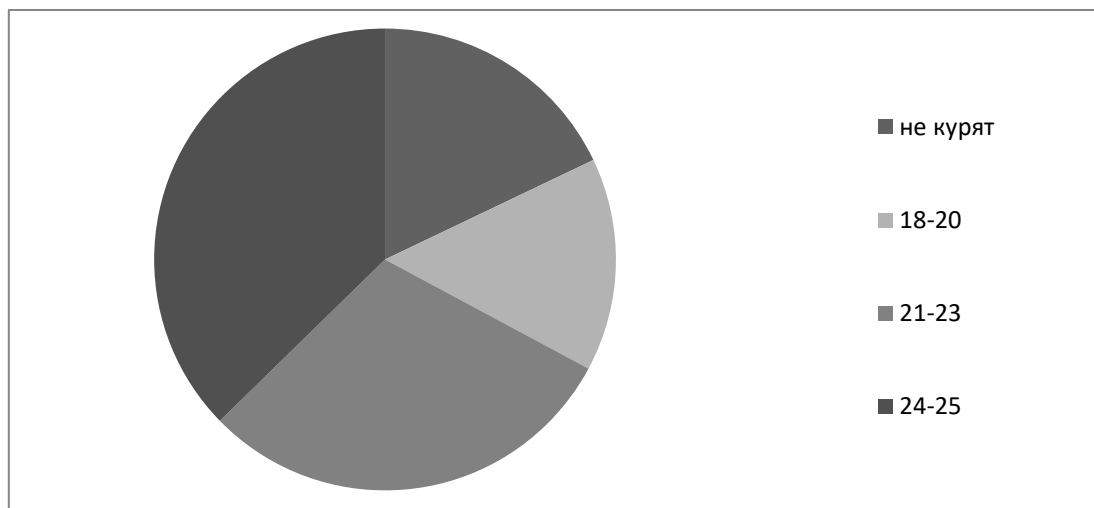


Рисунок 1. Курение среди молодежи

По данной диаграмме видно, что молодые люди и девушки стали меньше курить, нежели люди старшего возраста. Многие в качестве фактора отказа от курения пишут такие фразы, как: «это уже не модно», « это вредно». И в процессе опроса в 70-73 процентах случаев выясняется, что данные выводы у них появились в процессе популяризации ЗОЖ. Будь то реклама или социальные сети, например.

Также интересный факт как возросла физическая нагрузка у людей за последнее время. Сами студенты говорят, что за последние 2 года их активность в этом плане выросла. Также многие считают, что резкий рост к 2020 году поспособствовал карантин, люди, сидя дома находили себя в спорте и физических нагрузках.

Важно отметить, что за счет организации досуга властями наблюдается снижение роста подростковой преступности, повышается стабильность. Для формирования культуры ЗОЖ нужно переориентировать подростков на принятие у молодежи правильных, здоровых ценностей. На желания быть здоровыми. В чем и помогает популяризация ЗОЖ.

Следует сделать вывод о том, что в последнее время (особенно после весенней самоизоляции 2020 г.) физическая культура и спорт играют огромную роль в воспитании молодежи, а значит и в социально – экономическом развитии, так как основой в скором

времени будет именно наша молодежь. Задача в том, чтобы молодежь начала более активно следить за своим здоровьем и физической подготовленностью. Необходимо сделать занятия более доступными, в частности площадки и залы для этого. Как экономически, так и территориально. Только тогда количество молодых людей, которые ведут здоровый образ жизни, будет расти.

Список использованной литературы

1. Дружилов, С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека /С.А. Дружилов // Современные научные исследования и инновации. — 2016. — № 4. — С. 654—648.
2. Трезвый образ жизни. Глава 2. Здоровье и здоровый образ жизни. // [Электронный ресурс]_URL: <http://www.grinchenko.tvereza.info/1/1-2.html>(дата обращения: 19.02.2017 г.).

УДК 796.011.3

КИБЕРСПОРТ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

CYBERSPORTS DURING THE PANDEMIC

Постол О. Л., к.п.н, доцент,

Ходжиева Л.С., Мазур В.Е.,

Российский университет транспорта

Postol O. L., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Khodzhieva L.S., Mazur V.E.,

Russian University of Transport

Аннотация

В статье рассматриваются актуальные изменения и проблемы киберспорта в России и мире в связи с пандемией, проблемы физического здоровья и новому распорядку досуга. А также возможные варианты влияния пандемии на динамику кибер состязаний в режиме онлайн, и вероятные изменения стратегий организаторов состязаний и производителей игр.

Annotation

The article discusses current changes and problems of eSports in Russia and the world in connection with the pandemic, problems of physical health and a new leisure schedule. As well as possible options for the impact of the pandemic on the dynamics of online cyber competitions, and possible changes in the strategies of competition organizers and game manufacturers.

Ключевые слова: киберспорт, здоровье, спорт, коронавирус, пандемия, карантин.

Keywords: cybersports, health, sports, coronavirus, pandemic, quarantine.

Физическое здоровье очень важно для всех людей, в особенности оно важно в такое нелегкое время. Все население планеты временно изменило физические привычки в связи с карантинными мерами, но все так же старается поддерживать свою физическую форму на должном уровне. Некоторые впервые изменили привычные тренировки и пробуют спортивные состязания в режиме онлайн, ведь пандемия оказала стимулирующее воздействие как на сервисы для удаленного обучения и работы, так и сервис видеоигр.

С момента начала пандемии киберспортивной индустрии полностью пришлось перейти в режим онлайн. Компьютерные клубы, как и другие специализированные заведения, относящиеся к сфере услуг закрыты, поэтому их владельцы проводят турниры и другие мероприятия виртуально.

Профессиональные команды и спортсмены временно перешли в режим онлайн. Так вместо запланированных соревнований Формула-1 был создан Гран-при виртуальный: управляют на игровых трассах болидами настоящие люди, включая реальных пилотов Шарля Леклера, Николя Латифи, Ландо Норриса и многих других. Эту гонку посмотрело более 1,3 млн человек, ее транслировали на известных американских каналах и на российском телеканале «Матч! Арена».

Так же в России проводились турниры на стыке традиционного спорта и киберспорта. Например, Российский футбольный союз объявил 07.04.2020 г. о начале турнира «Мегафон - Киберфутбольный фестиваль «Наши парни» по FIFA - 20. Тогда соревнования в формате онлайн прошли при поддержке (финансовой и технической) Федерации компьютерного спорта России. [1]

На сегодняшний день предложения разработчиков игр стали более привлекательными в связи с снижением уровня досуга и ограничением занятий спортом вне дома. Особенно показателен стал пример Китайской народной республики, в которой вынужденные карантинные меры были введены уже в январе 2020 года. В I квартале 2020 года в КНР прибыль рынка видеоигр значительно возросла на 25,3% - до 10,4 миллиардов долларов США.

Российский же рынок компьютерных игр, достигнув в 2019 году 1,8 млрд долларов США, по подсчетам должен был увеличиться в 2020 году на 5,5%, однако пандемия внесла совсем иные коррективы. В компании «Яндекс» подсчитали, что траты россиян на игры в апреле выросли на 20% вместо 5,5%.

С конца марта 2020 года Всемирная организация здравоохранения вместе с разработчиками игр (более 30) придумали кампанию #PlayApartTogether – «Играем по отдельности вместе», которую и запустили в течение этого времени. В этой программе всем людям рекомендовали во время пандемии находиться дома и соблюдать рекомендации

Всемирной организации здравоохранения по желательному дистанцированию социальному, дезинфекции помещений, гигиеническим мерам, поддержанию физической формы, по возможности не выходить из своих домов (квартир). Также было рекомендовано поиграть в компьютерные игры, что значительно помогло поднять в период самоизоляции недостаток настоящего общения. [2]

Так же не стоит забывать обязательно выполнять физические упражнения каждый день, дыхательную гимнастику для укрепления иммунитета и главное не забывать о правильном режиме питания и режиме сна, ведь поддержание себя в отличной физической форме укрепляет организм и здоровье в целом, а также минимизирует риск заражения.

Первое на что следует обратить внимание в домашних тренировках в перерывах от спортивных состязаний онлайн – это базовые упражнения, для выполнения которых, не требуется специальных приспособлений. К таким упражнениям можно отнести отжимания от пола, приседания и, например, прыжки на месте.

Пандемия - не является поводом забрасывать тренировки или в очередной раз откладывать спортивные начинания. Напротив, большое количество внезапно появившегося свободного времени - это отличная возможность усилить спортивные занятия и поддержать свой иммунитет не только в режиме кибер-онлайн.

Выводы:

1. На сегодняшний день сфера спорта и развлечений все больше ориентируется на онлайн-форматы. Многие протестированные в период карантина онлайн-практики продолжают действовать и после окончания пандемии.

2. Аудитория киберспорта явно пополнила свои ряды, приток новой аудитории в киберспорт принесет в индустрию разнообразие игр, соревнований, чемпионатов и других развлекательных программ.

3. Одним из очевидных приоритетов в период после пика пандемии станет повышенная забота о собственном здоровье, здоровье близких и здоровье самих спортсменов, а также закрепление усиленных мер безопасности, направленных на предотвращение распространения коронавирусной инфекции при проведении массовых мероприятий, или любых других инфекций, включая требования по степени заполняемости трибун и помещений, использованию средств индивидуальной защиты, проведению медицинских осмотров, лечению и, конечно же, поддержанию своего здоровья.

Список использованной литературы

1. Киберспорт и игры. Новости. Турниры [Электронный ресурс] URL: <https://cyber.sports.ru/> (дата обращения 09.10.2020).

2. Новости от «Коммерсантъ» [Электронный ресурс] URL: <https://www.kommersant.ru/doc/> (дата обращения 11.10.2020).

УДК 796:378.661-057.87(571.53)

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА-МЕДИКА, КАК
ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**
FUNDAMENTALS OF HEALTHY LIFESTYLE OF MEDICAL STUDENT AS FUNDAMENTAL
FACTORS OF PSYCHOLOGICAL HEALTH

Попов С.Е., ст. преподаватель,
Суслина М.А.,
Иркутский государственный медицинский университет
Popov S.E., the senior teacher,
Suslina M.A.,
Irkutsk State Medical University

Аннотация

В данном научно-исследовательском материале представлены наблюдения за психологическим состоянием здоровья студента-медика в процессе обучения в медицинском ВУЗе. Предоставляются сведения о зависимости состояния физического здоровья от психологических факторов и нервно-эмоционального перенапряжения студентов, занимающихся спортом или физической культурой в ВУЗе.

Annotation

This research material presents observations of the psychological state of health of a medical student during his studies at a medical university. Information is provided on the dependence of the state of physical health on psychological factors and nervous-emotional exertion of students engaged in sports or physical education at the university.

Ключевые слова: психологическое состояние, здоровый образ жизни, физическая нагрузка, утомление, психологическое здоровье, психологическое давление, студент-медик

Keywords: psychological condition, healthy lifestyle, physical activity, fatigue, psychological health, psychological pressure, medical student

Обучаясь в медицинском ВУЗе, студент-медик с 1 курса начинает углубляться в иную сферу умственной и физической деятельности, которая вводит его организм в достаточно напряженный адаптационный режим. Учебная деятельность студентов в стенах ВУЗа

значительно отличается от общеобразовательной школы по нервно-эмоциональному напряжению: в первую очередь такие составляющие, как недосыпание, нерациональный пищевой режим, волнение и стресс перед сдачей зачетов и экзаменов, нехватка времени на сохранение гигиенических норм образа жизни, вредные привычки, удаленность места проживания от учебы (пробки на дорогах, некомфортный общественный транспорт) и плохие метеоусловия [1,2]. Все выше перечисленные отрицательные факторы, несомненно, могут оказывать существенное психологическое давление на здоровье студента. Чтобы избежать данных негативных воздействий и создать комфортные условия, как для обучения в ВУЗе, так и для привития студенту здорового образа жизни необходимо добиваться и выполнять ряд мер по достижению необходимого положительного эффекта. В самом начале обучения в ВУЗе с помощью педагогов, родителей и медицинских консультантов необходимо предупреждать возникновение различных заболеваний, научиться выявлять скрытые звенья предболезни и принимать меры по их ликвидации. Студенты регулярно должны следить за состоянием общего и местного иммунитета, контролировать нервно-эмоциональное состояние, чтобы не возникало перенапряжение и умственное переутомление. Разработка профилактических мер должна проводиться с учетом выше перечисленных факторов риска и индивидуальных особенностей психологического типа нервной системы студента[1,3].

Чтобы понять зависимость психологического и физического здоровья человека от его образа жизни, следует хорошо понимать составные части образа жизни. Влияние образа жизни на состояние здоровья человека должно проводиться с учетом таких понятий, как «уровень жизни», «уклад жизни», «стиль жизни»[3]. Формирование здорового образа жизни у студентов медиков является первостепенной задачей всех структур ВУЗа и общественных молодежных организаций, отвечающих за нормальное течение учебного процесса.

По многолетним наблюдениям педагога-методиста, затрагивающим период в 22 года, были выявлены несколько категорий студентов, которые воспринимали по-разному степень воздействия занятий физической культурой или спортом на их психологическое состояние. В течение каждого учебного года у преподавателя занималось и находилось под наблюдением до 150 студенток основной и подготовительной медицинских групп из расчета 1,0 преподавательской ставки(12 учебных групп), а также в среднем 15 спортсменок, занимающихся, на курсе спортивного совершенствования. В целом, за обследуемый период было проанкетировано, протестировано и устно опрошено около 3.6 тысяч студенток. Цель исследования заключалась в том, как влияют занятия по физическому воспитанию или занятия в секции легкой атлетики на психологическое здоровье и какой выбор делают студентки для оптимального восприятия физических нагрузок. Следует обратить внимание, что обследовался женский контингент и соответственно учитывались особенности воздействия на женское

психологическое здоровье всех применяемых учебно-методических разработок в ходе учебного и тренировочного процессов.

К первой категории студенток относятся ориентировочно 40% просмотренных и протестированных, которые готовы заниматься только физической культурой в рамках учебного процесса. Чем достигается, по их мнению, психологическое равновесие между умственной загруженности по профильным предметам и воздействием физических нагрузок на организм при посещении предмета физическое воспитание. В большинстве студентки полагаются на оптимальный двигательный режим, который не усугубляет их психическое и физическое здоровье. Также важно учесть, что на 1,2,3 курсах предмет физическое воспитание проводится 1 раз в неделю на базе спортивного комплекса ВУЗа, на 4,5,6 курсах студентки занимаются общей физической подготовкой в самостоятельном режиме и в конце семестра защищают дневник самостоятельной работы и сдают контрольные нормативы. По требованиям высшей школы учебная программа сформирована, как приносящая полезный оздоровительный эффект без нанесения каких либо отрицательных воздействий на здоровье молодежи.

Вторая категория студенток занимает более активную позицию по восприятию физических нагрузок и рассматривает весь процесс обучения по предмету физическое воспитание не только как обязательный, но и как общественно полезный. Это означает, что помимо посещения учебных занятий студенческая молодежь, участвует в спортивно-массовых мероприятиях и считает данную деятельность необходимой для приобретения навыков и знаний по профессионально-прикладной физической подготовке. Приобретение учебно-методических знаний по оздоровлению организма будущего врача имеет колоссальное значение, как для сохранения физического, так и для сохранения психологического здоровья. В данную категорию входит 30% обследованных студенток.

Третья категория студенток занимает смешанную позицию, то есть помимо учебных занятий они посещают спортивно-массовые соревнования и участвуют в личных состязаниях городского и областного уровней. Данная категория составляет 20% , следует учесть, что воздействие физических нагрузок на организм, занимающихся, происходит в рамках учебного процесса. Студентка, посещая 1 раз в неделю учебное занятие, также ведет активную физическую деятельность, посещая соревнования, понимая при этом, что ее воздействие на физическое и психологическое здоровье требует определенной морально-волевой выдержки. В данную категорию по многолетним наблюдениям входят, как правило, студентки, обучающиеся на высокие рейтинговые баллы. Кроме того, они могут совмещать участие в соревнованиях с научной студенческой деятельностью. В целом, это передовой слой молодежи, который ограничивается в среднем завышенными требованиями к своему обучению в ВУЗе.

Четвертая категория студенток включает спортсменов, занимающихся различными видами легкой атлетики в ВУЗе, под непосредственным ведением процесса тренером-педагогом кафедры физического воспитания. Она составляет 7% и включает в себя преимущественно студенток хорошо успевающих в учебе по профильным предметам. Категория делится на 4 подгруппы в зависимости, сколько тренировочных занятий в неделю воспитанница проводит: первая подгруппа 2, вторая 2-3, третья 4 и четвертая 5-6. Тренировочный процесс, ведется на базе спортивного комплекса ВУЗа, а также на городских стадионах, в лесопарковых зонах, в различных частях города или в загородной зоне. В зимний период студентки занимаются в легкоатлетических специализированных манежах. Структура подготовки легкоатлеток построена по специально разработанному учебно-методическому плану, в котором предусматривается в первую очередь цикличность, плавность и вариативность. Во вторую очередь очень важно вести процесс с индивидуальными характеристиками спортсменки. Ко всем членам легкоатлетической команды тренером методистом по циклам подготовки может проявляться коррекция в зависимости от того на сколько они загружены или не загружены в учебном процессе. Студентки должны испытывать по ходу занятий определенную комфортность, как в физическом, так и в психологическом аспектах. Важно вести процесс так чтобы не навредить самой структуре тренировки и в итоге подойти к соревнованиям с хорошими показателями по физической и тактической подготовке. Все моменты по соблюдению режима: сон, питание, настроение, гигиена, температурный режим и другие играют важную роль в достижении высоких показателей студенческой любительской команды.

Пятая категория является своего рода элитной и передовой особенно в тех случаях, где от данных спортсменок зависит успех в тех или иных соревнованиях областного, городского или регионального уровней. Она составляет 3%, в нее входят спортсменки высокой квалификации, которые занимаются спортом на профессиональном уровне. Поэтому у них очень высокие требования к ведению тренировочного процесса, как правило, по многолетним наблюдениям это студентки отличницы, которые могут помимо спортивных успехов иметь высокий уровень знаний, как в учебе, так и в науке. Такие спортсменки тренируются в спортивных специализированных школах у тренеров высокой квалификации.

Таким образом, можно сделать вывод, что студентки-медики в процессе обучения в ВУЗе, занимаясь физической культурой или спортом не должны испытывать дискомфорта и отрицательного воздействия на свой организм и психику. Сохранение психологического здоровья, также как и физического является первостепенной задачей тренерского и педагогического коллектива, так как неправильно построенный процесс может привести к низким и нестабильным показателям при формировании аспектов, ведения здорового образа жизни студентки.

Список используемой литературы

1. Физическая культура и здоровье: учебник/ под ред. В.В. Пономаревой.-М. : ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006.-320 с.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента.-М. : Альфа-М, 2003.-417 с.
3. Физическая культура студента: учебник/ под ред. В.И. Ильинича.-М. : Гардарики, 2000.-448 с.
4. Чесноков Н.Н., Никитушник В.Г. Легкая атлетика.-М. : Физическая культура, 2010.-164-171 с.

УДК 796:37.037

АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО КУРСА

ANALYSIS OF MOTOR ACTIVITY AND NUTRITION OF FIRST-YEAR STUDENTS

Радовицкая Е.В. к.п.н., доцент,

Романченко С.А., к.п.н., доцент,

Петербургский государственный университет путей сообщения,

Каровецкая Д.М., магистрант,

Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена

Radovitskaya E.V., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Romanchenko S.A., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

St. Petersburg State University of Railway Transport,

Karovetskaya D.M., the undergraduate,

A. I. Herzen Russian State Pedagogical University

Аннотация

В статье представлены результаты исследования вопросов, касающихся двигательной активности и питания обучающихся 1 курса

Annotation

The article presents the results of a study of issues related to motor activity and nutrition of 1st-year students

Ключевые слова: двигательная активность, сбалансированное питание, фастфуд, энергетические напитки, обучающиеся.

Keywords: physical activity, balanced nutrition, fast food, energy drinks, students.

В процессе изучения дисциплин «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в высшем учебном заведении обучающиеся должны не только овладеть системой практических умений и навыков использования средств физической культуры, но и получить знания о научно-биологических основах здорового образа жизни. Адекватная двигательная активность и рациональное питание, неотъемлемые компоненты здорового образа жизни.

Поэтому нами в сентябре 2020 года было произведено анкетирование обучающихся 1 курса с целью исследования вопросов, касающихся их питания, образа жизни и двигательной активности. В опросе приняли участие 87 обучающихся 1 курса, из них девушек – 62, юношей – 25. Было выявлено, что 44,8% обучающихся занимаются физической культурой только в рамках занятий, проводимых в университете. В сложившейся ситуации с введением дистанционного обучения в 2019/2020 учебном году и частичном введении ее в новом учебном году, можно сделать вывод, что практически половина обучающихся не получает в полном объеме необходимую физическую нагрузку, что может привести к тенденции снижения уровня физической и функциональной подготовленности и, как следствие, негативно сказаться на состоянии здоровья обучающейся молодежи.

Двигательная активность и рациональное питание имеют тесную взаимосвязь. На вопрос «считаете ли Вы свое питание сбалансированным?» утвердительно ответили 52,9% опрошенных. Ежедневно свежие овощи и фрукты есть в рационе только 55,2%, а употребление еды из категории «фастфуд» стало регулярным для 59,8% респондентов.

Тенденция регулярного употребления фастфуда является опасной, поскольку в нем критически превышено содержание транс-жиров. По сути, транс-жиры представляют собой разновидность непредельных жирных кислот, находящихся в транс-конфигурации (т.е. с расположением атомов-заместителей по разные стороны углеродного скелета в области ненасыщенной связи «углерод-углерод»). В натуральных жирах, например, молочном, среднее содержание трансизомеров жирных кислот составляет около 9%. Однако, приготовление пищи при высоких температурах (особенно жарке во фритюре и запекании) приводит к изомеризации жиров с образованием трансизомеров. Опасность употребления кроется, прежде всего, в метаболических изменениях состояния организма и, как следствие, возникновение различных патологических изменений в работе сердечно-сосудистой системы. Патогенез метаболических нарушений берет свое начало в изменении уровня липидов и липопротеинов (в частности липопротеинов низкой плотности), дисфункции эндотелия, что, в конечном итоге, приводит к

увеличению массы висцерального жира. Одним из осложнений метаболического изменения является высокий риск возникновения ишемической болезни сердца.

В исследовании Micha R., проведенном в 2009 году, было показано, что даже незначительное потребление трансизомеров жирных кислот (2% от общей массы жиров) заметно влияет на риски возникновения различных (в том числе и ишемической) болезней сердца [3]. Эти данные подтверждает исследование 2015 года, где приводятся убедительные данные о том, что наличие чрезмерного количества трансжиров в пищевом рационе очевидно коррелирует с дислипотеинемией и возникновением сердечно-сосудистых заболеваний [1;2].

Еще одной негативной тенденцией, выявленной в ходе исследования, является то, что 33,3% респондентов употребляют энергетические напитки на регулярной основе и 63,4% всех опрошенных не считают энергетические напитки вредными для здоровья.

Энергетические напитки в своем составе содержат слабые и сильные стимуляторы активности нервной системы. В совокупности с хроническим стрессом регулярное употребление энергетических напитков может приводить к чрезмерной активации симпатoadrenalовой системы (САС). САС представляет собой многоуровневую структуру, объединяющую организм человека на разных функциональных уровнях. Она включает в себя хромаффинные клетки параганглиев и надпочечников, которые иннервируются холинэргическими волокнами боковых рогов спинного мозга. Высшее звено САС представлено вазомоторным центром в продолговатом мозге. При активации САС происходит секреция катехоламинов (преимущественно адреналин). Кофеин, входящий в состав энергетических напитков, из-за высокого сродства к аденозиновым рецепторам ингибирует действие тормозных нейромедиаторов. Это в совокупности с действием стрессорных факторов вызывает гиперактивацию САС, что, в свою очередь, совместно с сужением артериол приводит к недостатку кровоснабжения органов и тканей. При этом ухудшается кровопиток к субэндокардиальным слоям и нарастает дефицит кислорода в миокарде, что приводит к локальным нарушениям его сократимости [1]. В качестве компенсаторного механизма для поддержания артериального давления возникает тахикардия, соответственно увеличивая потребность миокарда в кислороде.

Все вышеперечисленные процессы в конечном итоге приводят к истощению кардиомиоцитов, ухудшению гемодинамики, гипертрофии миокарда и повышению риска возникновения ишемической болезни. Кроме того, при длительной работе САС может возникнуть ее истощение, что опасно кризисным состоянием, являющимся основой для возникновения панической атаки.

Регулярное употребление фастфудов и энергетических напитков в совокупности с низкой двигательной активностью у обучающихся может привести к крайне нежелательным последствиям. Первокурсники попали в сложную ситуацию с введением дистанционно обучения, при котором освоение практической части физической культуры затруднительно.

Сложившаяся ситуация не может не вызывать тревогу и поэтому результаты исследований, направленных на выявление уровня двигательной активности, сбалансированности питания обучающихся должны учитываться при разработке учебных программ по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Список используемой литературы

1. Bashir Y., McKenna W.J., Camm A.J. β -Blockers and the failing heart: Is it time for U-turn? // Brit. Heart J. – 1993. – Vol. 70. – P. 8-12.
2. Wolfram G, Bechthold A, Boeing H, Ellinger S, Hauner H, Kroke A, Leschik-Bonnet E, Linseisen J, Lorkowski S, Schulze M, Stehle P, Dinter J. Evidence-Based Guideline of the German Nutrition Society: Fat Intake and Prevention of Selected Nutrition-Related Diseases. *Ann Nutr Metab.* 2015;67(3):141-204. doi: 10.1159/000437243. Epub 2015 Sep 29
3. Micha R, Mozaffarian D. Trans fatty acids: effects on metabolic syndrome, heart disease and diabetes. *Nat Rev Endocrinol.* 2009 Jun;5(6):335-44. doi: 10.1038/nrendo.2009.79. Epub 2009 Apr 28.

УДК 796.051

ИННОВАЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

INNOVATIVE HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Розенфельд А.С., д.б.н., профессор,

Евсеев А.В., к.п.н., профессор,

Степина Т.Ю., доцент,

Уральский государственный университет путей сообщения

Rosenfeld A.S., the doctor of biology, professor,

Evseev A.V., the candidate of pedagogic sciences, professor,

Stepina T.Yu., the senior lecturer,

Ural State University of Railway Transport

Аннотация

Инновации, внедренные в образовательную среду вуза, предполагают ряд системных прогрессивных новшеств, которые способствуют улучшению учебного и воспитательного процесса и самой образовательной системы в целом и позволяют добиться значительного улучшения здоровьесформирующих функций студентов посредством использования системных разработок в области учебной дисциплины «физическая культура». Одним из важных компонентов педагогической технологии физического воспитания студентов УрГУПС (уральский университет путей сообщения) является сохранение социо-культурных спортивно-оздоровительных и патриотических традиций, закрепленных в материалах Всероссийского Комплекса ГТО.

Annotation

The innovations introduced into the educational environment of the University imply a number of system progressive innovations that contribute to the improvement of the educational process and the educational system as a whole and allow for a significant improvement in the health-forming functions of students through the use of system developments in the field of the discipline "physical culture". One of the important components of the pedagogical technology of physical education of students of Usups (Ural state University of railway transport) is the preservation of socio-cultural sports and Patriotic traditions enshrined in the materials of the all-Russian GTO Complex.

Ключевые слова: вуз, физическая культура, физическое воспитание инновационные технологии, здоровьесбережение.

Keywords: University, physical culture, physical education, innovative technologies, health care.

Более чем сто лет тому знаменитым экономистом Й. Шумпером для эффективного маркетинга товаров впервые было внедрено понятие «инновация».

С нашей точки зрения, термин инновации означает: эффективное внедрение в промышленность, научную, образовательную и другие виды деятельности передовых нововведений, которые продвигают в жизнь интеллектуальные достижения человека, и обеспечивают рост потребностей каждого индивида и общества в целом.

В педагогике инновации предполагают внедрение в образовательную среду учебного заведения ряд системных прогрессивных новшеств, которые способствуют улучшению как воспитательного так учебного и процесса в целом [4]. Обычно инновационные преобразования в образовательных учреждениях реализуются за счет активации двух факторов: внутренних ресурсов самого педагогического коллектива; и внешних факторов – привлечение внешних интеллектуальных и экономических средств, которые осуществляются за счет приглашения

сторонних специалистов, привлечение государственных и частных грантов, спонсорские вливания, с целью дополнительных инвестиционных вливаний необходимых для совершенствования образовательного процесса. В эффективных образовательных учреждениях стремящихся достичь высокого инновационного потенциала, структура инноваций содержит как минимум пять базовых технологических компонентов: административная технология (обеспечивает поддержание непрерывного профессионального развития педагогического коллектива); собственно педагогическая технология (поступательное развитие личности обучающегося); технология воспитания личности (адаптация и социализация обучающегося); технология профессионального самоопределения и саморазвития; информационные технологии (необходимые для отслеживания технологических и административно-правовых нововведений).

Анализ научной и методической литературы показал, что успешность саморазвития, социализации и профессионального самоопределения будет иметь место только в том случае, если уровень образовательной (психофизической) нагрузки, воздействующий на организм обучающегося, будет адекватным его физическому и психическому развитию [1, 2]. Результаты научных исследований В.В. Колбанова, Н.Н. Малярчук, Т.Ф. Орехова, Т.М. Резер, Л.А. Семенова, Н.К. Смирнова, З.И. Тюмасевой и др. показали, что у российской молодежи в сложившихся социально-экономических условиях сформировались устойчивые негативные тенденции, указывающие на снижение их психофизического здоровья [3]. Соответственно, внедрение в образовательный процесс вузов вышеперечисленных инновационных технологий может быть успешным только в том случае, если в процесс обучения и воспитания будут внедрены здоровьесохраняющие, здоровьеформирующие технологии.

Актуальность данной проблемы не вызывает сомнений, т.к. для получения лучших результатов и более высоких достижений в области физического воспитания и оздоровления молодежи требуются эффективные нововведения.

В данной работе основными задачами является: – анализ «текущих» здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий, которые широко используются на занятиях по физическому воспитанию в вузах. А также эффективность внедренных инновационных технологий и их результативность в здоровьесберегающей деятельности студентов. В качестве методологической базы использовались научные разработки В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, Л.И. Лубышевой, Л.А. Семенова, Н.В. Третьяковой и др., которые стали теоретической основой для разработки и внедрения в образовательный процесс по физической культуре инновационных, здоровьеформирующих и здоровьесберегающих технологий.

Инновационная педагогическая технология, разработанная и внедренная в образовательный процесс по дисциплине «физическая культура» в Уральском государственном университете путей сообщения (УрГУПС) отличается от общепринятых здоровьесберегающих технологий тем, что формирование учебных групп происходит с учетом уровня физической подготовленности студентов. При этом используются технологии адапционно-тренировочной направленности. А теоретический цикл направлен на приобретение знаний в области саморегуляции функций организма и самопознания личности (Я-концепции). Двигательная активность систематизирована с учетом медико-педагогических показаний согласно ФГОС ВО и основной образовательной программе.

Одним из важных компонентов педагогической технологии физического воспитания студентов УрГУПС является сохранение патриотических, спортивно-оздоровительных и, социо-культурных традиций закрепленных во Всероссийском Комплексе ГТО. Передача знаний и опыта предыдущего поколения последующему способствует, накоплению и приумножению материальных и духовных ценностей физической культуры, усвоение которых создают необходимые условия для психофизического развития личности и социума в целом [5]. Такой «поэтапно-ступенчатый» подход закладывает базовые элементы в культурологический фундамент личности, формируя условия для восхождения человека на следующую ступень социокультурного развития. В этой ситуации следует подчеркнуть, что физическая культура как общеобразовательная дисциплина вуза формируя личностный компонент студента, подготавливает его к адекватному восприятию быстроменяющихся ценностей и условий жизни, обеспечивая его социальным инструментарием необходимым для профессионального роста и саморазвития.

Таким образом, физическая культура в совокупности с другими культурологическими дисциплинами, преподаваемыми в вузе, формирует у студентов базовые элементы культуры. Это прежде всего: уважение к себе и окружающим; чувство собственного долга перед отечеством; нравственно-гуманистическое поведение.

В нашем случае (УрГУПС) для выяснения роли «физической культуры», как общегуманитарной дисциплины, в формировании социокультурных ценностей были проведены пилотные исследования (380 человек) которые показали, что занятия проводимые в рамках «основной образовательной программы» вуза недостаточны для достоверно-поступательного улучшения кондиционных и психофизических качеств студентов. А повышение самостоятельной активности, пропагандируемая Всероссийским комплексом ГТО, к сожалению, имеет лишь декларативный характер (только 8% студентов занимаются самостоятельно во неурочное время). При этом ребята ссылаются на недостаток свободного времени и отсутствие современных тренировочно-оздоровительных площадок, находящихся в

«шаговой доступности» (как предполагалось при внедрении комплекса ГТО 24марта 2014 г). Все это породило у студентов ряд вопросов касающихся использования средств физической культуры для саморазвития, особенно в период самоизоляции (Ковид-2019), при отсутствии должного оборудования и ограниченной зоны подвижности. Характер вопросов и их глубина указывают на хорошо сформированные знания, в области «физической культуры», и рефлексивно-аналитическую деятельность. А относительно высокий уровень «внутренней мотивации» (результаты тестирования) студентов, указывают на их заинтересованность к тем ценностям, которые присущи развивающейся системе «физическая культура».

Для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья (группы ЛФК), целевая установка инновационных технологий имеет несколько иной ракурс. Она в основном направлена на коррекцию и поддержание отстающих функций организма с соблюдением направленности корригирующего воздействия нагрузки. Помимо этого, на занятиях с лицами, отнесенных к «специальной медицинской группе», преподаватель с профильным психологическим образованием проводит практические занятия по овладению студентами рядом методик, связанных с аутотренингом. Полученные знания и навыки создают необходимые предпосылки для формирования ряда компенсаторных психофизиологических механизмов и психологических новообразований которые обеспечат будущему специалисту эффективную и быструю адаптацию к новым личностным и профессиональным условиям.

Таким образом, можно заключить, что внедрение инновационной технологии в образовательный процесс дисциплины «физическая культура» имеет хорошую перспективу для широкого внедрения в систему транспортных вузов. Эта инновационная педагогическая технология опирается на индивидуальные типологические особенности личности студентов и создает предпосылки для формирования навыков саморазвития и самоопределения.

Список использованной литературы

1. Жуков, О.Ф. Физическая подготовка и особенности телосложения школьников / О.Ф. Жуков, С.П. Левушкин // Физическая культура в школе. – 2004. – № 6. – С. 46-49.
2. Левушкин, С.П. Комплексная оценка физической работоспособности юношей / С.П. Левушкин // Физиология человека. – 2001. – № 5. – Т. 27. – С. 68-75.
3. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш // – М.: Советский спорт, – 2014. – 266 с.
4. Ульянова, И. С. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников / И. С. Ульянова // Молодой ученый. – 2015. – № 10. – С 14-19.

5. Розенфельд А.С., Рямова К.А. Культурологический подход в исследовании некоторых аспектов понятия «физическая культура» / А.С. Розенфельд, К.А. Рямова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019.– № 5 (171). – С. 254-258.

УДК 796.077.5

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ И ПРИОБЩЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**
INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF HEALTH IMPROVEMENT, PHYSICAL TRAINING AND
INTRODUCTION TO A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Савкин А.Ю., ст. преподаватель, Никулин Д.В.,
Российский университет транспорта
Savkin A.Yu., the senior teacher, Nikulin D.V.,
Russian University of Transport

Аннотация

В статье рассматриваются внедрения инновационных технологий формирования здорового образа жизни студентов. Ведущая роль в организации и осуществлении этого процесса отводится университету, который является важнейшим институтом общественного воспитания подрастающего поколения.

Annotation

The article introduces innovative technologies for the formation of a healthy lifestyle for students. The leading role in the organization and implementation of this process is assigned to the university, which is the most important institution of social education of the younger generation.

Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие здоровья, инновационные технологии, здоровый образ жизни инновации, студенты.

Keywords: physical culture, physical health development, innovative technologies, healthy lifestyle innovations, students.

В последнее время особую значимость приобрела проблема формирования и ведения здорового образа жизни молодого поколения. Укрепление здоровья считается одной из главных задач здравоохранения и образования. Основываясь на результатах медицинских осмотров, можно сказать, что система вузов не в полном объеме обеспечивает здоровье обучающихся [1,2]. Занятия физической культурой в учебных заведениях вызывают не позитивные, а иногда

и наоборот, отрицательные эмоции. В решении этой проблемы огромную роль играет повышение интереса студентов к применению физической культуры в обычной жизни. Спектр интересов и мотивов учащихся для знакомства с физической культурой очень огромен. Например, это может быть нацеленность на здоровье, хорошее времяпровождение, на достижения. Учебное заведение должно создавать среду благоприятную для развития физических навыков, поддержания и укрепления здоровья, а также влечение молодежи к здоровому образу жизни.

В сфере физической культуры надо уделять огромное внимание исследованию новых видов инновационных физкультурно-оздоровительных работ со студентами в пределах учебы. В соответствии с актуальными подходами, главной задачей физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе является развитие у студентов желания к урокам физической культуры и формирования благосклонного отношения к здоровому образу жизни. Все это помогает повышать у обучающихся душевное и физическое состояние, развивать физические качества и формировать новые навыки и умения. Для развития здорового образа жизни ученые методами поиска и исследований, предлагают разные способы совершенствования и адаптации системы физического развития [1,2]. Современная структура физического развития основывается на выполнении общих для всех занятий и нормативов, что полностью противоречит идее индивидуального подхода к обучению студента. В последнее время решением задачи формирования умений здорового образа жизни методами физической культуры стало внедрение в обучение оздоровительных инноваций. Вместе с обычными упражнениями такими как бег, плавание, ходьба и так далее, в большом количестве используются программы фитнеса и аэробных упражнений [3]. Такая структура, дает наиболее полно использовать потенциал физического воспитания, которое соответствует интересам студентов, что в следствии повышает мотивацию к занятиям.

Можно представить такой план организации работы:

- 1) поиск и внедрение инноваций в области здоровья
- 2) составление структуры формирования здорового образа жизни студентов;
- 3) осуществление оценки здоровья учащихся [5];

Тема возможностей использования приемов физической культуры в оздоровительных целях в последнее время существенно развивается. Однако нельзя не заметить, что учащиеся обладают малым объемом знаний о физической культуре и здоровом образе жизни. Поэтому для сохранения и укрепления здоровья студентов, а также знакомства со здоровым образом жизни, внедрение инновационных технологий, является основным решением данной проблемы.

Список использованной литературы

1. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 91–92.
2. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова – М.: Гум. изд. Центр Владос, 2000. – 192 с.
3. Кириллова, Н.Е. Инновационные оздоровительные технологии как средство формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс]. -URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-ozdorovitelnye-tehnologii-kak-sredstvo-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy/viewer>
4. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10–15.
5. Хакимова Ф.Т., Холиева Н.Х. Внедрение инновационных технологий в формирование здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс]. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/vnedreniya-innovatsionnyh-tehnologiy-v-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov/viewer>

УДК 796.011.3

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

APPLICATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Сибгатулина Ф.Р., к.п.н., профессор, Никифорова Е.Д.,

Российский университет транспорта

Sibgatulina F.R., the candidate of pedagogical sciences, professor, Nikiforova E.D.,

Russian University of Transport

Аннотация

В данной работе представлены результаты сравнения применяемых методов и технологий в физическом воспитании студентов. Автор обращает внимание на проблему устаревших методик, приводит статистические данные состояния здоровья граждан, описывает и предлагает использование инновационных технологий при работе с обучающимися.

Annotation

This paper presents the results of comparing the methods and technologies used in the physical education of students. The author draws attention to the problem of outdated methods, provides statistical data on the state of health of citizens, describes and proposes the use of innovative technologies when working with students.

Ключевые слова: Инновационные технологии, методы, студенты, здоровье, приемы, направленность, индивидуальность, особенности организма, безопасность.

Keywords: Innovative technologies, methods, students, health, techniques, focus, individuality, body features, safety.

Важным вопросом во время занятий физической культурой является обеспечение достаточного и современного уровня подготовки и безопасности. Не смотря на высокий темп развития образования, технологий, науки и медицины, существует еще большое количество учебных заведений (как высших, так и общеобразовательных), использующих устаревшие методы подачи материала, ведения занятий спортом, а также некачественное, старое оборудование, несущее риски для здоровья обучающихся.

В данной работе будут рассмотрены основные проблемы и недостатки подобных подходов, а также рассмотрены инновационные способы подачи материала и описана их положительная динамика.

В основе проблемы использования устаревших методик лежат их неизменность, ограниченность во времени, отведенном физической подготовке учащихся, и их групповая нацеленность. Особое внимание, в основном, отводится только лицам с ограниченными возможностями и имеющим серьезные хронические заболевания. Для данных студентов разрабатывается индивидуальный план занятий, работы и аттестаций, в зависимости от группы и состояния здоровья. Для остальных участников группы, не имеющих особых проблем со здоровьем, применяются общие порядки проведения занятий. Подобные программы, не учитывающие индивидуальные особенности физической подготовки и психического и физического состояния, могут привести, во-первых, к недостаточной подготовке и неспособности студентов к сдаче нормативов, во-вторых, к более серьезным последствиям, таким как: проблемы со здоровьем, его ухудшением и травмам во время занятий. Также, ограниченность во времени способствует необходимости обучающимся прибегать к самостоятельным тренировкам и подготовке, которые достаточно часто сопровождаются не только неимением специального оборудования, использованием некачественного оборудования, но и отсутствием соответствующего контроля и помощи специалиста.

Данные негативные последствия можно минимизировать благодаря применению инновационных методов, разработок и технологий в физической подготовке студентов. Подобные методики хороши тем, что в их основе лежат индивидуализация и особенный подход в работе с отдельно взятым членом группы. Основным приоритетом при их разработке является сохранение здоровья человека, при работе с ним. Это существенно снижает риски развития различных заболеваний, помогает ограничить рост уже имеющихся и положительно влияет на динамику болезней.

Согласно Федеральной службе государственной статистики («Росстат») в России в период с 2000 по 2018 год число общих выявленных заболеваний среди всего население выросло с 106328 (тыс. человек) до 114841 (тыс. человек). Показатель выявленных заболеваний на 1000 человек увеличилось с 730,5 до 782,1. Далее, в Таблице 1 будет приведена разница в числе выявленных случаев заболеваний между 2000 и 2018 годами.

Таблица 1

Разница числа заболеваемости между 2000 и 2018 годами

Заболевания	2000	2018	Разница
Инфекционные и паразитарные заболевания	6448	3971	-2477
Заболевания эндокринной системы	1234	1927	+693
Заболевания нервной системы	2227	2168	-59
Заболевания зрительной системы	4638	4612	-26
Заболевания слуховой системы	3191	3748	+557
Заболевание системы кровообращения	2483	4784	+2301
Заболевания дыхательной системы	46170	52883	+6663
Заболевания органов пищеварения	4698	4856	+158
Заболевания крови	551	628	+77
Заболевания кожи	6407	5915	-492

Рост числа лиц, имеющих проблемы со здоровьем не останавливается, а основные критерии динамического роста заболеваемости, такие как: вредные привычки, лишний вес, расстройства пищевого поведения, особенности генетики человека, плохой климат и незаинтересованность в занятиях спортом, никуда не уходят и продолжают умножаться.

Исходя из данных, представленных в Таблице 1, можно сделать вывод, что применение инновационных технологий в спортивной подготовке крайне необходимо и особо актуально. Обращение к таким средствам положительно влияет на результат работы, поскольку основой инновационных технологий в спорте является совокупность оптимизации и эффективности приемов.

Первостепенным направлением в области физической подготовки, с применением инновационных методов, является педагогическая работа. В группу, используемых в данной области приемов входят:

1. Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение и улучшение здоровья;

2. Игровые методики – направлены на повышение заинтересованности человека к спорту;

3. Личностно-ориентированные методы – направлены на обеспечение индивидуального подхода в работе с учеником и учитывающие особенности его организма, способности и физическую подготовку.

Помимо этого, данные программы подготовки часто сопровождаются новым техническим оборудованием и тренажерами, созданием отдельных, интересующих студентов элективных курсов, секций и залов, разработкой новых программ лекций, теоретических материалов, а также способов их подачи и интеграции в учебный процесс. Такое разнообразие видов физической и теоретической подготовки способствует развитию знаний, интереса и мотивационно-ценностного отношения студентов к физическим упражнениям, повышению двигательных, функциональных и профессиональных возможностей, применению их на практике, в дальнейшей жизни и профессиональной деятельности.

Несмотря на то, что, в основном, данного рода технологии рассматриваются и описываются в педагогической сфере, эти методики используются повсеместно. Например, в последние годы проводятся различные фитнес-конференции, целью которых является обсуждение и предложение новых подходов в организации пространства, работе с клиентами и разработке программ тренировок. Также, на подобных конференциях обсуждаются новые продукты, планы питания и техническое оборудование. На данный момент времени особое внимание уделяют применению виртуальных программ тренировок, основанных на использовании виртуальных технологий и технологий дополненной реальности. Помимо этого, современные методы используются в таких областях как: занятиях лечебно-профилактической физической культурой, различных секциях, реабилитации больных, при работе с беременными и людьми, имеющими бионические протезы. В работе с людьми, имеющими проблемы со здоровьем, применяют аппаратную механотерапии, водную гимнастику и релаксацию мышц. Для работы с людьми, прошедшими такую процедуру, как бионическое протезирование, также прибегают к инновационным технологиям для освоения, адаптации, использовании протезов в обычной жизни и, при положительной динамике, перехода от особого вида занятий спортом, в присутствии специалистов и медицинских работников, к более доступным, не требующим специальных условий и оборудования.

Проанализировав данные и рассмотрев приведенные тезисы, можно сделать вывод об очевидном преимуществе и ценности инновационных технологий в физическом воспитании. Они существенным образом влияют на организм человека в целом. Укрепляют опорно-двигательную систему, снижают риски развития возможных заболеваний, мотивируют человека к совершенствованию спортивных навыков, внедрению новых видов активности и спорта,

применению их в дальнейшем, а также побуждают к заботе о здоровье и физическом развитии. Все это достигается при правильной координации и отладке всех элементов, используемых в данной сфере.

Список использованной литературы

1. Эндрюс Д.К. Роль образовательных инноваций в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии // Теор. и практ. физ. культ. 1993, №1.
2. Рапацевич, Е.С. Педагогика. Большая современная энциклопедия/ Е.С. Рапацевич. - Минск: Современное слово. - 2005.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.2: Содержание и методика адаптивной физической культуры, и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005. - 448 с.
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / Авторы составители О.Э. Аксёнова, С.П. Евсеев / Под ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005. - 296 с.
5. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников / И. С. Ульянова. / Молодой ученый. — 2015. — № 10 [Электронный ресурс] - URL: <https://moluch.ru/archive/90/18693/> (дата обращения: 30.10.2020).
6. Активные методы обучения на занятиях по «Физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Романова Е.В., Лопатина О.А., Дугнист П.Я. (сост.), 2019 / Алтайский государственный университет, 2019 – 82 с.

УДК 796.011.3

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК ОСНОВА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

**MORNING EXERCISES AS THE BASIS FOR STUDENTS' INDEPENDENT STUDIES IN
CONDITIONS OF SELF-ISOLATION**

Смирнова Г.А., ст. преподаватель, Беляев В.А.,
Российский университет транспорта
Smirnova G.A., the senior teacher, Belyaev V.A.,
Russian University of Transport

Аннотация

Данная статья посвящена раскрытию потенциала утренней гигиенической гимнастики. Автор обращает внимание на необходимость занятия зарядкой для укрепления здоровья и

формирования правильной привычки у студентов вузов в современных условиях, предлагая использовать метод анализа.

Annotation

This article is dedicated to unlocking the potential of morning hygienic gymnastics. The author draws attention to the necessity of exercising to improve health and the formation of the correct habit among university students in modern conditions, proposing to use the method of analysis.

Ключевые слова: самоизоляция, гигиеническая гимнастика, зарядка, студенты, физическая активность.

Keywords: self-isolation, hygienic gymnastics, student, physical activity, morning exercise.

Актуальность. На сегодняшний день в мире наблюдается нестабильная ситуация, вызванная пандемией. Многие люди работают и учатся дистанционно. Студенты вузов непосредственно столкнулись с этой формой обучения. Кроме того, складывается ситуация, когда, в случае выявления признаков заболевания у одного из студентов, вся учебная группа отправляется на карантин. Ограничительные меры, в этом случае, предполагают самоизоляцию и пребывание дома. Как правило, это ограниченное замкнутое пространство квартиры или небольшие комнаты в общежитии. В таких условиях физическая активность студента значительно снижается. И здесь стоит обратить особое внимание, что в период обучения студента в вузе, его организм всё ещё продолжает своё физиологическое и анатомическое развитие. Отсутствие или снижение двигательной активности в этот период, может иметь негативные последствия, отражаясь на всех системах молодого организма, включая психоэмоциональное и интеллектуальное состояние. Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний (НИЗ). По статистике, почти 85% современной молодежи по всему миру испытывают недостаток физической активности. Также нельзя забывать и про ожирение. В качестве профилактики возможности развития различных заболеваний достаточно использовать регулярные занятия утренней гимнастикой [1].

Обсуждение и результаты. Утренняя гимнастика представляет собой набор комплексных упражнений, выполняемых после пробуждения для повышения обмена веществ, стимуляции работы мышц, суставов и активации нейрофизиологических процессов в организме человека. Такая зарядка проводится примерно в течение 10-12 минут. Утренняя гимнастика выводит человека из состояния сна и заряжает энергией на весь рабочий день.

Сегодня, когда бесконечный поток информации, поступающий из разных источников массовой информации и социальных сетей об увеличении количества заболевших, о том, какие

последствия оказывает этот вирус на человечество в целом, на экономические и социальные области в мире, и в нашей стране, не может пройти незамеченным. В настоящий момент, пожалуй, нет ни одного человека, который не почувствовал, в той или иной мере, влияние пандемии, и ее последствий на себе. Конечно, это становится огромным фактором стресса, как в нашем обществе, так и для отдельно взятой личности. Коронавирус порождает состояние паники среди людей. Этот не простой период, провоцирует в организме повышение уровня кортизола — гормона стресса, который при длительном воздействии увеличивает содержание сахара в крови, подавляет иммунную систему и оказывает неблагоприятное воздействие на другие системы организма. К тому же, ограничительные меры, привели к тому, что многие спортивные секции, тренажерные и фитнес залы временно приостановили свою деятельность или вовсе закрылись [2,3,4].

Используя позитивный подход, попробуем найти положительные стороны в происходящем и возможность использовать их, как говорится, в своих корыстных целях! Одним из плюсов дистанционного обучения является то, что, занимаясь дома, у студентов появляется больше свободного времени, которое они могут использовать для занятия физической активностью. В современных условиях существует достаточный выбор форм для самостоятельных занятий — это и разнообразные интернет-ресурсы, современные фитнес приложения и гаджеты, нацеленные на отслеживание личной физической активности. Вопрос лишь в том, чтобы начать! Одним из принципов любого начинания, считается, то, что стоит делать такие действия, которые человек готов будет встроить в свой привычный распорядок дня, не испытывая дополнительного психологического напряжения. В качестве решения этой задачи, стоит рассмотреть гигиеническую гимнастику. Подобные занятия – эффективны и просты. У людей, которые занимаются зарядкой каждый день, происходит закаливание организма и вырабатывается стойкий иммунитет. Каждодневные занятия гигиенической гимнастикой способствуют улучшению самочувствия человека [6,7].

Что бы оценить отношение современной молодёжи к утренней гигиенической гимнастике, среди студентов РУТ (МИИТ) был проведен опрос на тему «Делаете ли Вы утреннюю зарядку?». В опросе приняли участие 82 студента 1 курса: 47 юношей и 35 девушек. Варианты ответов, которые были предложены, распределились следующим образом (рис. 1-2).

Результат опроса показал, что большинство студентов делают утреннюю зарядку, большая треть из которых, делает это на регулярной основе! Тогда как большая часть студентов ответивших «Нет», заменяют утреннюю гимнастику на другой вид физической активности в течение дня. Часть студентов не желают рано вставать ради упражнений! Позитивные данные опроса позволяют сделать вывод о том, что ограничительные меры, которые были введены в

связи с распространением COVID-19, спровоцировали рост более осознанного отношения к своему здоровью среди студенческой молодёжи и мотивировали их к физической активности.



Рисунок 1-2. Ответы респондентов на часть вопросов анкеты

Итак, утренняя гигиеническая гимнастика наиболее доступный вид двигательной активности, который не требует особых условий. И все же, необходимо соблюдать следующие рекомендации при выполнении упражнений:

Нужно помнить, что зарядка не является физической тренировкой, смысл которой – получение мышечной нагрузки и развитие определённых физических качеств. При организации подобных занятий, необходимо учитывать особенности каждого организма, такие как общее состояние здоровья занимающегося, его психологическую и физическую форму. Уметь использовать приёмы самоконтроля, для оценки самочувствия и коррекции нагрузки.

Зарядку необходимо делать каждый день, 10-12 минут вполне достаточно, но при желании можно увеличить продолжительность до получаса. Делать зарядку необходимо до завтрака. Перед упражнениями желательно выпить стакан воды. Зарядку следует выполнять при хорошем самочувствии и в комфортных условиях, в проветренном помещении или на открытом воздухе. Одежда должна быть удобной и не стеснять движений. Комплекс упражнений должен быть подобран адекватно вашему уровню подготовки, который при регулярном выполнении вы сможете постепенно усложнять. Количество упражнений, обычно, составляет от 8 до 10, с тем же количеством повторов. Во время выполнения утренней гимнастики важно поддерживать правильный ритм дыхания. Дыхание осуществляется через нос. Во время выполняемого усилия и сгибания туловища осуществляется выдох, при разгибании – вдох. Если вы чувствуете, что ваше дыхание сбивается, уменьшите нагрузку и амплитуду движений и постарайтесь сделать вдох и выдох более продолжительным, дыхание должно быть свободным и глубоким. Заканчивать гигиеническую гимнастику лучше всего растяжкой. Гимнастика не должна доставлять дискомфорта, все действия должны быть в

радость. Важно прививать полезные привычки постепенно. Такое занятие можно сделать более привлекательным для себя, создав атмосферу, в которой будет приятно заниматься и зарядку захочется повторить. Подберите приятное музыкальное сопровождение, найдите единомышленника для совместных занятий, включите в комплекс несколько упражнений из восточных практик (йога, цигун, тайчи). Учитывая специфику коронавирусной инфекции, рекомендуется добавить дыхательные упражнения в свой комплекс утренней зарядки, что послужит как профилактикой, так и средством восстановления, в период выздоровления, во избежание осложнений со стороны дыхательной системы. После практики обязательно похвалите себя и в качестве награды, порадуйте чем-то приятным, для позитивного закрепления на уровне нервной системы.

Выводы. В сложившейся ситуации, в условиях ограничений и самоизоляции, вызванной пандемией, студенты вынуждены заниматься дистанционно и самостоятельно, часто в стесненных бытовых условиях. Это требует дисциплины. Утренняя гигиеническая гимнастика является простой и доступной формой организации физической активности для студентов. Регулярное выполнение гигиенической утренней гимнастики способствует сохранению физической формы, улучшению общего состояния здоровья, включая психологическое и эмоциональное, дисциплинирует, повышает самооценку и уверенность в себе. Важность утренней зарядки невозможно переоценить. Легкая утренняя зарядка, не только физически развивает, но и способствует активации работы внутренних органов, повышает иммунитет и работоспособность, тонизирует организм. Простая форма занятий в виде утренней гигиенической гимнастики, может стать прекрасным инструментом формирования необходимой полезной привычки. Систематические занятия укрепляют волю – одно из самых ценных качеств, без которого трудно рассчитывать на успех в любом деле.

Несмотря на непростое время необходимо не только соблюдать социальную дистанцию и носить маску, но также поддерживать физическую активность и регулярно заниматься утренней гигиенической гимнастикой.

Список использованной литературы

1. Здоровый образ жизни // Современные научные исследования и инновации. 2020. [Электронный ресурс]. - URL: <https://polyclinika.ru/zdorovyy-obraz-zhizni/> (дата обращения: 01.11.2020).
2. Абриков Н.Р. Культурно-спортивный комплекс «КАО-ОЛИМП»: навстречу 80-летнему юбилею КНИТУ-КАИ // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 4.
3. Вайнбаум Л.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических заведений. – М., 2002. – 240 с.

4. Матвеев И.В. Утренняя гимнастика. – М.: Инфра-М, 2000. – 231 с.

5. Научная электронная библиотека - «ВикиЧтение». [Электронный ресурс] – URL: <https://sport.wikireading.ru/3900> (дата обращения: 01.11.2020).

6. Романов А.А. Физические упражнения как основное средство подготовки студентов / А.А. Романов, И.С. Щадилова, А.Ю. Савкин / Среднее профессиональное образование. 2017. №3. С.16-18.

7. Щадилова И.С. Организация коммуникативных связей в вузе по дисциплине «Физическая культура» в условиях режима социальной самоизоляции // И.С. Щадилова / Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020.№ 4. С. 552-526.

УДК 612.745.6-057.87:378.661(571.53)

ПРОБЛЕМА СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ИГМУ

THE PROBLEM OF A SEDENTARY LIFESTYLE AMONG STUDENTS OF ISMU

Соколова С.Н.,

Иркутский государственный медицинский университет Минздрава России

Sokolova S.N.,

Irkutsk State Medical University of the Ministry of Health of Russia

Аннотация

Актуальность сидячего образа жизни в последнее время становится всё сильнее, и подвержены этому не только люди с законченным образованием, но и студенты. Данная статья раскрывает проблему сидячего образа жизни среди студентов ИГМУ, опираясь на проведённый опрос, а также описывает риски даже при наличии какого-либо занятия спортом.

Annotation

The relevance of a sedentary lifestyle in recent years is becoming stronger, and not only people with completed education, but also students are subject to this. This article reveals the problem of a sedentary lifestyle among students of ISMU, based on the survey, and also describes the risks even in the presence of any kind of sports.

Ключевые слова: сидячий образ жизни, неподвижность, заболевания, студенты, тестирование.

Keywords: sedentary lifestyle, immobility, diseases, students, testing.

В наше время всё более актуальной становится проблема сидячего образа жизни. Мы мало двигаемся, много сидим: за компьютером, в телефоне, занимаясь творчеством, что, конечно, сказывается на нашем здоровье. Студенты – не исключение, они всё чаще подтверждают правило, особенно когда готовятся к зачётам и экзаменам. Сколько времени они проводят за компьютером в попытках написать какую-либо работу, находя информацию в телефоне, читая книги, общаясь с друзьями и коллегами? Множество! Разумеется, страдает позвоночник, мышцы, развивается остеохондроз, что в дальнейшем плохо отражается на здоровье студента.

Цель этой статьи – выяснить, сколько времени проводят студенты третьего курса за компьютером и телефоном при дистанционном обучении. Выяснить, каким видом спорта занимаются, и составить комплекс профилактических упражнений, предотвращающих проблемы с позвоночником. С помощью проведения анкетирования мы сможем сделать выводы на основе их ответов.

Чем небезопасен сидячий образ жизни? Увеличивается риск развития сердечно-сосудистых, позвоночных, суставных заболеваний, страдает костно-мышечная система, происходит нарушения в обмене веществ пищеварения, частые головные боли и мигрени, развитие сахарного диабета и ожирения. Существует ли проблема сидячего образа жизни? Виной всему постиндустриальная революция, подарившая людям множество рабочих мест, требующих неподвижной работы сидя. Неудивительно, что она же породила эпидемию ожирения и другие заболевания.

Для работы в положении сидя характерно однообразие движений. Это тоже определенного рода перегрузка. Перегрузка позвоночника – следствие постоянного, но однообразного статического воздействия силы тяжести. Проблема ещё в том, что обычно человек не следит за осанкой, и через некоторое время мышцы спины начинают ослабевать, появляются проблемы с позвоночником. В этом положении сдавливаются передние отделы межпозвоночных дисков, а задние отделы растягиваются, и межпозвоночный диск быстрее изнашивается. Неправильная поза сидящего человека влияет на позвоночник так же негативно, как и подъём чрезмерных тяжестей. Нехватка физической активности почти на двадцать пять процентов повышает риск развития рака груди и кишечника, на двадцать семь — диабета и на тридцать — сердечно-сосудистых заболеваний.

Исследование проводилось в виде анкетирования. Всего было опрошено 50 человек в возрасте от восемнадцати до двадцати шести лет. Большая часть пришлась на возраст от восемнадцати до двадцати лет (75%), поровну вышел период от двадцати до двадцати двух и от двадцати двух до двадцати четырёх (10% в обоих случаях), и меньше всего людей в возрасте от двадцати четырёх и больше (5%). Следовательно, проблему сидячего образа жизни стоит

рассматривать у довольно молодого поколения со сформировавшимся ростом и телом. Пол анкетируемых в основном пришёлся на женский (90%), на мужской и на «не хочу указывать» вышло по пять процентов. Опрошенные были с третьего курса ИГМУ.

«Сколько вы часов проводите за компьютером?»: 45% – больше двух часов; 20% – до часу; 20% – от часу до двух; 5% – шесть-девять часов и более; 5% – сидят за компьютером только по работе.

«В каком положении вы чаще всего работаете за компьютером или ноутбуком?»: 85% - сидя; 15% – полусидя; 10% – в полулежащем положении; 5% - у меня нет компьютера.

«Делаете ли вы перерывы во время работы за компьютером/ноутбуком»: 80% - да, 15% - нет; 5% - у меня нет компьютера.

«Перерывы во время работы за компьютером?»: ходьба – 65%; встаю за едой – 60%; разминка для ног – 30%; не делаю перерывы – 5%; у меня нет компьютера – 5%.

«Сколько часов в сутки вы проводите с телефоном?»: 65% - от четырёх и больше; 25% – от двух до четырёх; 5% – от часу до двух; 5% – нет телефона.

«В каком положении вы чаще всего находитесь, когда работаете с телефоном?»: сидя – 65%; лежа – 80%; в полулежащем положении – 45%; полусидя – 50%; стоя – 40%; у меня нет телефона – 5%.

«Делаете ли вы перерывы, когда работаете с телефоном?»: да – 50%, нет – 45%, у меня нет телефона – 5%.

«Перерывы во время работы с телефоном?»: ходьба - 30%; встаю за едой - 40%; размять ноги – 15%; отвлекаюсь на домашние дела/работу – 70%; не делаю перерывов – 30%; у меня нет телефона – 5%.

«Каким видом спорта вы занимаетесь?»: 70% - не занимаюсь спортом; 10% - волейбол; 10% - фитнес; 5% - лёгкая атлетика; 5% - бег.

Как можно заметить по собранной статистике, студенты ИГМУ тратят много часов в сутки на телефон и чуть меньше – на компьютер. Вероятно, это связано с большей доступностью телефона, а также с тем, что за полгода дистанционного обучения студенты ИГМУ привыкли всё время быть на связи. Но нельзя не сказать, что студенты не занимаются каким-либо спортом. Даже занятия физкультуры являются физической нагрузкой. К тому же, не стоит забывать, что многие студенты выполняют пешие прогулки долгое время по набережной, которые можно засчитать за физическую нагрузку. Студенты непроизвольно выполняют многие советы, что, например, даёт им интернет: делают перерывы, облегчая нагрузку на позвоночник, двигаются, а также весьма быстро передвигаются, когда опаздывают на занятие. К сожалению, даже подобные нагрузки (как и занятия спортом) не могут полностью заменить обычную бытовую активность: если человек тренируется час или полтора часа в день, а после

проводит сидя всё остальное время, то риски ухудшения здоровья всё равно остаются высокими.

Программа тренировок в основном должна включать в себя ходьбу (больше 40 минут) и комплекс упражнений. Он должен начинаться с шеи и плеч (для снятия напряжения), затем руки: кисти, запястья, предплечья – они из-за сидячего образа жизни могут неметь и болеть, человек приобретает синдром запястного канала (что тоже является весьма распространённой проблемой), затем поясница и ягодицы (так как эти зоны принимают на себя основной «удар»), а в конце – ноги. Полный комплекс можно подобрать самостоятельно, следуя рекомендациям, и выполнять по мере возможности, в идеале – каждый день, чтобы прожить долгую и здоровую жизнь.

Список использованной литературы

1. Салькова А. Человек сидящий: как убивает кресло /А. Салькова// gazeta.ru – 2019. – URL:https://www.gazeta.ru/science/2019/04/21_a_12314065.shtml (дата обращения: 28.09.2020);
2. Ковальчук. А. Л. Признаки гиподинамии и причины её возникновения /А. Л. Ковальчук// Репозиторий Полесского государственного университета – 2017. – URL:<https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/12931/1/19.pdf> (дата обращения: 14.10.2020);
3. World Health Organization – 2020. – URL:<https://www.who.int/news/item/04-04-2020-physical-inactivity-a-leading-cause-of-disease-and-disability-warns-who> (дата обращения: 16.10.2020);
4. Patterson R., McNamara E., Tainio M. [and other] Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis /R. Patterson, E. McNamara, M. Tainio [and other] // European Journal of Epidemiology. – 2018. - №33. – p. 811–829 (дата обращения: 20.10.2020).

УДК 796:371.72

РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

THE ROLE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN TRAINING THE YOUNGER GENERATION

Топоркова А. В.,

Иркутский государственный медицинский университет Минздрава РФ

A.V. Toporkova,

Irkutsk State Medical University Ministry of Health of the Russian Federation

Аннотация

В данной статье раскрывается вся суть здоровые берегающих технологий, важность и значение внедрения их в образовательный учебный процесс образовательных учреждений.

Annotation

This article reveals the essence of the health of saving technologies, the importance and importance of introducing them into the educational process of educational institutions.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, развитие ребенка, образование, здоровье, профилактика заболеваний.

Keywords: health-saving technologies, child development, education, health, disease prevention.

В современности существует множество колоссальных проблем, многие из которых не только не решаются, но и ситуация, связанная с их существованием с течением времени, усугубляется. Одной из таких, волнующих все поколения, является проблема сохранности здоровья населения не только нашей страны, но и всего человечества. На эту тему ведется множество дискуссий, пишется огромное количество научных работ, разрабатываются и внедряются образовательные программы и технологии.

Идеология приверженности к здоровому образу жизни содержит целый ряд составляющих частей. Это не просто диета или упражнения. Здоровый образ жизни - это принцип, нацеленный на омолаживание и усовершенствование всего организма, отказ от губительных привычек, режимность дня, включающая в себя достойные части времени для полноценного отдыха, работы и физических нагрузок. Здоровый образ жизни, к сожалению, не лидирует в иерархии потребностей сегодняшней молодежи. Это создает необходимость учить детей с юного возраста беречь и укреплять свое здоровье.

Перейдем к статистике: к семи-десяти годам процент детей с третьей группой здоровья увеличивается в 1,85 раза и составляет 14,82% (часто болеют дети хроническими заболеваниями, которые периодически находятся в фазе обострения, возникают патологии в развитии внутренних органов или частичная потеря функциональности: они могут отставать от сверстников в физическом и умственном развитии), а в возрасте от пятнадцати до семнадцати лет - 23,55%, то есть увеличивается почти в три раза по сравнению с детьми до года. В подростковом возрасте один из шести детей страдает хроническим заболеванием или инвалидностью. Данная статистика на самом деле выглядит неутешительно, к тому же имеет тенденцию к прогрессирующему ухудшению с течением времени. Причин такой отрицательной динамики огромное множество, к ним относятся и социально-экономические факторы внутри стран, городов, семей, экологические проблемы, которые также манифестируют и развиваются

в зависимости от технологического прогресса человечества, но эти факторы, скорее, воздействуют постепенно, через поколения, представляя собой длительный процесс, на который мы, к сожалению, не в силах повлиять. Немаловажно обратить внимание на то, что воздействует на нас начиная с дошкольного возраста на протяжении всей жизни. Абсолютно каждый человек проходит эти этапы взросления: дошкольное учреждение, школьные организации, учреждения среднего и высшего образования. Нормальное здоровье, социальная и психологическая адаптация, рост и развитие определяются именно той окружающей средой, в которой ребенок проводит большую часть своей жизни. Для ребенка в возрасте от шести до семнадцати лет такой средой является то или иное учебное заведение, в котором он проводит примерно 70% времени бодрствования. В это время происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование уровня здоровья, соответственно, в этот период организм ребенка наиболее восприимчив к экзогенным факторам.

Как правило, школьная среда порождает многие факторы риска, которые отрицательно влияют на состояние здоровья школьников и студентов. Грубое и неадекватное поведение учителей, невыносимая интенсивность занятий, нерациональное количество домашних заданий, недостаточность времени отдыха у ребенка, несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических организационных требований к учебному процессу, неподходящие технологии и методики обучения возрастным и физиологическим особенностям детей, частые стрессы - все это факторы, препятствующие процессам роста и развития, а также саморегуляции и самоактуализации, в более зрелом возрасте могут привести к необратимому ухудшению физического и психического здоровья человека. Все это накладывается на одновременную распространенность и относительную доступность курения и алкоголя среди подростков, снижение самостоятельной физической активности молодежи, прогрессирующую гиподинамию, технологический прогресс гаджетов, компьютеров, видеоигр приводит к снижению зрения, патологиям опорно-двигательного аппарата, нервной системы, сердечно-сосудистой системы, что вкуче с плохой экологической обстановкой еще больше усугубляет сложившуюся ситуацию. Современные технологии сохранения здоровья в образовании - неотъемлемая часть программы ФГОС. С этой точки зрения здравоохранение - это совокупность тесно связанных задач, методов и приемов обучения, направленных на развитие ребенка при условии неоспоримого здоровья ребенка.

На эту тему есть очень важные слова, выделенные в пояснительной записке к ФГОС (МНО РФ. Москва, 2011) - «Стандарт впервые определяет здоровье человека. Школьники, как один из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья как приоритетное направление деятельности образовательного учреждения».

Технологии сохранения здоровья молодежи - это прямые условия обучения молодежи, то есть отсутствие стрессовых воздействий, адекватных требований, рациональных методов обучения, правильной организации, учебный процесс (в зависимости от возраста, пола, личности ребенка), правильное соотношение учебной и физической активности.

Отличительные особенности здоровье сберегающих образовательных технологий:

1. Индивидуализация обучения.
2. Отказ от нравоучений и оскорблений учеников в педагогике на всех уровнях.
3. Мотивация соблюдению всех правил здоровой жизнедеятельности абсолютно всех, кто участвует в образовательном процессе.
4. Создание комфортной обстановки на учебном занятии, что исключает нежелание посещения ребенком/студентом учебного учреждения.
5. Организация небольших пауз в ходе учебного занятия, для выполнения несложных физических упражнений.
6. Организация санитарно-гигиенического контроля.
7. Обязательно чередование различных видов работы в ходе урока.

В структуре здоровьесберегающих образовательных технологий можно выделить несколько секторов:

1. Организационно-педагогический - отражает структуру учебного процесса, рекомендованную санитарно-эпидемиологическими нормативами, направленную на предотвращение состояний утомления, гиподинамии.
2. Психолого-педагогический – сопряженная с основной деятельностью педагога на занятии, воздействием на учеников в течении всего урока.
3. Учебно-воспитательный - включает в образовательную программу обучение подрастающего поколения заботе о своем здоровье и формирование культуры здоровья студентов, направление молодого человека к принятию здорового образа жизни, создания мотивации против курения, алкоголя, наркотиков. Организационно-воспитательная работа со школьниками после уроков, работа с родителями.

Медицинский подход к сохранению здоровья, реализуемый в сфере профилактики, отличается от психолого-педагогического не только методами и профессиональной подготовкой специалистов, но и тем, что снимает с человека ответственность за личное здоровье, передавая эту ответственность врачам. Как правило, такой подход эффективен не в плане профилактики ухудшения нормального уровня здоровья молодёжи, а напротив, его цель в коррекции тех самых нарушений, возникших на фоне здорового организма под воздействием экзогенных неблагоприятных факторов. Противоположный подход- активизировать у человека чувство ответственности за свое здоровье, способствуя постоянному отношению к заботе о

себе. Именно такая методика наиболее эффективна в плане поддержания уровня здоровья детей, подростков и нации в целом. Воспитание молодых людей ответственными за свое здоровье - это образовательный процесс, который следует рассматривать как одну из важных задач образовательных учреждений.

Как только человек принимает ответственность за свое здоровье, необходимо научить его основным приемам и принципам защиты и поддержания своего состояния. И здесь эта эстафета здоровьесберегающих технологий сместилась с образовательных программ на образовательные. Понятно, что обучение молодого человека общим принципам, современным системам и методам защиты и укрепления здоровья - это задача образовательных учреждений. И уже за консультацией по личным вопросам, за адекватностью программы оздоровления с учетом индивидуальных особенностей, с целью восстановления ухудшающегося здоровья человек может обратиться к грамотному специалисту.

Задача здоровьесберегающей педагогики (по Н.К.Смирнову) - обеспечить выпускникам школ высокий уровень настоящего здоровья, формирование культуры здоровья, которая будет свидетельством способности человека заботиться о собственном здоровье и заботе. здоровье других.

Таким образом, необходимо обобщить представленную выше информацию. Колоссальное значение имеет не восстановление снижавшегося уровня здоровья молодежи, а именно профилактика того самого снижения, начиная с самого раннего возраста, ведь уровень здоровья после перенесенного заболевания, даже если оно было вылечено по высшим стандартам и полностью, никогда не восстановится до прошлого показателя. Именно это и есть задача внедрения в современный образовательный процесс здоровья сберегающих технологий. Главная роль родителя и педагога любого направления подготовки, на любом уровне обучения ребенка, начиная с младшей группы детского сада до среднего и высшего образования, не допускать травмирующего действия патогенных факторов внешней среды, особенно очень важно создать комфортную обстановку в учебном коллективе, что в последующем приведет к значительному снижению уровня стресса на занятии, что имеет очень большое значение в профилактике многих хронических заболеваний.

Необходимо не только знать, что входит в понятие здорового образа жизни, но и следовать основным принципам этой системы. К тому же все действия должны быть восприниматься с позитивом, не приносить отрицательных эмоций, не тяготить эмоциональное состояние ребенка. Не стоит и в короткие сроки внедрять в жизнь детей все основные составляющие элементы здоровой жизни одновременно, особенно если он никогда ранее им не придерживался. Здоровый образ жизни сначала сложен и непонятен, но потом приносит легкость, благополучие и настроение. И со временем, если это будет наблюдать вся семья, вы

заметите, что стали меньше болеть, чувствуете себя лучше и спокойнее, вы смогли достичь целей, которые раньше казались недостижимыми.

Нельзя недооценивать роль инновационных здоровьесберегающих технологий в сфере современного образования. Необходимо доступно раскрывать для будущих педагогов все аспекты и принципы, доказывать важность соблюдения методик здоровья сбережения на учебном занятии, возможно, именно позволить в будущем добиться прогрессирующего снижения количества детей и подростков, страдающих хроническими заболеваниями, что приведет к общему оздоровлению населения планеты.

Список использованной литературы

1. Демидова Т. П.. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.
2. Смаль Е. А.. Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе школы.
3. Журавлева Э. Ж.. Здоровьесберегающие технологии: цели, задачи, принципы, виды.
4. Цибульникова В. Е., Леванова Е. А.. Педагогические технологии, здоровьесберегающие технологии в общем образовании.

УДК 316.4

КОНЦЕПЦИЯ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ THE ACTIVE LONGEVITY CONCEPT AS A BASIS FOR THE GERONTOLOGICAL COMPETENCE OF SOCIAL WORKERS FORMING

Тугаров А.Б., д.ф.н., профессор,
Марочкина Е.Ю., Обухов К.В., Сидорова А.В.,
Пензенский государственный университет
Tugarov A.B., the doctor of philosophical sciences, professor,
Marochkina E.Yu, Obukhov K.V., Sidorova A.V.,
Penza State University

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы обоснования концепции активного долголетия как научно-теоретической основы формирования геронтологической компетентности социальных работников.

Annotation

This article is devoted to the questions of the substantiation of the active longevity concept as a scientific and theoretical basis for the formation of gerontological competence of modern social workers.

Ключевые слова: геронтология, профессиональные компетенции социальных работников, геронтологическая социальная работа.

Keywords: gerontology, professional competence of social workers, gerontological social work.

Развитие и совершенствование системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли предполагает рассмотрение вопросов здоровьесберегающих технологий, применяемых к различным категориям населения при обеспечении их жизнедеятельности. Так, исследование современных форм и методов социально-геронтологической работы в учреждениях социальной защиты предполагает определение места концепции активного долголетия в научно-теоретическом и практико-ориентированном обосновании содержания, направленности и особенностей процесса формирования геронтологической компетентности социальных работников.

В частности, в концепции активного долголетия как одной из основ здоровьесберегающих технологий заложена идея о том, что социальная политика государства и социально-ориентированных институтов должна быть ориентирована не столько на социальную защиту и социальную поддержку пожилых людей, сколько должна стимулировать данную категорию населения на осознанное целеполагание, сохранение и развитие её социальной субъектности [5].

Социальная субъектность пожилого человека с точки зрения геронтологии предполагает реализацию при взаимодействии социального работника и клиента социальных служб соответствующих здоровьесберегающих технологий. Применение таких технологий специалистами учреждений социальной защиты возможно при наличии адекватных социокультурных и социально-бытовых условий для обеспечения активного долголетия клиентов и поддержания их социальной активности на максимально возможном уровне.

Такое понимание вопросов активного долголетия человека становится основой для актуализации задач применения здоровьесберегающих технологий в процессе геронтологической подготовки профессиональных социальных работников. Эти задачи определяются, в конечном счёте, потребностями муниципального и регионального сообщества и тенденциями развития современного общества в целом.

Кроме того, ситуация с геронтологической социальной работой и процессом формирования геронтологической компетентности социальных работников характеризуется, как содержанием здоровьесберегающих технологий, так и достигнутым уровнем развития данного направления практической социальной работы. Это обстоятельство приводит к тому, что направленность концепции активного долголетия проявляется в данном случае в понимании смысла и стратегии профессионального воздействия социального работника на клиента пожилого возраста с целью возможного сохранения его социальной активности в её различных проявлениях.

Принципиально важно понимание в научно-теоретическом и/или практико-прикладном аспекте того обстоятельства, что пожилое население в современном обществе потенциально способно формировать особый, требующий постоянного мониторинга и диагностики, рынок потребления социальных и социокультурных услуг и «банк» индивидуальных психосоциальных запросов на здоровьесберегающие технологии. С этой точки зрения основой формирования геронтологической компетентности социальных работников, занимающихся социокультурными и здоровьесберегающими проблемами людей пожилого возраста, может стать не только практико-ориентированный, но, в большей мере, комплексный подход [1].

В геронтологии и теории социальной работы принято рассматривать понятие «геронтологическая компетентность» во взаимосвязи с анализом различных вопросов профессиональной подготовки специалистов социальной сферы. Любая профессиональная компетентность предполагает определённый набор характеристик (профессионально значимые знания, умения и навыки, способности, направленность, профессиональный опыт и др.), которые могут гарантировать эффективность конкретной профессиональной деятельности социального работника [2].

Если целенаправленно использовать научный потенциал концепции активного долголетия, то появляется возможность конкретизировать понимание геронтологической профессиональной компетентности социального работника. Элементами её содержания является достоверное знание о пожилом возрасте человека, а также отношение к нему, с одной стороны, как полноценному этапу жизни человека, а с другой стороны, как одному из потенциальных ресурсов социокультурного развития местного сообщества и/или общества в целом. Названная профессиональная компетентность предполагает психологическую и психосоциальную готовность социального работника применять методы социальной работы и здоровьесберегающие технологии для активного и результативного социально-терапевтического общения с пожилым человеком [4].

Направленность содержания и смысл концепции активного долголетия определяют основу формирования геронтологической профессиональной компетентности социальных работников как системы, которая состоит из основных элементов.

Когнитивный элемент системы геронтологической компетентности социальных работников формируется из знания о демографической и социально-психологической специфике пожилого возраста; научного анализа и интерпретации основ и принципов конструирования стратегии взаимодействия лиц разных возрастных групп, причин и способов появления в обществе, как позитивных, так и негативных возрастных стереотипов.

Эмоциональный элемент системы геронтологической компетентности социальных работников проявляется в их личной готовности к продолжительному по времени профессиональному общению с людьми старших возрастов, уважительном и толерантном отношении социальных работников к лицам пожилого возраста.

«Деятельностный» элемент системы геронтологической компетентности социальных работников включает в себя их умение проектировать образцы совместной деятельности людей разных возрастных групп, обеспечивая при этом предотвращение (социальную превенцию) и социальную профилактику конфликтных социальных и психосоциальных ситуаций с помощью здоровьесберегающих технологий.

Формирование геронтологической компетентности социальных работников на основе концепции активного долголетия предполагает целенаправленную социально-психологическую и социально-педагогическую подготовку специалистов с акцентированием их внимания на вопросах теории и практики здоровьесбережения, социальной геронтологии, гериатрии, социологии старости, возрастной психологии, анатомии и физиологии.

Применение концепции активного долголетия как основы геронтологической социальной работы даёт возможность определить в теории и практике социальной работы основные элементы формирования геронтологической профессиональной компетентности социальных работников и других специалистов социальной сферы. К ним относятся, прежде всего, разработка специальных социально-геронтологических проектов и программ, а также становление устойчивого навыка самостоятельного поиска и отбора нужной для геронтологической социальной работы информации о здоровьесберегающих технологиях и особенностях их применения.

Потребность в геронтологической компетентности социального работника определяется политикой деинституализации в социальной работе, которая не предполагает преимущественного нахождения пожилых людей в специализированных стационарных учреждениях системы социальной защиты. В настоящее время в геронтологической социальной работе получает развитие практика максимально возможного самостоятельного проживания

пожилых людей в привычных домашних условиях, которое при наличии определённых социально-бытовых условий и уровня организации надомного социального обслуживания открывает возможности для достижения пожилыми людьми состояния активного долголетия с помощью здоровьесберегающих технологий.

Вместе с тем, субъективной трудностью в формировании геронтологической профессиональной компетентности социальных работников следует считать по-прежнему встречающийся среди социальных работников стереотипный образ пожилого человека как малоимущего, преимущественно больного, социально беспомощного, находящегося в постоянном состоянии жизненных потерь [3].

Однако подобные субъективные трудности процесса формирования геронтологической компетентности социальных работников в свою очередь актуализируют необходимость обращения к концепции активного долголетия как основе данного процесса.

Научное значение концепции активного долголетия определяется тем, что её содержание отражает понимание того, что возрастание доли пожилых людей в составе населения любой страны формулирует перед институтами социального государства в условиях современного общества задачу эффективности использования жизненного, социального и профессионального опыта людей старшего возраста, создавая при этом микро-среду для социально и психологически активной старости.

Список использованной литературы

1. Борькина, Е.А. Стратегия активного долголетия в социальной работе как теоретическая проблема / Е.А. Борькина // E-Scio. 2018. № 5 (20). С. 138-143.
2. Мосина, О.А. Возможности решения проблем стареющего общества в контексте развития геронтологической компетентности работников социальной сферы / О.А. Мосина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3. Педагогика и психология. - 2016. - №3. - С. 61-66.
3. Пристром, М.С. Характеристика феномена долголетия. Взгляд на проблему /М.С. Пристром, В.Э. Сушинский, И.И. Семенов, В.В. Артючик // Международные обзоры: клиническая практика и здоровье. -2017. - №5-6. - С. 48-51.
4. Шаназаров, А.С. Успешное старение: концептуальные основы и действия / А.С. Шаназаров, Н.Г. Мельникова // Вестник Кыргызско-Российского славянского университета. - 2016. - № 7. - С. 187-190.
5. Королёва, В.О. Гендерная социальная работа с военнослужащими и пожилыми людьми в социально-ориентированных институтах помощи населению / В.О. Королёва // E-Scio. - 2020. - № 1 (40). - С. 177-184.

**ГЕЙМИФИКАЦИЯ И ИМИТАЦИЯ ВОЛАНА ДЛЯ БАДМИНТОНА
В ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ МИОПИИ**
GAMIFICATION AND IMITATION OF SHUTTLECOCK FOR BADMINTON
IN THE PREVENTION AND TREATMENT OF MYOPIA

Турманидзе А.В., к.б.н., доцент,

Турманидзе В.Г., к.п.н., доцент,

Титов А.В., к.т.н.,

Фоменко А.А., Виноградова Е.А.,

Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского

Turmanidze A.V., the candidate of biological sciences, senior lecturer,

Turmanidze V.G., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Titov A.V., the candidate of technical sciences,

Fomenko A.A., Vinogradova E.A.,

Omsk State University named of the F. M. Dostoevsky

Аннотация

В статье описана авторская методика геймификации на основе моделирования упражнений с элементами бадминтона и имитации волана. Применение данной методики повышает характеристики остроты зрения и координационных способностей. Процесс профилактики миопии построен с использованием интерактивного АПК, который имеет самоорганизующуюся структуру реализации упражнений с учетом функционального состояния на основе критериев пульса и технических погрешностей в движениях.

Annotation

The article describes author's gamification technique based on modeling exercises with elements of badminton and imitation of shuttlecock. The use of this technique improves the characteristics of visual acuity and coordination abilities. The process of myopia prevention is built using an interactive HSC, which has a self-organizing structure for the implementation of exercises, taking into account the functional state based on the criteria of the pulse and technical errors in moves.

Ключевые слова: миопия, бадминтон, геймификация, имитация, волан.

Keywords: myopia, badminton, gamification, imitation, shuttlecock.

Современный мир характеризуется сверхдинамичными изменениями в структуре социальной, профессиональной, академической деятельности, что диктует более активный сценарий жизнедеятельности людей, сопряженной с ускоренной обработкой информации через

зрительный анализатор. В данных обстоятельствах параметры зрения становятся важнейшей характеристикой в оценке конкурентоспособности человека. Одна из них, острота зрения, имеет форму комплексной опции зрительного аппарата, различающей объекты при варьировании дистанции и величины объекта с оценкой и прогнозированием дальнейшего месторасположения, логики смены траектории движения [1, 3].

Цифровизация и геймификация профессиональных отношений привели всемирное сообщество к модификации режима трудовой деятельности, что, в свою очередь, диктует обновленные требования к функционированию систем организма, в том числе сенсорных анализаторов [2]. Калибровка зрительного аппарата согласно современным тенденциям может производиться на основе использования упражнений с элементами бадминтона [4, 5], воспроизведения заданий аппаратно-программного комплекса, моделирующего тактические и технические средства бадминтона и имитирующего перемещения волана, на изучение эффективности которого направлена данная работа.

В исследовании приняли участие 18 юношей с нарушениями зрения, у которых была диагностирована исходная слабая степень миопии. Студенты реализовывали различные физические упражнения варьируемой сложности с акцентом на подбрасывание, жонглирование специального объекта, похожего на волан для игры в бадминтон (рис. 1), по различной траектории движения. Интерактивный аппаратно-программный комплекс, соединенный с обычным смартфоном на базе стандартной операционной системы (рис. 2) фиксировал при помощи обратной связи по каналу Bluetooth эффективно реализованные задания, а также менял цветовую гамму в зависимости от уровня утомления, оцениваемого по пульсу и степени технических погрешностей в движениях, что сопровождалось сменой сложности упражнений. Для диагностики исходного уровня зрения, динамики изменений в процессе исследования использовался метод визометрии (рис. 3) по таблице Сивцева-Головина.



Рис. 1. Специальное устройство, имитирующее волан



Рис. 2. Интерактивный аппаратно-программный комплекс

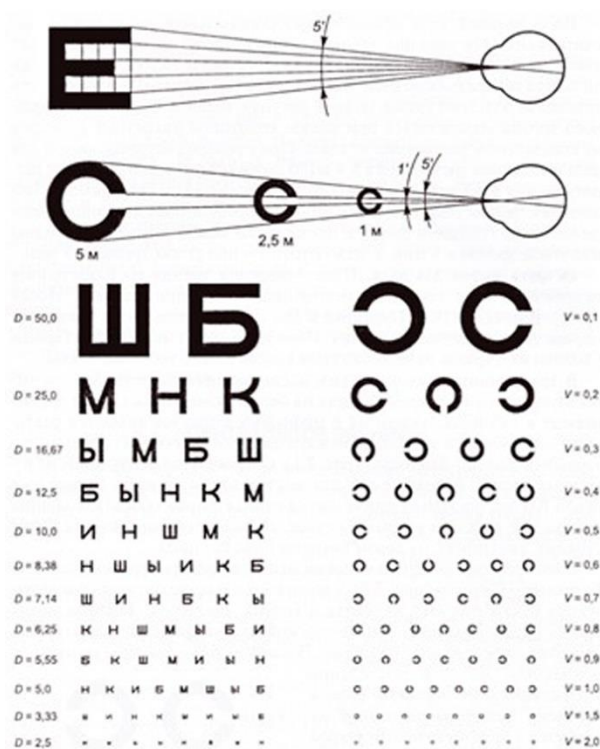


Рис. 3. Таблица Сивцева-Головина

Педагогическое наблюдение заключалось в фиксировании результатов ловли специального устройства на расстоянии 5 м в длину и высоту при 10 попытках. Статистический анализ результатов исследования осуществлен при помощи программы IBM SPSS Statistics 25.

На начальном этапе исследования группа студентов показала исходные результаты по методу визометрии – $V=0,518\pm 0,08$ при расстоянии большого видения $d=130$ см для обоих глаз. Результаты педагогических испытаний при ловле специального устройства до и после эксперимента изложены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты тестирования остроты зрения и ловкости

№	Наименование теста	До эксперимента		После эксперимента	
1	Визометрия при $d=130/d=142$	$0,518\pm 0,08$		$0,697\pm 0,12^*$	
2	Ловкость (ловля объекта)	ПР	$5,23\pm 1,28$	ПР	$8,46\pm 1,18^*$
		ЛР	$4,88\pm 1,22$	ЛР	$8,12\pm 1,17^*$
3	ПМК	$2,31\pm 0,38$		$3,14\pm 0,45^{**}$	
Примечание: *различия достоверны при $p<0,05$; **мощность корреляции ($r>0,7$)					

Применение интерактивного АПК на основе геймификации упражнений, моделирующих элементы бадминтона, в течение 4 месяцев стимулирует рост значений остроты зрения ($0,518\pm 0,08$ и $0,697\pm 0,12$, соответственно), а также координационных способностей с

повышением до 28%. Возросли показатели взаимосвязи данных параметров до $3,14 \pm 0,45$ ($r > 0,7$), что подчеркивает связь использования авторского подхода и профилактики миопии.

Таким образом, в современных условиях представляется эффективным применения геймификации на основе моделирования элементов бадминтона, имитации волана при профилактике и лечении миопии.

Список использованной литературы

1. Майерс, Т. Анатомические поездки / Т. Майерс. – М.: Эксмо, 2018. – 320 с.
2. Тарутта, Е.П. Комплексный подход к профилактике и лечению прогрессирующей миопии у школьников / Е.П. Тарутта [и др.] // РМЖ. Клиническая офтальмология. – 2018. – Т. 18. – № 2. – С. 70-76.
3. Тарутта, Е.П. Аберрации высшего порядка и офтальмобиометрические параметры глаза при разной степени миопии / Е.П. Тарутта, Г.А. Маркосян, С.Г. Арутюнян // Российский общенациональный офтальмологический форум. – 2019. – Т. 1. – С. 182-186.
4. Турманидзе, А.В. Использование роликового дорсального тренажера-массажера в процессе коррекции позвоночника и зрения спортсменов // А.В. Турманидзе, В.Г. Турманидзе, А.А. Фоменко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С. 46.
5. Турманидзе, А.В. Применение специальных упражнений бадминтона на стабиллоплатформе в процессе коррекции зрения / А.В. Турманидзе, В.Г. Турманидзе, А.А. Фоменко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С. 49.

УДК 796.011.3

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION CLASSES AS A MEANS OF PREVENTION,
OVERWORK OF STUDENTS DURING DISTANCE LEARNING

Тусеева Е.И.,

Петербургский государственный университет путей сообщения,

Соболева Н.Ю., к.п.н., доцент,

Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена

Tuseeva E.I.,

St. Petersburg state University of railway transport,

Soboleva N.Yu, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Аннотация

В работе рассмотрен вопрос о самостоятельных занятиях по физической культуре и контроль за их выполнением в условиях дистанционного обучения как средство повышения работоспособности и профилактики наступления утомления студентов.

Annotation

The paper considers the issue of independent physical education classes and monitoring their performance in distance learning as a means of improving performance and preventing the onset of fatigue of students.

Ключевые слова: дистанционное обучение, самостоятельные занятия по физической культуре, работоспособность, профилактика утомления.

Keywords: distance learning, independent work on physical education, working capacity, prevention of fatigue.

В "Концепции создания и развития единой системы дистанционного образования в России" дистанционное обучение определено как комплекс образовательных услуг, с помощью специализированной образовательной среды, основанной на использовании новейших информационных технологий.

В высшем образовании дистанционная форма обучения получила большое распространение. Дистанционное обучение студентов предъявляет значительные требования к физическому состоянию человека, повышая психическую, умственную и эмоциональную нагрузки в связи с увеличением времени пребывания в состоянии гиподинамии.

При дистанционном обучении, необходимо придерживаться правил, которые обезопасят здоровье обучающихся: соблюдать разумное сочетание труда и отдыха, время работы за компьютером должно быть строго регламентировано, делать паузы для физических упражнений, использовать оптимальные настройки монитора и правильную частоту обновления экрана. Слишком длительное нахождение за компьютером может привести к ухудшению общего состояния здоровья, остроты зрения, к снижению функций основных систем организма.

В нынешнее время несоизмеримо вырос темп жизни. На данном этапе развития современного общества перед высшими учебными заведениями ставятся все новые и новые задачи. Молодые специалисты должны обладать не только большим объемом умений и знаний по профессиональной деятельности, но и обладать высоким потенциалом интеллектуального функционирования, определенным уровнем работоспособности и общего здоровья.

Одним из составляющих показателей профессиональной деятельности человека является работоспособность, которая повышает качество физической и умственной деятельности. Она представляет собой совокупность возможностей человека качественно выполнять профессиональную деятельность.

С одной стороны, «работоспособность отражает возможности человека, служит показателем его жизнеспособности, с другой – является показателем успешности овладения знаниями, умениями и навыками конкретной профессиональной деятельности» [1].

В условиях дистанционного обучения для сохранения и повышения уровня физической и умственной работоспособности большое значение приобретают оздоровительно - гигиенических мероприятия, к которым относится оптимальное сочетание труда и отдыха, соблюдение принципов здорового образа жизни, достаточная суточная двигательная активность, включающая в себя разработку и проведение самостоятельных занятий по физической культуре.

Занимаясь самостоятельно у студентов формируется потребность в двигательной деятельности, сознательное отношение к своему здоровью, умение использовать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности.

Студенты, выполняя самостоятельную работу по физической культуре должны уметь постепенно увеличивать нагрузку, ее интенсивность, дозировку физических упражнений и время тренировочного занятия. Дозирование физической нагрузки в самостоятельных занятиях может происходить за счет изменения исходных положений, из которых выполняются упражнения, амплитуды выполняемых движений, количества повторений, направленности упражнений (силового характера или координационно-сложное). При самостоятельной работе рекомендуется чередование физических нагрузок с интервалами отдыха. Самостоятельные занятия должны проводиться систематически и регулярно.

Нагрузки самостоятельных занятий подбираются соответственно уровню физической подготовленности студентов, дозировка и их интенсивность постепенно повышаются при обязательном контроле функционального состояния занимающихся. В содержание самостоятельной работы студента необходимо включить упражнения для развития основных мышечных групп и двигательных качеств, что позволит достичь положительных результатов. Самостоятельным занятиям физической культурой – важный компонент в здорового образа жизни.

Самостоятельно организованные занятия по физической культуре при дистанционном обучении студентов будут способствовать замедлению наступления усталости, препятствовать снижению остроты зрения, повышать уровень работоспособности, повышая порог их утомляемости. Продолжительность любой работы определяется наступлением утомления.

Главными признаками наступившего утомления являются потеря интереса к работе, преобладание желания на прекращение данной деятельности, негативные эмоциональные реакции, снижение быстроты реагирования. Оно появляется через определенный промежуток времени после начала работы. Выражается в повышенной трудности или невозможности продолжить действия с прежней интенсивностью.

Появление таких признаков утомления зависит от вида, объема и интенсивности нагрузки, локализации ее воздействия, времени выполнения данной работы. Утомление возникает вследствие длительной, напряженной деятельности и характеризуется снижением уровня работоспособности.

Одним из обязательных способов профилактики утомления студентов это систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, уровню физической подготовленности использование самостоятельных занятий по физической культуре.

При дистанционном обучении на первое место выходит контроль за выполнением самостоятельной работы обучающихся по физической культуре. В процессе удаленного обучения на кафедре «Физическая культура» Университета путей сообщения был разработан «Дневник самоконтроля», целью которого было определение суточной двигательной активности студентов, ее содержания, нагрузки для дальнейшей корректировки самостоятельных занятий. «Дневник самоконтроля» включает в себя ежедневный отчет о выполнении самостоятельной работы по физической культуре (таблица 1). В нем обучающийся фиксирует свое самочувствие, количество часов ночного сна, аппетит, измеряет пульс лежа, стоя до физической активности и после нее, записывая пульсовую разницу в дневник самоконтроля. Самостоятельные занятия могут включать в себя общеразвивающие упражнения, кардио- упражнения, работу на тренажерах, упражнения с отягощениями (гантели, утяжелители, бодибары и т.д.), упражнения на растяжку, а также пешие прогулки, кроссы, езду на велосипеде, самокате, роликах. Обучающиеся проводят самооценку своих занятий, записывают содержание и их продолжительность. Совместно с преподавателем обучающийся имеет возможность определить цель и задачи, а также содержание и дозировку самостоятельных занятий. Проверая дневники самоконтроля студентов, преподаватель корректирует содержание и дозировку выполняемых упражнений.

Анализируя результаты самостоятельных занятий на основе данных «Дневников самоконтроля» мы пришли к заключению, что 40% занимающихся предпочитают пешие прогулки и езду на велосипеде, 30% выбирают силовые виды и упражнения с отягощениями, 20% используют общеразвивающие упражнения и 10 % включают упражнения на растяжку. Из всех обучающихся только 50% выполняют утреннюю гимнастику каждый день. Причем 15% студентов выполняют утреннюю гимнастику каждое утро, добавляя вечером еще один из

видов физической деятельности. Остальные студенты считают, что выполнение комплекса утренней гимнастики (8-10 упражнений) достаточно для суточной двигательной активности. Некоторые студенты из-за недостаточного времени ночного сна совсем отказывались от физической нагрузки в течение следующего дня.

Содержание самостоятельных занятий несколько отличаются по гендерному признаку: большинство молодых людей предпочитают силовые упражнения и упражнения с отягощениями, девушки чаще используют кардио нагрузки и упражнения на растягивание мышц. Молодые люди в процессе самостоятельных занятий недооценивают упражнения на растягивание мышц после силовых нагрузок или не используют их из-за определенной для них сложности выполнения. Девушки в процессе самостоятельных занятий мало уделяют внимание дозировке выполнения силовых упражнений.

По продолжительности проведения самостоятельных занятий также наблюдаются расхождения, как по содержанию занятий, так и по гендерному признаку. Пешие прогулки и езда на технических приспособлениях проводилась от 30 минут до двух часов, силовые нагрузки и упражнения на растягивание от 20 мин до одного часа. По данным анализа дневников молодые люди уделяют больше времени на самостоятельные занятия, чем девушки.

Анализ содержания самостоятельных занятий студентов показал, что продолжительность проведения и нагрузка в течение отчетного периода не увеличивается. В выходные дни самостоятельные занятия отсутствуют практически у всех. Выбор содержания занятий основывался на знакомых движениях, которые не требуют разучивания и дополнительных энергетических затрат.

В конце каждой недели студентам предлагалось ответить на вопросы анкеты «Самооценка двигательной активности». Полученные результаты анкетирования обучающихся несколько разнятся с анализом представленных данных в «Дневнике самоконтроля». По данным дневников нагрузка студентов не соответствует их возрасту, однако по результатам анкетирования они считают ее достаточной. Анкетирование показало, что суточная двигательная активность студентов ниже среднего рекомендованного показателя, что ими воспринимается как норма и не наблюдается потребности в ее увеличении.

Таблица 1

Дневник самоконтроля обучающегося

№	Показатели	Даты
1.	Самочувствие	
2.	Сон, (час)	
3.	Аппетит	
4.	Пульс уд/мин.,лежа / стоя разница до двигательной активности и после	
5.	Содержание самостоятельных занятий в течение дня	

6.	Продолжительность самостоятельных занятий.	
7.	Самооценка проведенных занятий	

Данный мониторинг результатов содержания дневников и анкетирования позволит преподавателям скорректировать содержание и нагрузку самостоятельных занятий студентов.

Самостоятельная двигательная деятельность и контроль за ней сосредоточивает студентов на достижение поставленной профессиональной цели, повышает работоспособность, укрепляет физическое и психическое здоровье обучающихся.

Список использованной литературы

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М. Альфа-М, Инфра-М, 2010. - 336 с.
2. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Асабепта, 2009. - 272 с.
3. Решетников, Н.В., Кислицин, Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие. - М.. «Академия», 2002. - 152 с.
4. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений (2-е издание).// Москва. «Академия», 2003с. - 121с.

УДК 796.011.01

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ АДАПТИВНЫХ ИГР «ГТО-НИКА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ В УСЛОВИЯХ РАСПРОСТРАНЕНИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

THE ROLE AND SIGNIFICANCE OF ADAPTIVE GAMES "GTO-NIKA" FOR STUDENTS OF
THE MOSCOW REGION IN THE CONTEXT OF THE SPREAD OF A NEW
CORONAVIRUS INFECTION

Фирсин С.А., к.п.н, доцент,
Академия социального управления
Firsin S.A., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Academy of Social Management

Аннотация

В статье рассматривается отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на примере проведения адаптивных игр «ГТО-НИКА». На основе полученных данных, можно сделать предположение

о том, что проведения адаптивных игр «ГТО-НИКА» в условиях распространения новой коронавирусной инфекции показали важную роль физической культуры в поддержании здоровья, а также в формировании мотивации к ведению здорового образа жизни. В статье выявлена основная роль и значение адаптивных игр «ГТО-НИКА», которая заключается в адаптации студентов с помощью игровой деятельности к новой реальности, мотивации к сохранению своего здоровья и ведению здорового образа жизни.

Annotation

The article examines the attitude of students to physical culture and sports in the context of the spread of a new coronavirus infection on the example of the adaptive games "NIKA". Based on the data obtained, it can be assumed that the adaptive games "GTO-NIKA" in the context of the spread of the new coronavirus infection showed the important role of physical culture in maintaining health, as well as in shaping motivation to lead a healthy lifestyle. The article reveals the main role and significance of the adaptive games " GTO-NIKA", which consists in the adaptation of students with the help of game activities to the new reality, motivation to maintain their health and maintain a healthy lifestyle..

Ключевые слова: адаптация, физическая культура, студенты, здоровье.

Key words: adaptation, physical education, students, health.

Существующая на сегодняшний день ситуация с пандемией коронавируса актуализировала проблему биологической безопасности во всем мире. Пандемия COVID-19 показала, что человечество должно обратить особое внимание вопросам разработки, внедрения и реализации технологий по сохранению и сбережению здоровья человека [1].

Европейская региональное бюро Всемирной Организации Здравоохранения рекомендует активно заниматься оздоровительной физической культурой, развивая не только физическое, но и психическое, а также духовное здоровье людей.

В условиях распространения новой коронавирусной инфекции здоровый образ жизни и занятия физической культурой становятся единственным способом поддержания и регулирования здоровья человека.

Долгое пребывание в изоляции приносит проблемы гиподинамии. Сниженная физическая активность оказывает негативное влияние на организм человека и его здоровье.

Все вышесказанное показало, что будущему поколению необходимо прививать навыки здорового образа жизни уже в дошкольном и, затем, школьном возрасте. Это можно делать с помощью разнообразных адаптивных игр. Следует отметить, что при организации и проведении таких игр нужно учитывать различные интересы детей, их потребности, уровень физической подготовки.

В данной статье рассмотрена проблема поиска новых форм физкультурно-оздоровительных мероприятий для физического и духовного развития студентов в условиях распространения новой коронавирусной инфекции

Цель исследования: выявление роли и возможностей адаптивных игр ГТО-НИКА в условиях распространения новой коронавирусной инфекции.

Задачи исследования:

1. Определить возможные направления использования адаптивных игр ГТО-НИКА в условиях распространения новой коронавирусной инфекции.

2. Рассмотреть основные методы и средства адаптивных игр ГТО-НИКА при проведении оздоровительных мероприятий в вузе.

3. Дать оценку роли и значения адаптивных игр ГТО-НИКА в условиях распространения новой коронавирусной инфекции.

Исследование проводилось на базе кафедры комплексной безопасности и физической культуры Академии социального управления (АСОУ) среди студентов Московской области в период с марта по октябрь 2020 года.

Перед началом исследования с респондентами был проведен социологический опрос, который показал отношение детей и молодежи к различным играм, используемым на занятиях физической культурой в общеобразовательных организациях. Ниже представлены некоторые результаты данного опроса.

Выяснилось, что для респондентов самым важным в игре является:

- победа в игре (35%);
- отдых, развлечение, игра в свое удовольствие (54%);
- возможность показать хорошую игру, «выложиться до конца» (11%).

При оценке роли и привлекательности различных игр мнения респондентов распределились следующим образом:

- 44% респондентов считают, что наиболее важны игры с обязательным определением победителей;
- 26% респондентов полагают, что более привлекательны игры без определения победителей и проигравших;
- 23% респондентам нравятся игры, основанные на соперничестве и сотрудничестве, командном взаимодействии;
- 7 % не имеют никаких предпочтений.

Оценивая причины негативных переживаний в играх, респонденты указали следующие:

- поражения, проигрыш (57% респондентов);
- слабый, плохой спортивный результат, показанный в игре (30%);

- насмешки друзей, последовавшие за проигрышем или слабой результативностью (13%).

Таким образом, полученные результаты социологического опроса показали, что самое важное в игре - добиться хорошего результата, показать себя, а также поиграть в свое удовольствие, отдохнуть, развлечься.

Основная причина негативных переживаний, которые испытывают участники игр и которые оказывают на них демотивирующее влияние - поражение. Победители и призеры получают удовольствие от победы, а проигравшие испытывают разочарование. Иногда такой проигрыш создает устойчивый отрицательный настрой подростка вообще не участвовать в любой игровой и соревновательной деятельности. Чтобы снять у занимающихся физической культурой указанные негативные явления, необходимы новые формы организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в образовательных организациях.

Таким образом, необходимо разработать такую модель игр, которая смогла бы побудить занимающихся участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, сформировать у них устойчивый интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями с ориентацией на здоровый образ жизни в условиях распространения новой коронавирусной инфекции. Безусловно, в данную деятельность можно и нужно вовлекать обучающихся всех групп здоровья с учетом их интересов и возможностей. Помимо этого, важным представляется тот факт, что в адаптивных играх предусматривается участие как лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов), так и тех, кто не имеет таких ограничений.

Основной целью адаптивных игр «ГТО-НИКА» является внедрение в практику образовательных организаций новых физкультурно-оздоровительных мероприятий, способствующих развитию у обучающихся не только физических качеств, но и мотивации к сохранению своего здоровья, а также пропаганде здорового образа жизни [5].

Основной задачей адаптивных игр является формирование осознанного отношения у детей и молодежи к здоровому образу жизни в условиях распространения новой коронавирусной инфекции.

Программа адаптивных игр включает творческие и спортивные конкурсы, состоящие из специальных упражнений, заданий, которые позволяют оценить у каждого участника состояние здоровья, уровень физической подготовки, осознать особенности и возможности телосложения, проявить творческие способности, способствующие сохранению здоровья и пропаганде здорового образа жизни.

При разработке нашего проекта мы использовали опыт ведущего отечественного специалиста в области физического воспитания профессора Столярова Владислава Ивановича, который еще в 90-х годах XX столетия представил инновационные проекты: «Спартианское

движение», «Спартианские игры», «Игровая рационализация комплекса ГТО в общеобразовательных учреждениях» [2, 3, 4]. Также был учтен опыт проведения в 2016-2018 году на базе Московского университета транспорта и путей сообщения (МИИТ) спортивного фестиваля «ГТО-НИКА».

Проведение адаптивных игр «ГТО-НИКА» предусмотрено в спортивном зале. Ввиду имеющегося недостатка фонда спортивных залов в образовательных организациях рекомендуется разработать график проведения мероприятий. Для этого участники распределяются по командам и стартовым номерам, соответственно составленному графику проведения игр.

Перед началом проведения мероприятий организаторам необходимо провести уборку всех задействованных помещений с применением дезинфицирующих средств в соответствии с антивирусным режимом, а также обработать весь задействованный спортивный инвентарь. После проведения уборки дезинфицирующими средствами необходимо проветрить помещения. Такие же меры следует реализовать и по завершению спортивных мероприятий.

Следует провести зонирование спортивных залов для разграничения зон разминки и зон выполнения испытаний. При наличии возможности организовать разные входы и выходы в спортивный зал для разведения групп участников.

В местах проведения испытаний необходимо нанести разметку, позволяющую соблюдать социальную дистанцию не менее 1,5 метра.

В раздевалках рекомендуется организовать отдельное хранение личных вещей.

Все указанные меры призваны свести к минимуму возможность заражения в условиях неблагоприятной эпидемиологической ситуации.

В сентябре-октябре 2020 г. со студентами первого курса АСОУ были опробованы различные адаптивные игры. Опрос, проведенный среди студентов, показал:

- 76% опрошенных считают, что адаптивные игры «ГТО-НИКА» способствуют целостному развитию личности;

- 83 % респондентов полагают, что применение адаптивных игр «ГТО-НИКА» позволит мотивировать не только к подготовке выполнения норм комплекса ГТО, но также к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- 93% опрошенных указали, что адаптивные игры «ГТО-НИКА» способствуют быстрой адаптации студентов-первокурсников к самостоятельной жизни в вузе;

- 87% студентов увидели в адаптивных играх возможность гармонично сочетать спорт и творчество.

Проблема гиподинамии и последствия снижения уровня здоровья вследствие утраты двигательных действий в условиях карантина показали важную роль физической культуры в

поддержании здоровья, а также в формировании мотивации к ведению здорового образа жизни и закладыванию его основ [6].

Чтобы оставаться здоровым в условиях распространения новой коронавирусной инфекции необходимо систематически заниматься физическими упражнениями и придерживаться здорового образа жизни.

Основная роль и значение адаптивных игр комплекса «ГТО-НИКА» заключается в адаптации студентов вуза с помощью игровой деятельности к новой реальности, мотивации к сохранению своего здоровья и ведению здорового образа жизни. Важным моментом является также ориентированность указанного игрового комплекса на формирование и развитие у обучающихся духовно-нравственных ценностей. Именно такой симбиоз физической культуры, творчества, искусства способствует комплексному развитию у студентов лучших качеств личности.

Список использованных источников

1. Никифоров В.В., Суранова Т.Г., Миронов А. Ю., Забозлаев Ф.Г. Новая коронавирусная инфекция (COVID-19): этиология, эпидемиология, клиника, диагностика, лечение и профилактика, – Москва, 2020. – 48 с.
2. Столяров В.И. Спартианские инновационные формы и методы воспитания и организации досуга детей и молодежи: пособие для педагогов и организаторов досуга детей и молодежи (серия «Библиотека Спартианского Гуманистического Центра». Вып. второй). – М., 2008. – 231 с.
3. Столяров В.И. Сравнительная характеристика идей, идеалов и ценностей современного олимпийского и спартианского движений // Олимпийский бюллетень. – 2009. № 10. – М.: Физкультура и Спорт. – С. 112–122.
4. Столяров В.И. Игровая рационализация комплекса ГТО в общеобразовательных учреждениях // журнал «Вестник спортивной истории» / Herald of Sports History, № 3, 2015. С. 83-90.
5. Фирсин А.С. Проект «ГТО-НИКА» в физическом воспитании детей и молодежи/ С.А. Фирсин/ Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» № 2 (132) – 2016 г. С. 194-197.
6. Фирсин С.А. Адаптивные физкультурно-оздоровительные мероприятия целостного развития личности/ Совершенствование системы психофизической подготовки специалистов транспортной отрасли с использованием инновационных методов преподавания/ Под ред. С.А. Фирсина, Т.Ю. Маскаевой// Труды I Всероссийской научно-практической конференции.– М.: РУТ (МИИТ), 2019 г. С. 28-33.

**АНАЛИЗ ТАКТИЧЕСКОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО
СТИЛЯ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ДО 55 КГ**

**ANALYSIS OF TACTICAL PERFORMANCE OF GRECO-ROMAN STYLE WRESTLERS
WEIGHT CATEGORY UP TO 55 KG**

Фоменко А.А., Мищенко А.В.,
Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского
Fomenko A.A., Mishchenko A.V.,
Omsk State University named of the F.M. Dostoevsky

Аннотация

В статье изложены особенности тактического ведения борьбы легковесов до 55 кг в детализации по периодам и результатам встречи. Было зафиксировано доминирование успешных борцов в значениях интервала атаки и результативной атаки, технической активности, тактических действий из классификации ближнего силового взаимодействия. Результаты исследования внедрены в систему реализации предсоревновательного периода легковесов в сборную Омской области и студенческие команды университетов региона.

Annotation

The article describes features of tactical wrestling of lightweights up to 55 kg in detail by periods and results of duels. The domination of successful wrestlers in the values of the interval of attack and effective attack, technical activity, tactical actions from the classification of close power interaction was recorded. The results of study introduced into the system for the implementation of the pre-competition period of lightweights in the team of the Omsk region and student teams.

Ключевые слова: тактика, результативность, поединок, борцы-легковесы.

Keywords: tactics, performance, duel, lightweight wrestlers.

Современная греко-римская борьба регулярно претерпевает изменения в правилах соревнований, что напрямую воздействует на тенденции реализации поединка [1, 3]. После проведения каждого значимого турнира экстра-класса наблюдается очередная смена пропорции тактического арсенала борцов, что подчеркивает, с одной стороны, потенциал вида спорта ввиду существенного вклада представителей различных стран в тактическое разнообразие ведения противоборства, с другой стороны, необходимость калибровки показателей в структуре предсоревновательной подготовки.

При этом следует производить анализ спортивного мастерства ведущих борцов мира в отдельных весовых категориях, поскольку даже ближестоящие категории имеют различные тактические схемы, характеристики реализации соревновательной готовности [2]. Это обстоятельство отражает актуальность детализации тактической оснащенности высококвалифицированных борцов с учетом весовой категории.

Целью исследования явилось изучение тактической результативности борцов греко-римского стиля, выступающих в весовой категории до 55 кг, для дальнейшего применения этих результатов в системе спортивной подготовки сборных различного уровня, в том числе студенческих команд.

Материалы и методы. Анализ спортивно-технических параметров был осуществлен на основе видео интерпретации поединков чемпионата Европы 2020 в Риме и чемпионата мира 2019 в Нур-Султане. Статистический анализ данных выполнен с использованием программы IBM SPSS Statistics 25.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе оценки данных исследования создана обновленная модель тактического ведения борьбы для весовой категории до 55 кг.

В структуре интенсивности поединка успешных атлетов преобладают в достоверных значениях параметры интервала атаки и результативной атаки, технической активности. Стоит отметить, что в новых моделях при сравнении с предыдущими стандартами борцы-аутсайдеры не имеют низкой интенсивности противоборства, а проигрывают только из-за меньшего тактического арсенала. К таким показателям отнесены: достижение и проигрыш захвата, выигранные положения в обоюдоострой борьбе, реализация высокоамплитудных бросков (табл. 1, 2). Иными словами успешные легковесы доминируют по параметрам ближнего силового взаимодействия.

Таблица 1

Показатели тактической результативности борцов-легковесов в победных поединках

№ п/п	Показатели	Победные поединки		
		1 период	2 период	Σ
Характеристики интенсивности противоборства				
1	Длительность поединка, с	142±35,8	95±58,7	238±115,4
2	Отрезки активной борьбы, кол-во	1,8±0,9	1,7±1,2	2,9±1,6
3	Отрезки пассивной борьбы, кол-во	0,3±0,7*	0,0±0,0*	0,3±0,7
4	Интервал атаки, с	69±44,9	74±39,2	55±23,5°
5	Интервал результативной атаки, с	92±51,0	101±48,2	82±49,9°
6	Тактические действия, кол-во	13,2±3,1*	6,8±4,0*	19,9±7,7
7	Технические действия, кол-во	3,9±2,0	3,1±2,9	7,0±1,6°

Тактические характеристики				
8	Владение центром ковра, кол-во	1,7±0,8*	0,5±0,6*	1,5±2,1
9	Маневрирование, кол-во	2,2±1,2	2,0±1,7	3,4±2,5
10	Сковывание соперника, кол-во	1,4±1,7	1,1±1,3	2,1±1,4
11	Достижение захвата, кол-во	2,2±1,6	1,7±1,5	3,7±1,1°
12	Проигрыш захвата, кол-во	1,2±1,4	1,1±1,4	1,9±1,0°
13	Выигранные позиции, кол-во	3,3±2,1	2,6±1,8	5,1±1,7°
14	Проигранные позиции, кол-во	1,2±1,5	0,9±0,9	1,8±2,5
15	Контрприемы, кол-во	0,1±0,1*	0,4±0,5*	0,3±0,4
16	Высокоамплитудные броски, кол-во	0,5±0,4*	0,1±0,2*	0,7±0,5°
Примечание: * – различия между показателями 1 и 2 периода достоверны при p<0,05. ° – различия между показателями победителей и проигравших достоверны при p<0,05.				

Таблица 2

Показатели тактической результативности борцов-легковесов в проигранных поединках

№ п/п	Показатели	Проигранные поединки		
		1 период	2 период	∑
Характеристики интенсивности противоборства				
1	Длительность поединка, с	139±41,4	97±62,8	233±107,2
2	Отрезки активной борьбы, кол-во	1,3±1,6	1,7±2,0	2,4±3,1
3	Отрезки пассивной борьбы, кол-во	0,5±0,6	0,2±0,4	0,6±0,6
4	Интервал атаки, с	117±56,5	111±68,8	116±36,5°
5	Интервал результативной атаки, с	165±34,3	169±36,1	232±79,8°
6	Тактические действия, кол-во	10,3±5,2	6,6±7,7	17,0±6,9
7	Технические действия, кол-во	2,3±2,2	2,2±2,9	4,5±1,4°
Тактические характеристики				
8	Владение центром ковра, кол-во	0,3±0,6	0,6±1,1	0,7±1,3
9	Маневрирование, кол-во	1,5±2,1	1,8±1,8	2,6±1,6
10	Сковывание соперника, кол-во	0,8±1,0	0,8±1,3	1,4±0,9
11	Достижение захвата, кол-во	1,2±1,4	1,2±1,3	2,0±0,8°
12	Проигрыш захвата, кол-во	2,2±1,5	1,8±1,4	3,5±1,2°
13	Выигранные позиции, кол-во	1,9±2,3	2,0±2,5	3,2±1,0°
14	Проигранные позиции, кол-во	2,2±1,8	1,9±1,6	3,4±1,7
15	Контрприемы, кол-во	0,1±0,2	0,1±0,3	0,2±0,3
16	Высокоамплитудные броски, кол-во	0,1±0,2	0,1±0,4	0,2±0,2°
Примечание: * – различия между показателями 1 и 2 периода достоверны при p<0,05. ° – различия между показателями победителей и проигравших достоверны при p<0,05.				

Детализация тактической результативности атлетов-победителей ввиду повышенной интенсивности борьбы указывает, что в первом периоде больше производится элемент

владения центром ковра, высокоамплитудные броски и тактические действия в совокупности. Во втором периоде максимально снижен показатель пассивной борьбы и увеличено число контратакующих приемов.

Аналогичный анализ значений аутсайдеров подчеркнул идентичную во всех периодах модель противоборства.

Выводы. Результаты данного исследования свидетельствуют об общем выравнивании интенсивности проведения поединка и тактической активности борцов весовой категории до 55 кг вне зависимости от уровня их спортивного мастерства. Однако успешные атлеты обладают более высокими значениями ближнего силового взаимодействия при частом воспроизведении технических приемов с высокой амплитудой движения.

Список использованной литературы

1. Влияние изменений правил соревнований на спортивно-технические показатели борцов греко-римского стиля / Н.Ю. Неробеев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5. – С. 19.

2. Оценка психофизиологического статуса борцов греко-римского стиля разных весовых категорий / В.Г. Турманидзе [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 443-447.

3. Совершенствование системы контроля и оценки спортивно-технических показателей женщин-борцов высокой квалификации / Б.И. Тараканов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9. – С. 3-5.

УДК 796.011.3

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

**METHOD OF PREPARING STUDENT YOUTH TO FULFILL THE REQUIREMENTS OF THE
«GTO» COMPLEX**

Харманов М.А., Полуцкий А.М.,

Ацута А.Д., доцент,

Иркутский государственный университет путей сообщения

Kharmanov M.A., Polutsky A.M.,

Atsuta A.D, the senior lecturer,

Irkutsk State University of Railway Transport

Аннотация

В статье представлены результаты анализа внедрения комплекса «ГТО» и методики подготовки молодежи к сдаче норм комплекса «ГТО».

Annotation

The article presents the results of the analysis of the implementation of the «GTO» complex and the methods of preparing young people for passing the norms of the «GTO» complex.

Ключевые слова: студенты, молодежь, комплекс «ГТО», методика подготовки, спортивные игры.

Keywords: students, youth, «GTO» complex, preparation method, sport games.

Одно из наиболее активно реализуемых направлений государственной политики Российской Федерации – совершенствование физической культуры и спортивной деятельности. Основой такой политики служит комплексный метод «Готов к труду и обороне» (ГТО), который является инструментом реализации поставленных государством задач – всестороннего развития личности, сохранения и укрепления здоровья нации [4].

Развитие комплекса продолжается и сейчас. Во всех регионах, муниципальных образованиях появляются центры для сдачи нормативов. До 2017 года в них могли пройти тестирование только школьники и студенты. Позже такая возможность была предоставлена разным возрастным группам, включая людей от 6 до 70 лет и старше. Успешное повсеместное внедрение комплекса ГТО, а также его высокая эффективность возможны только при должном уровне детализации его методического обеспечения. В частности, оно должно раскрывать действенные механизмы подготовки к успешному прохождению тестирования на базе занятий разнообразными спортивными упражнениями [5].

Залогом хорошего результата на тестировании служит развитие двигательной активности с самого юного возраста путем привлечения детей, молодежи к подвижным спортивным играм. Они не только повышают общую физическую подготовленность, развивают выносливость, но и опосредованно укрепляют здоровье, увеличивают функциональные резервы организма людей [5].

Цель настоящего исследования – доказать обоснованность методики занятий спортивными играми в качестве подготовки учащихся средних и высших образовательных учреждений к успешному прохождению аттестации в соответствии с нормами комплекса ГТО. Для достижения цели исследования требуется проанализировать существующий научно-методический аппарат, представленный по рассматриваемому вопросу.

Рекомендательные предложения. В настоящее время в нашей стране ведутся обширные работы по исследованию комплекса научно-методических рекомендаций, служащих для совершенствования и продвижения комплекса ГТО.

В 2014 и 2016 годах Министерством спорта России – органом, ответственным за координацию по вопросам внедрения комплекса ГТО на федеральном уровне - были изданы 2 сборника. Каждый содержал документацию и методические наработки, касающиеся осуществления поставленной задачи.

Помимо этого, было сделано следующее:

На федеральном уровне общеприняты нормативы при проведении тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Общепринят перечень регионов, которые первыми должны опробовать новый физкультурно-спортивный комплекс; одобрены образцы знаков отличия ВФСК ГТО, утверждены их описания

Составлен порядок создания Центров тестирования уровня подготовленности населения в сфере физкультуры и спорта;

Разработаны и приняты учетные документы, инструкции и разъяснения по ведению и составлению статистической отчетности на уровне федерации. Утверждена годовая форма № 2-ГТО, касающаяся федерального статистического наблюдения по рассматриваемому вопросу;

Определена и утверждена процедура получения участниками тестирования знаков отличия ВФСК ГТО;

Основан научно-методический центр, в задачи которого входит анализ эффективности мер реализации ВФСК ГТО и их совершенствование, разработка соответствующих инструкций;

Регламентировано законодательством процедура приема обучающихся в ВУЗы, которая предусматривает социальные льготы и привилегии абитуриентам, получившим золотой или серебряный почетный знак при прохождении всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», сокращенно – ГТО.

Сформированы методологические разработки с рекомендательными предложениями для сотрудников компаний, реализующих физкультурное и спортивное обучение учеников, где главная задача – поддержание поэтапного внедрения ГТО;

Закреплен процесс медицинского обслуживания как на подготовительной стадии, так и на фазе исполнения спортивных нормативов;

Реализованы и закреплены правила, связанные с реализацией проекта пропагандирования и распространения мероприятий всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Приняты проекты дополнительного образования.

Реализация программы ГТО в образовательных учреждениях должна осуществляться под наблюдением специалистов медицинской области. Врачи должны анализировать и отслеживать состояние здоровья участников для выполнения нормативных упражнений, в случае противопоказаний не допускать к выполнению нормативов. Это заключение изложил О. С. Коган, опираясь на изучение медицинских и биологических факторов для сдачи нормативов ГТО, которые он осуществил в образовательных учреждениях Республики Башкортостан [3]. Стандартный медицинский осмотр, обязательный для прохождения ученикам и для дальнейшего допуска на сдачи нормы ГТО, включает в себя:

1. Анамнез – сбор информации об истории перенесенных болезней, путем расспроса участника;
2. Замеры физических показателей (вес, рост, охват груди, талии, бёдер и др.);
3. Прохождение электрокардиографии для диагностики работы сердца;
4. Исследование внутренней структуры органов, путем рентгенографии;
5. Клинический анализ мочи, крови;
6. Посещение уролога/гинеколога;
7. Итоговое определение состояния здоровья, на основании сданных анализов.

Рассмотрение итогов наблюдения подготовленности ВУЗов к внедрению ВСФК ГТО, помогает определить ключевые трудности работы отделов физвоспитания, сопряженные с осуществлением программы. Таким образом, главная цель для результативного дополнительного образования с помощью программы ГТО – поиск вариантов обучения и формирования подготовки для сдачи нормативов, которые будут соответствовать общественным и географическим положениям.

Прохождение программы ГТО по сдаче физкультурных норм, оценивается такими коэффициентами и соответствующими наградами:

1. 20% лучших результатов – золотой почетный знак;
2. 40% последующих ухудшающихся результатов – серебряный почетный знак;
3. 30% - бронзовый почетный знак;
4. 10% наихудших показателей – программа не засчитывается, как осуществленная.

Можно с уверенностью утверждать о том, что подготовительный процесс к подобному тестированию эффективно отразится на учащих всех классах: в полной степени обладающих отменным здоровьем, с незначительным отклонением в здоровье, а также различных представителей медицинских обществ.

Спортивные упражнения и игровая деятельность особо распространена среди школьников, поскольку она является самостоятельной и активной формой. Исходя из систематического применения, все они помогают оздоровлению молодежи, улучшают

физическую подготовку юношей и девушек, развивают функциональные возможности организма, закладывают основы умений и навыков, необходимых в жизни [2].

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*
МУЖЧИНЫ







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37

Рисунок 1. Нормативы испытаний «ГТО» для мужчин от 18 до 29 лет [6]

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Рисунок 2. Нормативы испытаний «ГТО» для мужчин от 18 до 29 лет (продолжение) [6]

Однако в настоящее время осуществление подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО посредством привлечения учащихся к участию в спортивных играх затруднительно, поскольку не существует соответствующих, должным образом детализированных, методик.

Список использованной литературы

1. Ефремова Е. В. Нормативы на выносливость в комплексе ГТО и их выполнение учащимися V-VI классов / Е. В. Ефремова // Физическая культура в школе. -2015. - № 6. - С. 19-23.
2. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов высших пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. - 6-е изд. стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2010. - 520 с.
3. Коган О. С. Некоторые медико-биологические аспекты перехода к сдаче норм ГТО в общеобразовательных школах / О. С. Коган // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - № 1. - С. 11-13.
4. Перова Е. И. Организация работы по подготовке населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО / Е. И. Перова // Физическая культура в школе. - 2015. - № 6. - С. 51-56.
5. Патрина М. В. Возрождение современного комплекса ГТО на основе полиатлона / М. В. Патрина, А. В. Сычев, Г. И. Дерябина // Физическая культура и здоровье. -2015. - № 1. - С. 9-13.
6. Официальный сайт ГТО [Электронный ресурс]. – URL: <https://gto.ru/norms> (дата обращения: 20.10.2020).

УДК 796.912.081

ДИНАМИКА ПРИРОСТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФИГУРИСТОВ 10-11 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

**DYNAMICS OF GROWTH OF INDICATORS OF TECHNICAL READINESS OF FIGURE
SKATERS AGED 10-11 YEARS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION IN THE
ANNUAL TRAINING CYCLE**

Черепанова И.О., аспирант,

Московская государственная академия физической культуры,

Плеханова Е.В., ст. преподаватель,

Российский университет транспорта

Cherepanova I. O., the graduate student,
Moscow State Academy of Physical Culture,
Plekhanova E.V., the senior teacher,
Russian University of Transport

Аннотация

На основе рабочей гипотезы выработана стратегическая линия построения процесса координационной подготовки и ее методическая концепция, которые реализованы в технологии целевой координационной подготовки фигуристов на этапе спортивной специализации, модели динамики координационной подготовленности и в тренировочной программе.

Annotation

Based on a working hypothesis developed strategic line of building the process for the coordination of training and its methodological concept, implemented in the methodology of development of coordination abilities of skaters on the stage of sports specialization, dynamic model of the coordination of preparedness and training program.

Ключевые слова: фигурное катание, технология, координационная подготовка, техническая подготовленность, комплексная оценка.

Keywords: figure skating, technology, coordination training, technical readiness, comprehensive assessment.

Техническое мастерство в фигурном катании определяется прежде всего уровнем развития координационной и скоростно-силовой подготовленности, а также умением фигуриста полноценно его использовать [3,5]. В конце 2-го этапа тестирования (в конце 2-го этапа подготовительного периода) в ЭГ по сравнению с КГ, наблюдается значительный прирост рассматриваемых показателей. На наш взгляд, это объясняется, во-первых, низким исходным уровнем технической подготовленности фигуристов; во-вторых, опережающим развитием координационной подготовленности фигуристов ЭГ (использование концентрированных нагрузок 1-го и 2-го блока), в третьих, применением в ЭГ метода групповой индивидуализации, позволяющего более эффективно улучшать отстающие качества [1,2,4]. В связи с этим рассмотрим более подробно особенности поэтапной динамики показателей технической подготовленности фигуристов (табл. 1-4).

Таблица 1

Результаты тестирования качества исполнения прыжковых элементов фигуристов 10-11 лет
этапа спортивной специализации

№ п/п	Показатели	Группа	Подготовительный период			Соревновательный период	
			Начало 1-го этапа	Окончание 1-го этапа	Окончание 2-го этапа	Окончание 1-го этапа	Окончание 2-го этапа
1.	2A	ЭГ	2,72±0,03*	3,18±0,04*	4,26±0,04*	2,51±0,03*	4,64±0,02*
		КГ	2,21±0,06	2,45±0,07*	3,16±0,07*	3,27±0,08	3,42±0,07*
2.	2S	ЭГ	1,65±0,02*	1,82±0,03*	1,98±0,04*	2,13±0,03*	2,26±0,04*
		КГ	1,36±0,05*	1,53±0,04*	1,59±0,06*	1,64±0,06*	1,76±0,08*
3.	2T	ЭГ	1,56±0,04*	2,22±0,03*	2,41±0,03*	2,78±0,04	2,97±0,06*
		КГ	1,48±0,08*	1,52±0,09*	1,63±0,09	2,04±0,08*	2,28±0,11*
4.	2Lo	ЭГ	1,72±0,02*	2,32±0,04*	2,59±0,04*	2,74±0,03*	2,83±0,02*
		КГ	1,52±0,06*	1,68±0,05*	1,82±0,06	1,91±0,06*	1,93±0,05*
5.	2F	ЭГ	1,73±0,02*	1,92±0,02*	2,36±0,04*	2,58±0,03*	2,75±0,02*
		КГ	1,63±0,04*	1,78±0,03	1,93±0,05*	2,04±0,05*	2,25±0,04*
6.	2Lz	ЭГ	1,99±0,11*	2,36±0,09*	2,49±0,11*	2,51±0,12*	2,64±0,11*
		КГ	1,94±0,12	2,09±0,09*	2,12±0,09*	2,27±0,11	2,35±0,08*
7.	2Lz+2Lo	ЭГ	3,78±0,07*	3,92±0,08*	4,23±0,08*	4,46±0,07*	4,57±0,06*
		КГ	3,64±0,11*	3,72±0,09	3,95±0,08*	4,08±0,11*	4,21±0,09*
8.	2F+2T+ SEQ	ЭГ	3,11±0,04*	3,27±0,03*	3,42±0,03	3,58±0,05*	3,68±0,04*
		КГ	2,97±0,08*	3,02±0,06	3,09±0,09*	3,14±0,09*	3,17±0,09*

*- различия достоверны при (P<0,05).

Таблица 2

Результаты тестирования качества исполнения вращательных элементов фигуристов 10-11 лет
этапа спортивной специализации

№ п/п	Показатели	Группа	Подготовительный период			Соревновательный период	
			Начало 1-го этапа	Окончание 1-го этапа	Окончание 2-го этапа	Окончание 1-го этапа	Окончание 2-го этапа
1.	USp4	ЭГ	2,32±0,11*	2,79±0,09*	3,12±0,09*	3,65±0,13*	3,81±0,11*
		КГ	2,14±0,14*	2,37±0,14*	2,64±0,13	2,81±0,14*	2,96±0,12*
2.	LSp4	ЭГ	2,61±0,02*	2,92±0,04*	3,12±0,04*	3,24±0,03*	3,48±0,04*
		КГ	2,52±0,058	2,64±0,06	2,78±0,06*	2,81±0,05*	2,93±0,05*
3.	CSp4	ЭГ	2,48±0,04*	3,25±0,04*	3,41±0,03*	3,82±0,05*	3,94±0,04*

		КГ	2,25±0,04*	2,36±0,04*	2,39±0,05	3,17±0,06*	3,41±0,05*
4.	SSp4	ЭГ	2,29±0,02*	3,02±0,04*	3,65±0,04*	4,06±0,03*	4,12±0,02*
		КГ	1,95±0,03	2,25±0,05*	2,89±0,05*	3,14±0,04	3,67±0,04*
5.	FCSp4	ЭГ	3,43±0,08*	4,21±0,06*	4,36±0,06*	4,72±0,11*	4,82±0,09*
		КГ	3,22±0,12*	3,36±0,09	3,52±0,09*	4,02±0,11*	4,32±0,11*
6.	FSSp4	ЭГ	2,72±0,04*	3,12±0,03*	3,46±0,03*	3,52±0,05*	3,64±0,04*
		КГ	2,58±0,08*	2,63±0,06	2,71±0,08*	2,84±0,08*	2,91±0,07*
7.	CCoSp3p4	ЭГ	2,98±0,02*	4,12±0,04*	4,19±0,05*	4,21±0,06	4,25±0,04*
		КГ	2,71±0,04*	2,92±0,04*	3,12±0,08	3,34±0,08*	3,46±0,06*

*- различия достоверны при (P<0,05).

Таблица 3

Результаты тестирования качества исполнения элементов скольжения фигуристами 10-11 лет
этапа спортивной специализации

№ п/п	Тестирования	Группа	Подготовительный период			Соревновательный период	
			Начало 1-го этапа	Окончание 1-го этапа	Окончание 2-го этапа	Окончание 1-го этапа	Окончание 2-го этапа
1.	Дуги	ЭГ	4,23±0,02*	4,41±0,04*	4,49±0,04*	4,62±0,03*	4,95±0,02*
		КГ	4,08±0,04*	4,12±0,05	4,26±0,06*	4,29±0,06*	4,36±0,04*
2.	Тройки	ЭГ	3,12±0,03*	3,96±0,04*	4,12±0,03*	4,36±0,03*	4,68±0,02*
		КГ	3,06±0,08	3,29±0,09*	3,76±0,09*	3,92±0,07*	4,02±0,05
3.	Перетяжки	ЭГ	4,25±0,02	4,42±0,03*	4,51±0,03*	4,79±0,04*	4,98±0,03*
		КГ	4,18±0,03*	4,27±0,05*	4,32±0,03	4,39±0,04*	4,46±0,04*
4.	Кроссроллы	ЭГ	3,08±0,11*	3,56±0,09*	3,72±0,08*	4,26±0,09*	4,92±0,07*
		КГ	3,02±0,16*	3,25±0,12*	3,46±0,13	4,03±0,12	4,22±0,09*
5.	Скобки	ЭГ	2,87±0,08*	3,27±0,08*	3,76±0,09*	4,12±0,08*	4,36±0,06*
		КГ	2,54±0,12*	2,72±0,11*	2,94±0,12*	3,08±0,11*	3,15±0,09*
6.	Крюки	ЭГ	2,46±0,02*	3,62±0,04*	3,98±0,04*	4,27±0,03*	4,58±0,02*
		КГ	2,27±0,03	2,56±0,05*	2,92±0,03*	3,28±0,03*	3,65±0,03
7.	Выкрюки	ЭГ	1,08±0,04*	2,76±0,05*	3,26±0,05*	3,89±0,03*	4,02±0,02*
		КГ	0,97±0,06*	1,27±0,05*	1,83±0,06	2,12±0,06*	2,46±0,05*
8.	StSq4	ЭГ	3,16±0,12	3,97±0,12*	4,14±0,09*	4,64±0,08*	4,96±0,05*
		КГ	3,09±0,16*	3,38±0,14	3,62±0,14*	3,72±0,16*	3,95±0,14*

*- различия достоверны при (P<0,05).

Результаты тестирования качества исполнения спиралей фигуристами 10-11 лет этапа
спортивной специализации

№ п/п	Тестирования	Группа	Подготовительный период			Соревновательный период	
			Начало 1-го этапа	Окончание 1-го этапа	Окончание 2-го этапа	Окончание 1-го этапа	Окончание 2-го этапа
1.	Арабеск	ЭГ	3,12±0,03*	3,87±0,04*	4,12±0,04*	4,62±0,05*	4,98±0,03*
		КГ	3,08±0,08*	3,26±0,06	3,47±0,07*	3,91±0,07	4,12±0,05*
2.	Фан-спираль	ЭГ	3,06±0,02*	3,92±0,04*	4,08±0,03*	4,76±0,04*	4,95±0,02*
		КГ	3,04±0,03*	3,24±0,05*	3,52±0,04*	4,08±0,04*	4,37±0,04*
3.	Кэрриган	ЭГ	4,18±0,02*	4,36±0,03*	4,62±0,03*	4,78±0,04*	4,99±0,03*
		КГ	3,96±0,06*	4,03±0,05*	4,17±0,03*	4,19±0,04	4,22±0,04*
4.	Спираль Шарлотты	ЭГ	2,15±0,02	3,36±0,04*	3,58±0,03*	3,87±0,03	4,02±0,02
		КГ	2,04±0,05*	2,92±0,05*	3,25±0,06	3,31±0,04	3,37±0,03
5.	У-спираль	ЭГ	3,28±0,08*	4,18±0,06*	4,37±0,06*	4,52±0,05	4,87±0,03*
		КГ	3,16±0,14	3,62±0,12*	3,92±0,09*	4,27±0,12*	4,21±0,09*
6.	Бильман	ЭГ	3,16±0,11*	3,92±0,09*	4,08±0,11*	4,26±0,08*	4,45±0,06*
		КГ	3,12±0,16*	3,56±0,14*	3,91±0,16*	4,08±0,14*	4,24±0,12*
7.	Кораблик	ЭГ	2,08±0,04*	3,12±0,04	3,96±0,03*	4,12±0,04*	4,28±0,02*
		КГ	2,06±0,07	2,98±0,06*	3,21±0,05	3,35±0,05	3,45±0,04*
8.	Бести	ЭГ	4,69±0,22*	4,75±0,19*	4,81±0,17*	4,89±0,18*	4,95±0,16*
		КГ	4,36±0,26*	4,39±0,24*	4,42±0,24*	4,48±0,21*	4,52±0,21*
9.	Бауэр	ЭГ	4,12±0,06*	4,26±0,06*	4,39±0,04*	4,45±0,06*	4,58±0,03*
		КГ	4,08±0,11	4,12±0,09*	4,19±0,09*	4,23±0,08	4,26±0,09*
10.	Кантилевер	ЭГ	1,26±0,02	2,82±0,02*	3,87±0,03*	4,21±0,04*	4,37±0,02*
		КГ	1,08±0,04	1,92±0,03	2,15±0,04	2,92±0,03	3,06±0,03*
11.	«Пистолетик»	ЭГ	4,57±0,02*	4,62±0,03*	4,79±0,03*	4,85±0,04*	4,92±0,02*
		КГ	4,42±0,03	4,49±0,03*	4,52±0,04*	4,61±0,05*	4,68±0,04*
12.	Гидроспираль	ЭГ	3,16±0,08	3,92±0,06*	4,27±0,06*	4,36±0,05*	4,58±0,03*
		КГ	3,06±0,14	3,36±0,12	3,78±0,14	4,02±0,12*	4,12±0,12*

*- различия достоверны при (P<0,05).

Выводы:

1. Анализ представленной динамики комплексной оценки специально-технической подготовленности фигуристов показал, что существенный ее прирост в ЭГ по сравнению с КГ, произошел после 2-го этапа тестирования (к концу подготовительно периода). В исполнении прыжкового технического компонента, в частности в прыжке 2А в ЭГ показатели увеличились на 1,54 балла, при $P < 0,05$, в КГ – на 0,95, при $P < 0,05$; в прыжке 2Т, в ЭГ результаты возросли на 0,85 балла, при $P < 0,05$, в КГ – на 0,15, при $P > 0,05$; в прыжке 2 Lz прирост показателей составил в ЭГ 0,5 балла, при $P < 0,05$ в КГ – 0,18 балла, при $P < 0,05$.

В исполнении вращательного технического компонента, в частности во вращении CSp4 прирост показателей составил в ЭГ 0,93 балла, при $P < 0,05$, в КГ – 0,14 балла, при $P > 0,05$; во вращении FSSp4 прирост показателей в ЭГ составил 0,74 балла, при $P < 0,05$, в КГ – 0,13, при $P < 0,05$; во вращении CCoSp3p4 прирост показателей в ЭГ составил 1,21 балла, при $P < 0,05$, в КГ – 0,41 балла, при $P > 0,05$.

2. В исполнении обязательных фигур и шагах наиболее значительный прирост показателей произошел в элементе «скобка», в ЭГ – 0,89 балла, при $P < 0,05$, в КГ – на 0,4 балла, при $P < 0,05$; в элементе «крюк», в ЭГ – на 1,52 балла, при $P < 0,05$, в КГ – на 0,65 балла, при $P < 0,05$; в элементе «выкрюк», в ЭГ на 2,18 балла, при $P < 0,05$, в КГ – на 0,86 балла, при $P > 0,05$.

В исполнении спиралей и хореографических последовательностей, в частности в спирали арабеск, прирост показателей в ЭГ составил 1 балл, при $P < 0,05$, в КГ – 0,39 балла, при $P < 0,05$; в фан-спирали прирост показателей в ЭГ составил 1,02 балла, при $P < 0,05$, в КГ – 0,48 балла, при $P < 0,05$; в кораблике прирост показателей в ЭГ составил 1,88 балла, при $P < 0,05$, в КГ – 1,15 балла, при $P > 0,05$.

Список использованной литературы

1. Дунаев, К.С. Интеграция специально-технической подготовки футболистов в тренировочный процесс фигуристов / К.С. Дунаев, И.О. Черепанова // В сборнике: Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта в условиях северо-востока России, Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках проведения VII спортивных игр народов республики Саха (Якутия). - 2019. - С. 429-434.

2. Дунаев, К.С. Системное моделирование координационной подготовки фигуристов / К.С. Дунаев, И.О. Черепанова // В сборнике: Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Министерство спорта Российской

федерации; ФГБОУ ВО Московская государственная академия физической культуры; Союз биатлонистов России. - 2020. - С. 76-83.

3. Тихомиров, А.К. Анализ динамики тренировочных воздействий в рамках спортивного макроцикла и динамики подготовленности фигуристов как важнейшая процедура интегративного контроля / А.К., Тихомиров, К.С. Дунаев, И.О. Черепанова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 2 (168). - С. 349-352.

4. Черепанова, И.О. Использование технической подготовки футболистов в повышении балльной оценки за компоненты программы фигуристов этапа спортивной специализации / И.О. Черепанова, К.С. Дунаев, С.Г. Сейранов, Ю.А. Фомин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 12 (178). - С. 341-345.

5. Черепанова, И.О. Круговая тренировка как способ моделирования физической нагрузки в фигурном катании / И.О. Черепанова., К.С. Дунаев, С.Г. Сейранов, А.К. Тихомиров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 12 (178). - С. 337-341.

УДК 796.011.3

**ПРИЁМЫ И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ
К СДАЧЕ НОРМ ГТО СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ГУМАНИТАРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ**
TECHNIQUES AND METHODS OF FORMING PSYCHOLOGICAL READINESS TO PASS THE
GTO STANDARDS FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATION IN THE HUMANITIES

Шикалов Н.М., ст. преподаватель,
Российский государственный гуманитарный университет
Shikalov N. M., the senior teacher,
Russian State University for the Humanities

Аннотация

Рассматриваются вопросы подготовки студента ВУЗа гуманитарного направления к сдаче нормативов ГТО.

Annotation

The article deals with the issues of preparing a student of a higher education institution in the Humanities to pass the GTO standards.

Ключевые слова: нормативы ГТО, психологическая подготовка, тренировочный процесс.

Keywords: GTO standards, psychological preparation, training process.

После сдачи вступительных экзаменов уже бывший выпускник школы становится студентом высшего учебного заведения.

Практически ни в одном ВУЗе гуманитарного направления при поступлении на первый курс не производится проверка практических или теоретических знаний данного студента или студентки в области физической культуры и спорта. Текущие физические способности и кондиции абитуриента оцениваются с помощью различных тестов только в специализированных ВУЗах. К чему это приводит?

В рамках данной статьи попробует разобраться в возникающих в такой ситуации вопросах. Достаточно часто при наличии соответствующей спортивной базы при школах многие выпускники участвуют в программе ГТО. То есть, они, всё-таки, имеют некоторые базовые знания в различных видах спорта, которые входят в нормативы ГТО.

В этом случае, по крайней мере, участвуя в сдаче нормативов ГТО на этапе обучения в школе, абитуриент, будущий студент отчётливо понимает, что конкретно от него требуется при сдаче нормативов ГТО и как происходит сама сдача нормативов ГТО. Одной из педагогических задач каждого педагога в рамках высшего учебного заведения является широкое привлечение студентов к программе ГТО. И здесь возникает сразу несколько подводных камней, на которые стоит обратить особое внимание. Сформировать необходимый уровень развития двигательных качеств, способность у организма студента к тем предельным значениям, которые требуются от него при сдаче нормативов ГТО, к большому сожалению, весьма и весьма непросто.

При этом, основная проблема заключается не в самом развитии физических качеств как таковых, а именно в той психологической предрасположенности каждого студента к сдаче нормативов ГТО и его готовности к сдаче нормативов ГТО. Студенты, в большинстве своём, молодые члены нашего общества, в силу своих физиологических возрастных особенностей, способны на различные варианты двигательных действий, в том числе и с предельными значениями, часто не задумываясь об их последствиях.

В отличие от достаточно зрелого спортсмена, который тщательно подведёт своё тело к двигательному действию, в том числе и с помощью предварительной разминки перед началом движения, почти всегда студенты как бы готовы к «выступлению» мгновенно. И здесь кроется большая опасность. В том числе и такая опасность, которая связана с тем, что показать результат всегда хочется достойный, но этот результат не всегда бывает такой, какой ждёт от своего тела сам студент. Ведь без проведения соответствующей, в том числе и специализированной разминки, присутствует так же большая вероятность получения травмы.

Боязнь неудачи публичного выступления часто приводит к тому, что физически студент или студентка готов или готова к тому, что сдать определённые нормативы членам комиссии, которая оценивает двигательное действие, а вот «психологическая зажатость» или иные

факторы, связанные с особенностями личности студента фактически сводит способности, всё-таки, надеемся, что такие двигательные способности у студента есть, на «нет». Отметим особо, что даже у спортсменов высокого уровня бывает такие моменты, когда он несколько теряется в определённом зале или при определённой внешней обстановке. Чего говорить в таком случае про студента.

И вот здесь на первый план выступают педагогические качества преподавателя по физической культуре, его преподавательская способность так «подвести» студента к сдаче нормативов ГТО «чужим» людям из комиссии, что сам студент при сдаче нормативов ГТО даже не задумывается об этом испытании, а просто выполняет то, что он умеет, иногда даже не хуже, а лучше, чем другие студенты.

В процессе проведения занятий по физической культуре в рамках учебного процесса преподаватель активно обращает внимание на технику выполнения различных упражнений, которая позволит в дальнейшем, при сдаче нормативов ГТО, проявиться с лучшей физической стороны.

В частности, как пример, в рамках данной статьи можно привести пример изучения «разворота», присутствующего при изменении направления движения при сдаче челночного бега.

Или некоторые особенности выполнения упражнения под названием «рывок гири 16 килограмм одной рукой». «Тонкости» выполнения упражнения, технические особенности существуют везде. И для каждого студента они весьма и весьма своеобразные.

Для высокого студента, которые имеет большие «размеры» тела, но не «очень большой» вес, то есть для худого высокого студента, рывок гири одной рукой в большинстве случаев затруднён в виду именно антропометрических особенностей строения тела, Поэтому, скорее всего, вместо этого упражнения, а комплекс ГТО это позволяет, данному студенту больше подойдёт упражнение под названием «подтягивание на высокой перекладине» или упражнение под названием «отжимание от пола».

Для студента, имеющего большую массу тела, как раз упражнение под названием «подтягивание на перекладине» является более сложным упражнением, нежели рывок гири одной рукой. Ведь при подтягивании тело находится на подвесе и мышцы, работающие при подтягивании, вынуждены вытягивать вверх весь вес студента. Иногда это очень даже непросто.

Подобрать под каждого студента такие движения, которые подходят под его «морфофункциональные» особенности, антропометрические данные - задача педагога, «подводящего» студента для сдачи нормативов ГТО.

Очень и очень важно здесь не просто «пойти и сдать нормативы ГТО», а многократно в рамках учебного процесса «проиграть» процесс сдачи, быть готовым не только физически, но и психологически. Или не столько физически, сколько психологически. Никаких трудностей не возникнет, если студент регулярно посещает занятия по физической культуре. А занятия по физической культуре включают в себя разнообразные двигательные акты, которые впоследствии могут использоваться при сдаче нормативов ГТО.

Так же желательно убедить каждого студента в необходимости дополнительных занятий физической культурой и спортом вне рамок высшего учебного заведения.

Многие студенты с удовольствием посещают различные спорт-клубы. Однако, из-за низкого уровня образования в области физической культуры и спорта, часто эффективность данных посещений не слишком высока. Ведь основная задача таких клубов – продажа абонементов, а не повышение уровня физического развития купившего абонемент.

Помочь студенту дистанционно правильно выполнять упражнения – это то же одна из задач преподавателя по физической культуре и спорту.

Список использованной литературы

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента, - М., Альфа, 2010. - 336 с.
2. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. - М., Либроком, 2011,- 200 с.
3. Греков, Ю.А. Физическая готовность студентов-первокурсников к сдаче норм ГТО (на примере ИЭФ МИИТ) // Современные здоровьесберегающие технологии. – № 4. – 2017. – С. 65-69.

УДК 796.011.3

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ПРИНЦИПАМ
СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ
ГУМАНИТАРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ**

**METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF TEACHING BASIC PRINCIPLES
NORDIC WALKING FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS
IN THE HUMANITIES**

Шикалов Н.М., ст. преподаватель,
Российский государственный гуманитарный университет

Shikalov N. M., the senior teacher,
Russian State University for the Humanities

Аннотация

Рассматриваются особенности «скандинавской ходьбы» и формирование правильного двигательного стереотипа на начальном этапе обучения данному виду ходьбы.

Annotation

The features of "Scandinavian walking" and the formation of the correct motor stereotype at the initial stage of learning this type of walking are considered.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, подводящие упражнения, контроль передвижения.

Keywords: Nordic walking, summing up exercises, movement control.

Набирающий, в виду общедоступности и кажущейся простоты, особую популярность у большой массы населения вид двигательной активности, под названием «скандинавская ходьба» заставляет педагога по физической культуре и спорту по-новому посмотреть на данную двигательную активность и обратить на неё особое внимание.

Весь предыдущий спортивный опыт педагога должен помочь ему при объяснении принципов и особенностей, которые возникают при данном виде ходьбы.

Отметим, что особенностей данного вида передвижения очень много и все они, при ненадлежащем контроле, могут привести к относительно отрицательным результатам в целом.

К большому сожалению, в большинстве случаев, преподаватели физической культуры, работающие в ВУЗах – это всё-таки достаточно зрелые преподаватели, а данный вид, который входит даже в нормативы ГТО соответствующих ступеней, появился сравнительно недавно.

И преподаватели не знают некоторых двигательных особенностей, на которые, как раз, и нужно обратить особое внимание студентов.

В рамках данной статьи попытаемся показать, что использование всего педагогического опыта преподавателя по физической культуре может помочь овладеть «скандинавской ходьбой» достаточно быстро и это поможет увеличить двигательную активность студентов, что как раз и является одной из задач обучения студентов на кафедрах физической культуры и спорта.

На что надо обратить особое и основное внимание при изучении техники данного вида ходьбы. В основном на тот факт, что отведение плеча назад в большинстве случаев является недостаточным для увеличения общей подвижности руки в области плеча. Отчасти это связано с тем, что перемещение с помощью такого вида ходьбы имеет некоторый оптимальный «скоростной режим. То есть, неосознанно при малых скоростях перемещения плечевая кость начинает движение вперёд, хотя ещё не достигла около-предельного ограничения при

движении назад. По сути, снижается диапазон возможных перемещений плеча занимающегося скандинавской ходьбой.

Компенсировать данный недостаток в ограничении плеча можно только выбрав оптимальную скорость перемещения и проведением до начала движения и желательно после окончания движения соответствующих разминочных и «заминочных» упражнений. Вся их суть заключается в том, чтобы провести движения плечевой кости до около-предельного значения, но сделать это плавно, в режиме растяжки, без резких и необдуманных движений.

В настоящий момент доступными являются различного вида силиконовые и резиновые петли и жгуты. Они достаточно часто используются в различных видах спорта, создавая нагрузку, которую невозможно создать с помощью свободных весов или с помощью тренажёров.

Основная их цель – это убрать явление инерции при прохождении «мёртвых зон» и тем самым нормализовать усилие на всей траектории перемещения. В этом есть как определённые плюсы, заключающиеся в необычной нагрузке, так и минусы, которые тоже заключаются именно в необычности нагрузки.

Использование таких резиновых жгутов и петель при обучении отведения плечевой кости при движении руки назад – это очень хорошее «подсобное» или «подводящее» упражнение, которое позволяет прочувствовать само движение и увеличить силовые показатели всех мышц, которые участвуют в данном движении.

Несомненно, это многосуставное движение, которое широко используют лыжники и пловцы, поможет и тем студентам, которые обучаются или уже используют в своём двигательном арсенале вид перемещения под названием «скандинавская» ходьба.

Как выполняется данное упражнение.

С доступной для растяжения резиновой петлёй, которую студент может растянуть на длину не менее чем в полтора раза превышающую первоначальную длину петли, выполняются поочередные отведения правой и левой руки вдоль всего тела до около-предельного отведения соответствующей руки назад.

Движение выполняется плавно и без рывков.

Вторая часть резиновой ленты надёжно закреплена перед занимающимся на уровне плеча за надёжный столб или стойку. Регулировать степень натяжения можно расстоянием между ступнями ног и точкой крепления данной петли.

Список использованной литературы

1. Лейзман В.Г., Восстановительная медицина. –М., Феникс, 2008. – 411 с.
2. Митяев А.М., Здоровый образ жизни. – М., Академия, 2008. – 144 с.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ СТУДЕНТОВ

ПОД ДЕЙСТВИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

PHYSIOLOGICAL CHANGES IN THE BODY OF STUDENTS

UNDER THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY

Шикалов Н.М., ст. преподаватель,
Российский государственный гуманитарный университет
Shikalov N. M., the senior teacher,
Russian State University for the Humanities

Аннотация

Рассматриваются те физиологические параметры студентов, изменения которых доступны для визуального контроля со стороны преподавателя. Построение занятия, в целом, зависит от правильной и своевременной оценки данных параметров каждого студента со стороны преподавателя.

Annotation

We consider the physiological parameters of students whose changes are available for visual control by the teacher. The construction of the lesson, in General, depends on the correct and timely assessment of these parameters of each student by the teacher.

Ключевые слова: физиологические изменения, усталость, потоотделение, «кислородный долг».

Key words: physiological changes, fatigue, sweating, "oxygen debt".

Сразу отметим, что в любом живом организме под действием физической нагрузки происходят физиологические изменения, которые могут быть как положительными, так и отрицательными. Понятно, что для дальнейшей жизнедеятельности важно накапливать положительные изменения и уметь нейтрализовать отрицательные или негативные изменения.

Почему именно в данной статье выделена отдельная категория в виде студентов ВУЗов?

Основная причина заключается в том, что для данной категории молодых людей занятия физической культурой неразрывно связано с общим образовательным процессом. Эта взаимосвязь, в отличие от учеников старших классов, для данной категории, для студентов, является всё-таки более «стрессовым фактором» для всего организма в целом. При обучении в школе практически всегда зал для занятий физической культурой находится в том же здании, где происходит остальной текущий образовательный процесс. А это означает, что в течение перемены перед уроком физкультуры можно спокойно переодеться и подготовиться к уроку по физической культуре.

Для студентов может выглядеть всё совершенно иначе. Очень часто зал или помещение для занятий по физической культуре находится в значительном удалении от того места, где проводились лекции по другим предметам, поэтому, необходимо вначале успеть доехать до того места, где будет занятие. Такое перемещение уже является определённой физической нагрузкой, имеющей характер проявления общей выносливости организма студента.

Особенно это влияет на физиологию студента, когда занятие по физической культуре проводится последней парой, после большого количества учебных пар. Общая усталость студентов может быть уже такой, что ни о каком полноценном занятии физической культурой или спортом с точки зрения формирования двигательных качеств речь быть уже и не может. Педагогу по физической культуре необходимо учитывать все эти моменты и проводить своевременно корректировку дозируемой физической нагрузки в каждом конкретном случае.

Важно отметить тот факт, что и реальный запас энергетических ресурсов в организме человека, без его возобновления, в течение дня снижается и поэтому без дополнительной подпитки вряд ли можно требовать от студента полной «самоотдачи» на занятии. А всегда ли студент успеваеет подкрепиться – совершенно неясно.

Стоит учитывать индивидуальные особенности студентов каждой группы.

Перечислим те физиологические параметры живого организма, которые могут изменяться во время проведения занятий и которые могут подлежать визуальному контролю во время проведения занятий.

К ним в первую очередь можно отнести:

- изменение окраса кожных покровов тела, то есть покраснение, в том числе и лица, открытых частей тела из-за увеличения притока крови к поверхностным капиллярам и включения в физиологический процесс обеспечения работоспособности организма резервных капилляров;

- появление пота или проявление потливости. Это вполне нормальное явление всегда присутствует при увеличении физической нагрузки и является достаточно индивидуальным показателем, зависящим в большой степени и от того, какой объём жидкости был использован студентом для удовлетворения водных потребностей организма перед занятием;

- дыхание во время выполнения беговых упражнений. Ровное и спокойное дыхание говорит о нормальной реакции студента на текущую тренировочную нагрузку. Однако, с точки зрения увеличения физической подготовленности в целом, стоит в такой случае всё-таки увеличить тренировочное задание. Рекомендуется чередовать моменты повышенной нагрузки, когда в организме возникает так называемый «кислородный долг» и времени, в течение которого происходит восстановление организма. Как пример можно использовать фазу ускорения в беге и следующую за ней фазу отдыха. Фаза ускорения не должна превышать 10-15

секунд, то есть того времени, когда физиологически допустимо активное движение в виде бега без осуществления дыхания. Фаза отдыха, которая заключается в спокойном и ритмическом беге может продолжаться 30-60 секунд или более. Время данной фазы, в течение которой происходит демпфирование «кислородного долга», опять-таки, зависит от цели задания и от общей подготовленности студентов в группе;

- общее настроение в группе во время проведения занятия. Внимание, заинтересованность, активное участие студентов в тренировочном процессе являются важнейшими составляющими, которые определяют эффективность проведения всего занятия. Однако, на эти физиологические и психические параметры влияют факторы, которые были у студентов до начала занятия. «Тяжёлая» лабораторная работа, сдача зачёта или экзамена, может, как улучшить данный параметр, для тех, кто справился с учебным планом, так и ухудшить его, для тех студентов, кто неудачно «проявил» себя в учебном процессе. Все указанные, скорее всего, это основные физиологические параметры, к которым можно ещё отнести и психофизиологические параметры, нуждаются в детальном контроле со стороны преподавателя. Умение преподавателя вовремя перестроиться по ходу проведения занятия является важной характеристикой педагогической деятельности каждого преподавателя.

Особое внимание стоит обратить на самочувствие каждого студента. Вряд ли стоит требовать от студентов «полной самоотдачи» при выполнении физических упражнений, так как это всё-таки не профессиональные спортсмены и такой цели у них, в рамках занятия, в общем-то, даже не стоит.

Визуальный педагогический контроль за физиологическими изменениями каждого студента является основой безопасности при проведении занятий по физической культуре в рамках учебного процесса.

Возможно, каждый преподаватель, с ростом своего профессионального мастерства, накапливает свои «профессиональные секреты», которые помогают ему в работе. Но основные физиологические параметры всё-таки для каждого студента являются общими и их изменения обязательно учитывать во время проведения занятий.

Список использованной литературы

1. В.Ф. Ломейко, Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры, Минск, изд-во «Народная Асвета», 1980 г.
2. Спортивно-игровой метод физического воспитания, М., изд-во «Физическая культура и спорт», 1959 г.

**БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ТЕХНИКИ ПРИСЕДАНИЯ ПРИМЕНИТЕЛЬНО
К ТРЕНИРОВКАМ В РАМКАХ «ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ»**

**THE BASIC PRINCIPLES OF THE TECHNIQUE FOR SQUATS TO TRAINING WITHIN THE
"FITNESS INDUSTRY"**

Шикалов Н.М., ст. преподаватель,
Российский государственный гуманитарный университет

Shikalov N. M., the senior teacher,
Russian State University for the Humanities

Аннотация

Рассматриваются варианты выполнения упражнения «приседание» в рамках «фитнес-индустрии». Данное упражнение является базовым для получения стандартов тела, которое в настоящий момент пользуется повышенным вниманием в социальном обществе.

Annotation

Options for performing the "squat" exercise within the "fitness industry" are considered. This exercise is basic for getting the standards of the body, which currently enjoys increased attention in social society.

Ключевые слова: фитнес-индустрия, подводящие упражнения, техника приседаний, осанка, «технические секреты».

Keywords: fitness industry, leading exercises, squat technique, posture, "technical secrets".

В настоящий момент времени вся фитнес-индустрия переживает достаточно сложный период. Веление времени таково, что роль некоторых упражнений в общей структуре занятий слишком преувеличена и поэтому данным упражнениям, возможно, излишне уделяется особое внимание. При этом, как оказалось, многие упражнения, подводящие к основным движениям, остаются вне сферы внимания, а это уже может привести к травматизму и полному потере интереса к занятием физической культурой, в том числе и в рамках фитнес-индустрии.

Отчасти это связано с тем, что уровень образования молодёжи, а именно она является основным потребителем услуг со стороны фитнес-индустрии непрерывно растёт и уже просто варианты «делай как я» часто не проходят. В интернете присутствует и много видео информации, которая позволяет оценивать, как надо выполнять упражнение, чтобы не нанести вреда своему телу.

Но тут есть тот нюанс, который скрывается от глаз простого потребителя данного вида услуг.

На примере выполнения упражнения типа «приседания» покажем, что даже для такого упражнения существующее количество «технических секретов» просто зашкаливает. А все эти секреты никто в присутствующей видео-информации обычно не объясняет и не рассказывает.

В достаточно большом количестве видов спорта присутствует упражнение под названием «приседание». В некоторых видах данное упражнение выполняется с весом для увеличения общей эффективности повышения физических возможностей индивидуума.

Однако, именно в фитнес-индустрии, как особого направления развития физической культуры, данное упражнение является чуть ли не культовым

и базовым движением. Это связано с высокой эффективностью данного упражнения для увеличения объёмов большой ягодичной мышцы и изменению её формы. В отличие от пауэрлифтинга, выполнение этого упражнения в фитнес-индустрии, вряд ли предполагает использование больших весов снаряда. Но общие законы приседания в этих видах спорта полностью совпадают.

И вот тут как раз кроется самый главный секрет движения, который позволяет избежать травматизма. Перед тем, как начать выполнения упражнения под названием «приседания» у каждого исполняющего должна быть «правильная осанка». Именно осанка позволит «выставить» такие углы на позвоночнике, особенно в поясничном отделе, которые помогут «вывести» находящуюся на плечах штангу в виде штанги, а, несомненно, каждый хочет присесть именно со штангой, пусть это будет пустой гриф или уже серьёзный вес штанги, на то положение, когда проекция штанги на пол оказывается в области свода стопы.

Все другие варианты приводят к тому, что исполняющего движение либо «заваливает» назад, либо он наклоняется вперёд и упражнение превращается в наклоны со штангой на плечах. Но это уже не приседание.

Чтобы иметь «приемлемую осанку» надо перед началом приседаний провести комплекс упражнений на укрепление мышц спины, на прокачку как основных мышц спины, находящихся на поверхности тела, так и на то, чтобы проработать в достаточной степени и все мышцы, которые расположены глубоко в теле, в том числе и все мельчайшие мышцы вдоль позвоночного столба.

И только в том случае, когда все подводящие или подготовительные упражнения выполняются в достаточном объёме, достаточно длительное время, это время сугубо индивидуально, можно переходить к приседаниям.

Основные принципы приседания, как с весом, так и без веса, в «фитнес-индустрии» следующие:

- проекция на пол задней линии плеч, если приседание выполняется без грифа или штанги, или всё-таки самого грифа, если приседание осуществляется с грифом, должна

попадать в свод стопы. Желательно посередине стопы, так как это упрощает стабилизацию тела в пространстве и баланс как таковой;

- верхняя линия бедра в нижней точке приседания должна быть параллельна полу или таз должен опуститься чуть ниже. В некоторых других видах спорта иногда практикуется приседание под названием «в пол». Но в рамках фитнес-индустрии такое приседание «в пол» не может быть признано разумным и безопасным для колен;

- поясничный отдел позвоночника должен обладать такой гибкостью с прогибом к животу, чтобы был выполнен первый пункт рассматриваемых принципов приседания. Сделать это достаточно непросто, но если обладать определённым терпением и желанием, если рядом находится инструктор или преподаватель, выполнить данный пункт всё-таки можно. Нужно «работать» надо своим телом и уметь управлять теми мелкими мышцами, которые отвечают за данное движение и управляют нижним отделом позвоночного столба;

- в нижней точке приседания колени не должны «складываться» вовнутрь или наружу и плоскость нахождения голени и бедра одной и другой ноги должны быть параллельны между собой.

Отметим, что в зависимости от длины бедра индивидуума общая механика приседания может несколько видоизмениться, но в целом базовые принципы останутся всё-таки теми же.

Итак, как было уже сказано, в целом приседания позволяет изменить размеры и «качество» большой ягодичной мышцы, сделать её более рельефной и массивной. Результат будет зависеть от того, как проводит свой тренировочный процесс каждый участник.

Но самое главное – чтобы любое приседание, с пустым грифом или с большим весом, было технически грамотно выполнено и было безопасно при выполнении. Никаких компромиссов в виде «круглой спины» или «недоседа», любого вида заваливаний вперёд или назад, здесь принципиально недопустимы. И, как было показано чуть ранее, в рамках данной статьи, именно правильная осанка является основой выполнения техники безопасности. А такая осанка невозможна без предварительных упражнений на укрепление мышц спины занимающегося.

Список использованной литературы

1. Л.Д. Назаренко, Средства и методы развития двигательных координаций, М., изд-во «Теория и практика физической культуры», 2003 г.
2. Р.А. Роман, Тренировка тяжелоатлета в двоеборье, М., изд-во «Физкультура и спорт», 1974 г.
3. Р.М. Ягудин, Как построить идеальное тело: Атлетизм и культ туризм. Лучшая силовая система упражнений, М., Астрель, Олимп, 2009 г.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ У БУРЯТ
PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN AT THE DRILL

Шохирев В.В., к.п.н., доцент,
Иркутский государственный медицинский университет,
Чирков В.А., Иркутский государственный университет путей сообщения,
Ацута К.А., Московская государственная академия физической культуры
Shokhirev V.V., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Irkutsk State Medical University,
Chirkov V.A., Irkutsk State University of Railway Transport,
Atsuta K.A., Moscow State Academy of Physical Culture

Аннотация

В статье представлены результаты исследования истории физического воспитания детей у бурят с XVII – XXвв. Представлены виды физических упражнений, которые наиболее распространены.

Annotation

The article presents the results of a study of the history of physical education of children in drills from the 17th to the 19th century. The types of exercise that are most common are presented.

Ключевые слова: Физические упражнения, народные знания, ритуалы, церемонии, игры.

Keywords: Exercise, folk knowledge, rituals, ceremonies, games.

В период формирования бурят как нации, физическое воспитание стало одним из основных условий развития бурятского общества.

Сложная природно-географическая среда, развитие экономики бурятского общества с XVII - XXвв. предъявляли к воспитанию детей высокие требования, согласно которым наряду с нравственным, умственным и эстетическим воспитанием во главе их стояло физическое воспитание.

В бурятской семье, пожалуй, единственными воспитателями являлись родители и ближние родственники. Развитие всех физических качеств ребенка была их святой обязанностью. С первых дней жизни нового члена общества начиналось закаливание воздухом и водой, в процессе игр дети постигали разнообразные физические упражнения, имевшую прикладную направленность. Дети часто выбегали из юрты босыми ногами, весну, лето и осень ходили почти без обуви. Исследователь этнической педагогики бурят М. С. Васильева (1998) выделяет еще малоизученные формы фольклора: пестушки, потешки, потягушки. Потешки

использовались как стихотворное сопровождение игр с ребенком и его пальчиками, ручками, ножками. Они успешно сочетались с потягушками, тем самым создавая хороший эмоциональный настрой для различных движений руками, ногами, головой, туловищем. Из этого следует, что фольклорный элемент был неременным звеном первого комплекса упражнений для бурятского ребенка.

У кочевых народов Сибири издавна было принято с самых первых лет жизни привлекать мальчиков к «мужскому труду», девочек - к «женскому». Мальчики сначала помогали, а потом и самостоятельно пасли скот, участвовали в охоте, рыбалке, овладевали техникой верховой езды, стрельбе из лука. Девочки большей частью привлекались к хозяйственной работе: дойке скота, выделке шкур, изготовлению одежды, приготовлению пищи[2].

Эти простые и естественные физические упражнения формировали у мальчиков навыки скотовода, охотника, рыболова и воина. Такие морально-волевые качества как смелость, мужество, трудолюбие воспитывались параллельно с физическими качествами. В семьях скотоводов, охотников обязательным подарком мальчикам являлись лук и стрелы. На лошадь мальчика сажали чуть ли не в грудном возрасте.

Девочкам прививали соответственно черты домохозяйки и будущей матери. Но девочки очень часто владели и прикладными навыками: стрельбой, верховой ездой, уходом за лошадей.

С воспитательной точки зрения большое значение имеют трудовые действия, производимые вместе с родителями и другими взрослыми. Здесь происходит передача опыта наглядным методом, дети стараются подражать и не отставать от родителей, в то же время и взрослые прилагали усилия, чтобы выглядеть достойно перед детьми. Такой труд приучал к коллективизму. «Трудовая школа есть совместная культурно-трудовая жизнь детей и взрослых, и именно взрослые являются проводниками культуры в детскую жизнь», - писал известный педагог П. П. Блонский. По мнению М. С. Васильевой «...содержанием воспитания детей служила вся культура этноса: язык, фольклор, история, народные знания, этно-эстетические идеалы, религиозные воззрения, традиционные виды трудовой деятельности, традиции, обычаи, образы, ритуалы, церемонии, игры, упражнения, игры спортивного характера, архитектура, костюм, утварь, культурно-природный ландшафт»[2]. Здесь указаны и элементы физического воспитания: игры, упражнения, виды состязаний. Большинство результатов культурной деятельности напрямую или опосредованно оказывают влияние на физическое воспитание. В фольклоре, народных эпосах воспеваются сильные, ловкие, смелые богатыри. В бурятском устном народном творчестве прослеживается идея настоящего богатыря, всесторонне развитого, физически подготовленного человека. Он должен хорошо освоить охоту, стрельбу из лука, верховую езду, борьбу, кузнечное дело и т.д.

В воспитании детей, формировании у них стремления к национальным видам упражнений на примерах героев легенд, преданий и эпосов большое значение имели певцы-сказители. Тункинский сказочник Арабдан Онгорхоев умело и наглядно передавал сцены охоты и подготовки к стрельбе из лука. «Он выразительно подносит к губам мнимую стрелу, энергично проводит ею по губам, шепотом, заговаривая ее и энергично вскочив со стула, долго целится, тщательно выискивая цель, затем, медленно отводя одну руку назад, натягивая тетиву и выпуская стрелу»[4]. Рассматривая этот эпизод с точки зрения спортивной тренировки или методики обучения стрельбы из лука, можно констатировать, что сказителем продемонстрирован метод показа упражнения в целом. На протяжении веков в устном народном творчестве создавался образ героя - защитника народа. Улегершины или сказители, воспевая, сравнивали их с земными людьми, которые занимались охотой, скотоводством, военным делом.

Таким образом, на поэтически торжественных описаниях подвигов и подробностей жизни героев воспитывались морально устойчивые, психологически закаленные и физически сильные молодые люди, способные выживать в сложных природно-климатических, социальных, военных условиях.

О неприхотливости бурят писал декабрист Н.А. Бесстужев. Он, наблюдая за жизнью местного бурятского населения, советовал спать без верхней одежды. «...буряты спят нагие и большие мастера завертываться в одежды как бы коротка она не была» [3]. Буряты, в отличие от соседних монгольских племен, применяли водные процедуры и понимали их позитивное влияние на восстановление организма.

Ученые Н. В. Абаев (1992), З. П. Морохоева (1994), И. С. Урбанаева (1995), М. С. Васильева (1998) отмечают адаптационную способность бурят к природным явлениям, катаклизмам, новым условиям жизни, потому что они осознавали себя частью природы и общества и вырабатывали соответствующие механизмы адаптации. Конечно, приспособительные функции начинали вырабатываться с самого раннего детства.

Эстетические идеалы бурят требовали воспитывать человека мужественного, с хорошо развитым телом, что в полной мере проявлялось в бурятской борьбе, конных скачках. Всадник должен правильно сидеть на лошади, эстетически красиво смотреться. Исследователь жизни бурят Н. Астырев в 1840 г. описал встречу с молодым аборигеном - всадником. Он искренне восхищался его видом и гордой осанкой. В заключение он резюмировал, что это был тип легендарного бурятского богатыря -первого на войне и охоте. До и после борцовского поединка до наших дней дошел обычай выполнять несколько танцевальных движений, что еще раз показывает эстетическую составляющую.

Требования к мужской и женской телесной красоте в бурят-монгольском обществе упоминались в средневековом труде «Сутра о хороших и плохих качествах обыкновенного человека». Образ бурятского мужчины передавался понятиями «эрэ» (взрослый мужчина), «хубуун» (молодой мужчина, сын). Женщина в бурятском обществе должна обладать добротой, заботливым отношением к детям и старикам, трудолюбием и хорошим здоровьем. Стремление к целенаправленному воспитанию личности привело уже в условиях родового строя к разработке этнопедагогической системы воспитания мальчиков («Девять наук настоящего мужчины, девять доблестей настоящего мужчины») и девочек («Семь талантов женщины») (Доржиева, 1981).

До начала XX в. большая часть праздников, обрядов и церемоний (тайлганов) непременно сопровождалась играми и состязаниями. Известный ученый М. Н. Хангалов писал: «Все эти религиозные обряды делались целым обществом торжественно, с национальными играми, танцами, борьбой борцов, стрельбой из лука, устраивались скачки и бега рысаков»[6]. Исследователь бурятской культуры Б. Д. Санданов отмечал, что сначала на «обо» (священное место обычно на возвышении) совершались богослужения, затем все участники спускались к подножию горы, где начинались пиршество и состязания[4]. Традиционно в программе праздника были борьба, стрельба из лука и скачки на лошадях. На таких праздниках взрослые воспевали и восхваляли сильнейших борцов, быстрых скакунов, мэргэнов, их луки и стрелы. Этим они привлекали внимание детей, которые затем стремились подражать своим известным соплеменникам, достичь их мастерства, а если сами участвовали в состязаниях, то поощрение (похвала) оказывало на них сильное эмоциональное воздействие. Также победителям-наездникам и их скакунам, а также борцам посвящались соло. Здесь как можно красочнее превозносились физические качества борцов, лошадей, умение наездников (быстрота, ловкость, выносливость, сила)[6].

Необходимым атрибутом двора бурятской семьи являлись «саха» и коновязь. На «сахе» сушили одежду, постельные принадлежности и др. Она состояла из продольной жерди (перекладины), закрепленной на столбах на высоте до 2 м. от земли. Дети, молодежь использовали это сооружение как гимнастический снаряд, подтягивались, делали махи, перевороты и другие упражнения. Коновязь (столб с выпиленным изображением головы коня наверху и другой резьбой) старались сделать привлекательной для детей, которые целыми днями играли на ней. Также для игр, лазания, перепрыгивания служили ограждения вокруг юрт, дворов. Бурятам, проживающим около Байкала и в долинах крупных рек, приходилось учить детей плавать и пользоваться плавательными средствами (плотами, лодками-долбленками).

Известно, что игра – это важнейший метод и средство физического воспитания детей. Игры оказывают комплексное воздействие на развитие личности ребенка. В процессе игры

совершенствовались различные навыки, имеющие отношение к трудовой, учебной, военной, общественной жизни будущего члена общества. С помощью физических упражнений совершенствуются все функции человеческого организма.

Список использованной литературы

1. Бурхинов Д.М., Данилов Д.А., Намсараев С.Д. Народная педагогика и современная национальная школа. - Улан-Удэ; Бэлиг, 1993. - 136 с.
2. Васильева М.С. Этническая педагогика бурят. - Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998. -134 с.
3. Тумунов Ж.Т. Этнопедагогикаагинских бурят. - Чита: Изд-во Забайкальского гос. педуниверситета, 1998. - 162с.
4. Фомин В.А., Сагалеев АС. Облавная охота - источник физической культуры монголоязычных народов // Материалы регион, науч.-практ. конф.: Исторические педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры и спорта. - Чита: Изд-во ЗабГПУ, 1999. - С.28-31.
5. Хамгушкеев М.Н. Национальные игры в учебно-воспитательном процессе. -Усть-Ордынский, 1998.-48с.
6. Хангалов М.Н. Зэгэтэба - облава на зверей у древних бурят. Общественные охоты у северных бурят. Зэгэтэба - облава у кудунских бурят. Национальный праздник у бурят. Собр. соч. - Т. 1. - Улан-Удэ: Бурят.кн. и-ц-во, 1958. -551с.
7. Элашвили В.И. Народная педагогика физического воспитания и возможностей использования ее элементов в современной практике // Теория и практика физической культуры. - 1982. - №3: - С.34-36.

УДК 796.92+ 9(с18)

САМОБЫТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТАРООБРЯДЦЕВ

ORIGINAL PHYSICAL CULTURE OF OLD BELIEVERS

Шохирев В.В., к.п.н., доцент,

Иркутский государственный медицинский университет,

Чирков В.А., Иркутский государственный университет путей сообщения,

Фомин В.А., Бурятский государственный университет

Shokhirev V.V., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Irkutsk State Medical University,

Chirkov V.A., Irkutsk State University of Railway Transport,

Fomin V.A., Buryat State University

Аннотация

В статье раскрываются особенности быта и физического воспитания старообрядцев (семейских), обусловленной изолированностью, климатическими условиями и другими факторами.

Annotation

The article reveals the features of life and physical education of old believers (semeyskys), due to isolation, climatic conditions and other factors.

Ключевые слова: старообрядцы, семейские, Забайкалье, здоровье, игры, физическое воспитание, физические качества.

Keywords: old believers, semeyskiye, Zabaikalie, health, games, physical education, physical qualities.

Культурное наследие старообрядцев очень богато и разнообразно. Хотя в советское время оно было полузабыто и слабо исследовалось, в последние десятилетия идет интенсивный процесс возрождения культуры старообрядцев, которых в Восточной Сибири называют семейскими. Изучаются литературные, словесные, материальные памятники прошлого.

Однако специальных работ, освещающих физическую культуру старообрядцев (семейских), нет. С этой точки зрения, особый интерес представляет жизненный уклад старообрядцев, где формировалось представление о здоровье, силе, выносливости и других физических и моральных качествах. «Культура семейских - уникальный, своеобразный пласт духовности, не имеющий аналогов нигде в мире», [8]. Большое количество русского населения, не согласного с реформой основ православной веры, в середине XVIII века оказались в Восточной Сибири. В Забайкалье они получили этноним «семейские», потому что переселялись семьями. «Под этим звучным названием проживает в Забайкалье очень крепкая физически и духовно, обладающая поразительным трудолюбием, по-славянски хлебосольная и красивая группа русского населения Сибири», - писал видный исследователь семейских Ф.Ф. Болонев [1].

Вся жизнь старообрядцев была связана с тяжелым изнуряющим трудом, который давал им и одежду, и пропитание, и хорошую физическую закалку. Один только переход от западной границы России до Байкала был поистине героическим путем, сравнимым может быть, с покорением Северного полюса или Эвереста, его могли осилить люди сильные духом, не сомневающиеся в своей правоте и своих физических возможностях.

Староверы (еще одно название старообрядцев) принесли в Сибирь часть старославянской духовной и материальной культуры, в том числе и физической. В народной системе физического воспитания славян центральное место занимали игрища, связанные с

культовыми обрядами. Важным элементом игрищ являлись песни, пляски, хороводы, разнообразные игры и состязания. На игрищах большинство молодежи демонстрировали меткость в стрельбе из лука, умение прицельно и далеко метать камни, показывали мастерство в играх и забавах - «городки», «бабки», «чур» (подобие хоккея), кулачный бой, взятие снежного городка, «медвежьи бои» и др. [10].

В народных играх, танцах, забавах, потехах подрастающее поколение приобретало навыки и умения, необходимые в труде и военной деятельности. На протяжении веков подобными способами русский народ поддерживал свое физическое состояние, развивался и совершенствовался.

Освещая быт великорусского народа в XVI-XVII в.в., русский историк Н.И. Костомаров пишет: «Молодые люди собирались в праздники - боролись, бегали, скакали на лошадях вперегонки, метали копьем в кольцо, положенное на землю, стреляли из лука в войлочные цели и поставленные шапки. В этих играх победители получали награды и выигрывали заклады» [5].

Прибыв в Забайкалье и преодолев первые трудности обустройства, старообрядцы стали вести более размеренную жизнь, где присутствовало много труда, молитв, постов и церковных праздников (Пасха, Троица, Покров и др.). Одним из самых ярких веселых праздников являлась Масленица. В Масленицу прощались с зимой. На празднике устраивали конные бега, молодые мужчины и подростки строили ледяные и снежные крепости и штурмом брали их. Устраивались кулачные бои, после которых мирились, братались со своим противником.

«Русские, - писал академик А.В. Никитенко, - подравшись со своим врагом, побратается с ним, даст ему хлеба и денег, словом, забудет, что у него была морда в крови от кулака его противника».

В праздничное и свободное время молодежь, дети увлеченно играли в такие известные игры, как лапта, городки, бабки, выжигала. Играли и в ныне забытые чехарду, горелки, котел, чижики, катались на санях, коньках, лыжах, устраивали забавные состязания по бегу в мешках, бегу с завязанными глазами, ходили на ходулях, соревновались в переноске яиц в ложках и воды в ведрах, забирались по вкопанному высокому столбу и часто обледенелому столбу, чтобы достать приз [7,11]. В вечернее время молодежь собирались на посиделки и вечерки, где пели песни, частушки, водили хороводы, играли, плясали. Например, шуточная песня «Сидит Ерема» сопровождалась сначала игрой, затем переходила в хоровод и заканчивалась общей пляской. Популярными были пляски под частушки «Камаринская» и «Подгорная».

Таким образом, народные игры, забавы, танцы, ежедневный физический труд способствовали формированию своеобразной системы физического воспитания семейских, цель которой - подготовить сильного, ловкого, быстрого, выносливого труженика и защитника своей семьи, народа и Отечества. Также в играх, в самобытных физических упражнениях

детьми познавались народные обычаи и традиции, позволяющие чувствовать себя полноценным гражданином общества.

В Сибири старообрядцы попали в новые, непривычные им природно-климатические условия. Однако благодаря своим физическим данным и постоянному двигательному режиму, они смогли быстро адаптироваться к суровому климату. В этом отношении они сравнивались с местными жителями: бурятами, эвенками и др. Также этому способствовали трудолюбие, физическая закалка и здоровый образ жизни. Доказательством могут служить материалы, собранные известным педагогом, краеведом Н.Н. Бурлаковым и обобщенные им в 1905 г. в очерке «Сибирская Русь». Он, характеризуя семейских, называет их «великолепными русскими людьми, подчеркивает их физические данные «они высоки, плечисты, стройны». Автор очерка наблюдал в с. Десятниково, расположенного вблизи г. Улан-Удэ (ранее Верхнеудинск) уникальный случай, когда 80-летний дед Пахом на лошадях вез кряжи - четырехаршинные толстые бревна, поднять которые многим молодым здоровым мужикам было не под силу. В деревне удивлялись физическим возможностям старика и его закалке. Н.Н. Бурлакова он удивил еще тем, что в сильный мороз ходил без шапки. На вопрос не мерзнет ли без головного убора, он ответил: «Чего мерзнуть? Годов более сорока так хожу. Раз потерял ее и больше не ношу» [2]. Декабристы встречали в с. Десятниково еще более возрастного 110-летнего старика, который выглядел бодрым и шел с топором за поясом [9].

Большой интерес представляет суточный режим семейских. Летом они ложились спать с заходом солнца, зимой в 5-6 часов вечера. Вставали летом в 4 часа утра, зимой в полночь. Работу начинают без завтрака. Этот утренний труд можно расценить как зарядку и период «вработывания» в основную деятельность. После первой четверти рабочего дня, когда женщины истопят печь и приготовят еду, проходил завтрак. Обед проходил около 10 часов утра, затем следовал легкий ужин и перед сном полноценный ужин [2]. На наш взгляд, примечательным здесь является работа до завтрака - своего рода разминка после сна и зарядка на будущую работу, в то же время этот утренний трудовой моцион благотворно сказывается на аппетите и пищеварении. Питались они 4 раза в день через равные промежутки времени, на сон затрачивали 4-7 часов. Пища семейских была разнообразной и довольно обильной, но строго соблюдались посты и постные дни: понедельник, среда, пятница, которые являлись разгрузочными. В дни поста употребляли в основном вегетарианскую пищу. Сейчас систему питания в дни поста признает официальная медицина. На протяжении года выделялись четыре главных поста: Великий, Петров, Рождественский и Успенский, потому что вегетарианская диета, т.е. постничество, очень полезно для здоровья и помогает бороться со многими недугами. В среднем 121 день в году употребляли мясную пищу, а 244 дня постились [4].

Многие семейские своим завидным здоровьем были обязаны закаливающим процедурам. Детей с малых лет старались не укутывать, одевать в одежду, не стесняющую движений, давали им возможность бегать босиком с ранней весны до поздней осени. Обязательной процедурой была парная баня с березовым, пихтовым или каким-то другим веником. После парной практиковались окунания в проруби или сугробе. В период недомогания для прогревания использовали не только баню, но и большие русские печи. Зимой она всегда была горячей.

Лечились в основном травами: считалось, что от каждой болезни есть свое природное средство, только нужно его знать. Старообрядцы не курили, не употребляли алкоголь. Эти страшные пороки, ставшие нормой для современного россиянина, считались грехом. В данных злоупотреблениях они видели не только нарушение церковных канонов, но и нанесение вреда своему здоровью. До 20 лет молодым людям вообще запрещалось пить вино, и первый раз они пробовали его только на свадьбе. Общество осуждало пьяниц, церковь проклинала, их хоронили отдельно, в стороне от общего кладбища. В такую семью не выдавали дочерей замуж. Крайней мерой в борьбе с пьянством у семейских был позорный столб, к которому привязывали алкоголика. Часто это основательно действовало, и человек исправлялся [1].

Большую роль в поддержании здорового образа жизни у семейских играла гигиена. Дома как снаружи, так и внутри были предельно чистыми. Постель, полы, стены, посуда - все сверкало чистотой. Для гостя подавалась специальная посуда, которая хранилась отдельно и ей члены семьи не пользовались. Этой посуде в плане гигиены уделялось повышенное внимание. Горницу окуривали ладаном и травами. Такими мерами семейские старались соблюдать церковные законы и противодействовать распространению болезней, особенно заразных.

В результате соблюдения многих основных элементов здорового образа жизни, как пишет этнограф С.В. Максимов, посетивший в 1861 г с. Бичура, «эти семейские выродились в людей замечательного крепкого и красивого телосложения, женщины поражают красотой и дородством тела...» [6].

Красоту семейской женщины, ее физическую силу, житейскую мудрость отмечают многие исследователи (Ф.Ф. Болонев, 1985, 1994), С.В. Максимов (1871), В.П. Мотицкий (1976), А.М. Селищев (1920). Семейские женщины рожали до 20 детей, и, несмотря на болезни и высокую смертность, большинство из них вырастали крепкими, сильными и здоровыми. Исправник В.В. Глуховцев так характеризовал жительниц Бичуры: «О физическом же развитии женщин и девушек можно судить по той легкости, с какой они носят пятипудовые кули с мукой и молотят наравне с любым мужчиной. В здоровом теле - здоровый дух. Ни на ком не оправдывается эта пословица более, как на наших семейских» [2].

По мнению Ф.Ф.Болонева, «этому способствовали здоровый труд, без надсады, равномерно распределенный между всеми членами семьи, здоровая пища, согласованность супругов во всех делах, отсутствие вредных привычек и естественная нормальная физиологическая жизнь без перерыва беременности, без вмешательства повитух» [1].

Создав свою самобытную народную систему физического воспитания, семейские внесли достойный вклад в физическую культуру Сибири. К сожалению, в настоящее время многие заветы старообрядцев утрачены или не соблюдаются. Большинство потомков старообрядческого населения отошло от религии, не соблюдает церковных постов, нарушает постулаты здорового образа жизни. В связи с этим элементы народной системы физического воспитания старообрядцев нуждаются не только в пропаганде, но и во внедрении в повседневную жизнь людей. Ближе всего к заветам предшественников (в физической подготовке) стоят спортсмены, выходцы из старообрядческих родов. На спортивных аренах они демонстрируют все физические качества, которые когда-то показывали их предки в трудовой и военной жизни.

Наиболее известными спортсменами, выходцами из семейских, были С. Леонов (двукратный чемпион мира по гиревому спорту, заслуженный мастер спорта), братья Гнеушевы (Алексей Гнеушев являлся чемпионом России среди молодежи по горному и марафонскому бегу), Д. Гаврилов, бронзовый призер чемпионата России, участник Олимпиады-80 Павел Яковлев, заслуженный мастер спорта и другие.

Таким образом, система физического воспитания старообрядцев-семейских, показавшую свою эффективность в течение столетий, может быть применима в той или иной степени и на современном этапе.

Список использованной литературы:

1. Болонев Ф.Ф. Старообрядцы Забайкалья в XVIII-XX вв. - Новосибирск: АОЗТ Изд-во «Февраль», 1994. - С. 102.
2. Бестужев Н.А. Очерки Забайкальского хозяйства // Декабристы о Бурятии 1 Статьи, очерки, письма. - Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1975. – 278 с.
3. Глуховцев В.В. Семейские (из личных наблюдений бичурца) // Восточное обозрение, 1901. - № 17.
4. Диетика поста // Физкультура и спорт. - 1994. - № 1.
5. Костомаров Н.И. Очерк домашней жизни и нравов великорусского народа в XVI и XVII столетиях. М.: Республика, 1992.
6. Олейников О.Ю., Фомин В.А. Народные средства физического воспитания семейских // Научные труды молодых ученых. - Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 1998. -С.77-79.

7. Петров В. К. истории с уважением // Бичурский хлебобоб. -1993. -17 марта.
8. Розен А.Е. Записки декабриста. - Иркутск, 1984. - 254с.
9. Русские первопроходцы на Дальнем Востоке в XVII-XIX вв. (историко-археологические исследования). Т.3 - Владивосток, 1998. - 240 с.
10. Смирнов Н.Н. Слово о забайкальских казаках: Исторический очерк-хроника. Волгоград: Комитет по печати, 1984. - 608с: ил.
11. Ткачев П. Проводы зимы // Бичурский хлебобоб. - 2000. - 25 марта.

УДК 796

**АСПЕКТЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТА В РЕЖИМЕ УЧЕБНОЙ И
ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ASPECTS OF A STUDENT'S RATIONAL DIET IN THE MODE OF EDUCATIONAL AND
EXTRACTUAL ACTIVITIES**

Щадилова И.С., к.п.н., доцент,
Сафиулин Р.Н., Соколова А.А., Старовойтова У.А.,
Российский университет транспорта
Shchadilova I.S., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Safiulin R.N., Sokolova A.A., Starovoitova U.A.,
Russian University of Transport

Аннотация

В статье рассматривается актуальность рационального питания студентов как вовремя учебного процесса, так и вне стен университета. Описываются принципиальные подходу к составлению дневного меню обучающихся. Обоснована необходимость каждому студенту следить за своим рационом питания во время обучения в вузе. Приведены результаты исследования на примере студентов российского университета транспорта (РУТ(МИИТ)).

Annotation

The article examines the relevance of rational nutrition of students both during the educational process and outside the university. The basic approach to the preparation of the daily menu of students is described. The necessity of each student to monitor their diet during their studies at the university is substantiated. The results of the study are presented on the example of students of the Russian University of Transport (RUT (MIIT)).

Ключевые слова: гигиена питания студента, учебный процесс в вузе, принципы рационального питания.

Key words: student nutritional hygiene, educational process at the university, principles of rational nutrition.

Актуальность. Здоровье современного учащегося в высшем учебном заведении – основополагающее его продуктивной повседневной и, дальнейшей, профессиональной деятельности. Правильный режим питания помогает формировать здоровый стиль жизни учащегося. Вопрос рационального питания остаётся несомненно важным для современной молодежи. Из-за неумения качественно планировать свой учебный день возникают постоянные нехватки времени, спешка. Большинство студентов не придают значимости своему рациону, что ведёт к неразборчивости в употребляемой пищи. Такая ситуация провоцирует появление всевозможных заболеваний желудочно-кишечного тракта и других функциональных систем организма [1].

Цель исследования: обосновать необходимость гигиены питания в условиях обучения в вузе. Рациональным называют питание полноценное, оказывающее непосредственное действие на поддержание жизни, здоровья, устойчивости, работоспособности человеческого организма. Оно должно корректироваться в соответствии с возрастом, зависеть от половой и этнической принадлежности, от физической активности и состояния здоровья.

Рациональное питание состоит из следующих принципов (их выделяют три):

Первый принцип – энергетическое равновесие. Он заключается в следующем - энергозатраты человеческого организма должны соответствовать суточной энергетической ценности рациона. Энергозатраты женщин, людей пенсионного возраста или людей, занимающихся умственным трудом гораздо ниже, чем у мужчин и людей, ведущих активный образ жизни.

Второй - сбалансированное питание. В течение суток каждый организм должно поступать определенное количество пищевых составляющих (белков, жиров и углеводов). Препятствует такой обоснованной необходимости множество факторов, в том числе психологическая неуверенность в себе [2].

На современного молодого человека постоянно оказывает давление социальные стереотипы – «худой, значит красивый», в результате чего, возникают некие психологические препоны, не позволяющие сбалансировать свой рацион:

-энергетический дисбаланс, при котором калорийность рациона превышает необходимую энергетическую норму;

-малоактивный, «сидячий» образ жизни;

-употребление пищи для «заедания стресса», а не для поддержания работоспособности организма. Изменения в рационе питания и физической активности очень часто прогрессируют на фоне экологических и социальных факторов [4].

Соотношение суточной нормы веществ от общей калорийности приведены в таблице, разработанной Соловьевым П. Г.

Таблица 1

Соотношение нормы веществ от общей калорийности

Вещества	Соотношение
Углеводы	55 --75%
Жиры	15 --30 %
Белки	10--15%
Пищевые волокна	16 --24%
Сахара	5 --10%
Сложные углеводы	50 --70%

Последний, третий принцип – ритм и режим питания. Стабильность ритма питания помогает обеспечивать бесперебойную работу пищеварительной системы. Питание должно быть дробным и регулярным (в определенные часы 3 – 4 раза в сутки)

Для того чтобы правильно организовать рациональное питания, ученые рекомендуют следовать следующим правилам:

- учитывать химический состав продуктов;
- обеспечивать организм необходимым количеством веществ и воды. Для этого необходимо знать суточную норму вещества и его содержание в продуктах;
- учитывать равенство калорийности суточного рациона и энергетических затрат;
- вводить балластные вещества в свой рацион питания (балластные вещества – это вещества, проходящие в организм в не переработанном виде. Они содержатся в муке грубого помола, овощах, фруктах, молочных продуктах, рыбе).
- разнообразить суточный рацион;
- соблюдать режим питания.

Рациональным считается пяти-шестиразовое питание. Завтрак должен составлять 25 % калорий суточного рациона, обед - 35 %, ужин - 20 %, второй завтрак и полдник – 10%. По времени приёмы пищи должны проводиться: завтрак - с 6 до 7 часов утра или с 9 до 10 часов, обед - с 14 до 16 часов, ужин с 18 до 20 часов [3].

Результаты и обсуждение. Современные студенты живут в напряженном ритме: необходимо успеть подготовиться к учебным занятиям, провести время с друзьями, успеть на

работу. В таком плотном графике трудно найти время на полноценный и своевременный прием пищи. Фактором, на прямую влияющим на хорошее физическое состояние человека, память и умение сосредоточиться, является качество и количество питания, которое в сутки получает организм. В повседневной жизни студента очень трудно соблюдать регулярность питания (из-за длительных занятий и нехватки времени, тем более вдалеке от дома) и подбирать качественные и полезные продукты (все чаще и чаще студенты отдают предпочтения еде быстрого приготовления).

Мы провели опрос среди учащейся молодежи Российского университета транспорта. В опросе приняли участие 93 человека. Ребятам были заданы вопросы о том, как и где они питаются в течении учебного дня? Были получены следующие ответы от респондентов:

37% - питаются регулярно в столовой

21%- изредка покупают что-либо в столовой

12% - предпочитают брать еду из дома

30% - перекусывают чем придется (шоколад, конфеты, энергетические батончики).

Анализ показал, что большая часть студентов не имеют рационально выстроенного режима питания.



Рисунок 1. Питание студентов РУТ (МИИТ)

Нами было выяснено, что качество пищи оставляет желать лучшего. Как правило в питание преобладают углеводы (хлебобулочные изделия, макароны), а качество сырья оставляет желать лучшего.

Опрос выявил у студентов следующие нарушения режима питания:

- 20-40 % не завтракают,

- 18-31 % питаются 2 раза в день,

- около 10% обедают нерегулярно или вовсе не обедают,

- около 22 % не ужинают.

Полученные результаты указывают на отсутствие культуры питания среди молодежи, хотя больше трети студентов жалуются на ухудшение самочувствия в период экзаменационной сессии в зимний - ранневесенний (декабрь- март) периоды.

Студенты — это молодые люди в возрасте 17-25 лет, продолжающие расти, поэтому в организации жизни одно из важнейших мест должно принадлежать организации рационального питания. Дело в том, что в этом возрасте формирование организма закончено не полностью. Поэтому молодёжь очень чувствительна к нарушению сбалансированности пищевого рациона. Из-за нарушений режима питания во время обучения у большинства людей развиваются различные заболевания. В основном пищеварительной системы, а также гипертоническая болезнь, неврозы.

Выводы:

1. Изменения привычного уклада жизни сильно влияет на организм студентов 1-2 курсов. Большую часть суток студенты ведут малоподвижный образ жизни, кроме того, учеба требует сильного нервно-эмоционального напряжения, что приводит к повышенному давлению, увеличению частоты пульса и дыхания.

2. Рациональное питание является главной частью здорового образа жизни студента. Для организации рационального питания нужно учитывать и ряд других факторов, оказывающих потребность в сбалансированном питании, например адаптация первокурсников к изменению условий учебного труда со школьного на учебу в вузе.

Список использованной литературы

1. Здоровый образ жизни // Современные научные исследования и инновации. 2020. [Электронный ресурс]. - URL: <https://polyclinika.ru/zdorovyy-obraz-zhizni/> (дата обращения: 01.11.2020).

2. Михайлов В.С., Трушникова Л.А., Могильный Н.П. Культура питания и здоровье семьи.-М.: Медицина, 2006. - с. 134-135.

3. Соловьев П.Г., Федорова Л.С. Рациональное питание.. - М. Просвещение, 2012.

4. Щадилова И.С. Преодоление психологических барьеров в процессе снижения лишнего веса // И.С. Щадилова, Г.В. Маркова / Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли. Сборник трудов Международной научно-практической конференции. Под редакцией Т. Ю. Маскаевой, Ю.А. Грекова. 2019. С. 152-157.

II Международная научно-практическая конференция

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В
ТРАНСПОРТНОЙ ОТРАСЛИ**

СБОРНИК ТРУДОВ

Под редакцией

кандидата педагогических наук, доцента

Маскаевой Т.Ю.

кандидата педагогических наук

Грекова Ю.А.

Российский университет транспорта (МИИТ)