

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

Академия базовой подготовки

Кафедра «Физическая культура и спорт»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В
ТРАНСПОРТНОЙ ОТРАСЛИ**

Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции

Москва, 2022 г.

УДК 796 (075.8)

ББК 75я73

М 31

Редакционная коллегия:

Т.Ю. Маскаева, к.п.н., доцент, АБП, кафедра ФКС РУТ

М.А. Овсянникова, к.п.н., АБП, кафедра ФКС РУТ

Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: сборник трудов IV Международной научно-практической конференции / Ред. колл.: Т.Ю. Маскаева, М.А. Овсянникова. – М.: РУТ (МИИТ), 2022. – 263 с.

В сборнике представлены материалы IV Международной научно-практической конференции: «Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли». Материалы содержат исследования зарубежных и отечественных учёных в сфере физической культуры и спорта и предназначены для научно-педагогических работников, аспирантов, магистрантов, тренеров, студентов.

Все материалы публикуются в авторской редакции. Организационный комитет конференции и редакция не несут ответственности за информацию, предоставленную авторами в статьях.

ISBN 978-5-6041313-7-4



© Коллектив авторов, 2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Цао Сян, Чжан Имин, Ли Пэнфэй. ИССЛЕДОВАНИЕ ИНТЕГРАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ИНСТИТУТАХ КИТАЯ.....	9
Цун Юньфэй, Сун Цзинсы. ИССЛЕДОВАНИЕ РЕФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ВУЗАХ ДЛЯ СОДЕЙСТВИЯ КАРЬЕРНОГО РОСТА СТУДЕНТОВ.....	14
Алиходжин Р.Р., Карпинский А.А. ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА И ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ РАЗНЫХ ТИПОВ.....	23
Ацута К.А., Ацута А.Д. РЕШАЕМЫЕ ЗАДАЧИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ПАРЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.....	28
Бакулина Е.Д., Баширова Е.С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОК В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	31
Белов Д.О. АДАПТИВНОСТЬ КАК ОДИН ИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА.....	37
Величко Т. И. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АППАРАТНО – ПРОГРАММНОГО КОМПЛЕКСА «АМСАТ-КОВЕРТ» ПРИ АНАЛИЗЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ ЗА НЕДЕЛЮ ДО СОРЕВНОВАНИЙ.....	41
Войнова Е.В., Коноплева М.С. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ПЛАВСОСТАВА РУТ (МИИТ).....	55
Войнова Е.В., Михайлулов А.К. К ВОПРОСУ О ОПРЕДЕЛЕНИИ ОПТИМАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.	60
Гиренко Л.А. ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	65
Глачаева С.Е. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС ПРОГРАММЫ ПО ТАЙ-БО В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ВСК «ГТО».....	70
Глачаева С.Е., Вриони В. А. РОЛЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПОВЫШЕНИИ ИНТЕРЕСА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	75
Горская И.Ю., Дубовик А.В. КОМПЛЕКТОВАНИЕ СРЕДСТВ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	79
Греков Ю.А. ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.....	85
Жебелева Е.В. ЗАНЯТИЯ В ФОРМАТЕ МАСТЕР-КЛАССА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МАССОВОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ.....	89
Золотова М.Ю. СОВРЕМЕННЫЕ ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ..	95
Кривцова М.М., Лаврова Т.М., Зуболей А.В. РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ И ВРЕД ТОНИЗИРУЮЩИХ НАПИТКОВ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ.....	100
Иванова Л.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ.....	104
Каргин Н.Н. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В СПОРТЕ.....	109
Кашкова М.П. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У	117

СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	
Куванов В.А., Куванов Я.А. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ-САМБИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	122
Маскаева Т.Ю. ФОРМИРОВАНИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ И РЕФЛЕКСИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕНТАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕСА.....	126
Махонина О.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА.....	131
Мироненко Е.Н., Антипин В.Б. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	135
Михайлов Н.Г. КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ - НОВЫЙ ТРЕНД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	141
Мошковский А.Н., Цепелев Э.П. «ДАРТС» КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ РЕАБИЛИТАЦИИ.....	147
Мухаметова О.В., Климова Е.В. THE EFFECT OF AEROBIC EXERCISE ON STUDENTS' COGNITIVE ABILITIES.....	150
Мухаметова О.В., Климова Е.В., Мухаметов Н.Ш. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЭПОХУ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ.....	153
Овсянникова М.А. ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО СИСТЕМЕ ТАБАТА НА СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ СТУДЕНТОК.....	157
Овсянникова М.А., Смирнова А.С. ОЦЕНКА УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА НА ОСНОВАНИИ АНКЕТИРОВАНИЯ.....	162
Перова Г.М. ОПТИМИЗАЦИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	167
Перова Г.М., Рютина В.М. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	171
Пешков Н.И., Перова Е. Н. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ, НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ФГБОУ ВО «СГУВТ» г. НОВОСИБИРСК.....	174
Плеханова Е.В. АКТУАЛЬНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ..	179
Постол О.Л. К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ ЙОГОЛАТЕСА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	182
Постол О.Л., Шашков Ю.А. ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ УТОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	186
Радовицкая Е.В., Кононов С.В., Русняк Р.И. АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА В ТЕЧЕНИЕ СЕМЕСТРА.....	190
Романовская А.Д., Фёдорова Е.В., Бабенко М.А. РОЛЬ УНИВЕРСИТЕТА В ПРОДОЛЖЕНИИ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ СТУДЕНТА.....	193
Рябкова Н. И. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК.....	196
Саламатов М.Б., Саламатова К.Г. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ТУРЦИИ.....	200
Сальников В.А., Хозей С.П., Мисоченко А.Н. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ И ФАКТОРЫ ЕЕ ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ.....	205
Сибгатулина Ф.Р., Круташова В.В. ОПАСНОСТЬ ДИССИМУЛЯЦИИ В СПОРТЕ.....	211
Скрипалев Г.Д., Наумочкина Л.Н. К ВОПРОСУ О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ	216

ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СИЛОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ.....	
Скрыгин С.В., Скрыгин С.С., Нестеров О.В. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	220
Смирнова Г.А. ГИПОПРЕССИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ СТУДЕНТОВ РУТ(МИИТ).....	225
Смирнова Г. А., Михайлова Е. А. ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	229
Суходровский А.Д. РАЗРАБОТКА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СИСТЕМ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	234
Толстова П.М., Маскаева Т.Ю. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО СТУДЕНЧЕСКОГО ФУТБОЛА НА ПРИМЕРЕ РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ТРАНСПОРТА.....	240
Тугаров А.Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ СИНТЕЗ СОЦИАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ И ТЕОРИИ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	243
Фёдорова Т.Ю., Фёдорова Ю.Р. ОСОБЕННОСТИ УСТОЙЧИВОСТИ ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБОЙ.....	248
Фирсин С.А. ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА...	251
Щадилова И.С., Басова А. С. ПАРКУР КАК СПОСОБ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	256
Щадилова И.С., Мокляк К.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВОГО МАРКЕТИНГА В СПОТИВНОЙ ИНДУСТРИИ.....	259

CONTENTS

Cao Xiang, Zhang Yiming, Li Pengfei. STUDY ON THE INTEGRATION OF VOCATIONAL PHYSICAL FITNESS INTO PHYSICAL EDUCATION TEACHING IN CHINESE HIGHER VOCATIONAL INSTITUTES.....	9
Cong Yunfei, Song Jingsi. RESEARCH ON THE REFORM OF PHYSICAL DEVELOPMENT IN PROFESSIONAL HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS TO PROMOTE STUDENTS' CAREER GROWTH.....	14
Alikhodzhin R.R., Karpinsky A.A. FACTOR STRUCTURE AND EVALUATION OF STUDENTS' PERFORMANCE OF MOTOR ACTIONS OF DIFFERENT TYPES.....	23
Atsuta K.A., Atsuta A.D. SOLVED PHYSICAL CULTURE TASKS FOR A PAIR OF VOLLEYBALL.....	28
Bakulina E.D. Bashirova E.S. THE USE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE PREPARATION OF GYMNASTS UNDER CONDITIONS OF LIMITATIONS OF THE TRAINING PROCESS.....	31
Belov D.O. ADAPTABILITY AS ONE OF THE INDICATORS OF PROFESSIONAL RELIABILITY OF RAILWAY TRANSPORT SPECIALISTS.....	37
Velichko T.I. THE USE OF THE HARDWARE AND SOFTWARE COMPLEX "AMSAT-COVERT" IN THE ANALYSIS OF THE FUNCTIONAL STATE OF FEMALE ATHLETES IN SPORTS AEROBICS A WEEK BEFORE THE COMPETITION.....	41
Voinova E.V., Konopleva M.S. PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF RUT (MIIT) FLOATING STAFF CADETS.....	55
Voinova E.V., Mikhailusov A.K. ON THE QUESTION OF DETERMINING THE OPTIMAL PHYSICAL LOAD OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS.....	60
Girenko L.A. PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF PROFESSIONAL ACTIVITY.....	65
Glachaeva S.E. PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF PROFESSIONAL ACTIVITY.....	70
Glachaeva S.E., Vrioni V. A. THE ROLE OF COMPUTER OUTDOOR GAMES IN INCREASING THE INTEREST OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION.....	75
Gorskaya I.Yu., Dubovik A.V. COMPLETING FACILITIES IN HEALTH CLASSES OF PROFESSIONAL AND APPLIED DIRECTION FOR SPECIALISTS IN THE FIELD OF INFORMATION TECHNOLOGIES.....	79
Grekov Yu.A. PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION IN RUSSIA IN MODERN CONDITIONS.....	85
Zhebeleva E.V. LESSONS IN THE FORMAT OF A MASTER CLASS AS A MEANS OF FORMING MASS CULTURE AMONG STUDENTS.....	89
Zolotova M.Y. MODERN GAME TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	95
Krivtsova M.M., Lavrova T.M., Zubolyi A.V. PREVALENCE AND HARM OF TONIC DRINKS IN STUDENT LIFE.....	100
Ivanova L.V. THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE EMOTIONAL STATE OF STUDENTS.....	104
Kargin N. N. METHODOLOGICAL FEATURES OF THE STUDY OF PSYCHOLOGICAL FACTORS IN SPORTS.....	109
Kashkova M.P. PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING AS A BASIS FOR THE FORMATION OF A VALUE ATTITUDE TO HEALTH AMONG STUDENTS.....	117

Kuvanov V.A., Kuvanov V.A. METHOD OF DEVELOPING ENDURANCE OF HIGHLY QUALIFIED SAMBO WRESTLERS.....	122
Maskayeva T.Y. FORMATION OF CREATIVE THINKING AND REFLECTION IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS USING MENTAL DIRECTIONS OF FITNESS.....	126
Makhonina O.V. THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE MENTAL STATE OF A PERSON.....	131
Mironenko E.N., Antipin V.B. INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE SPHERE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	135
Mikhailov N.G. HEALTH CULTURE - A NEW TREND IN PHYSICAL EDUCATION IN AN EDUCATIONAL ORGANIZATION.....	141
Moshkovsky A.N., Tsepelev E.P. «DARTS» AS ONE OF THE WAYS OF REHABILITATION..	147
Mukhametova O.V., Klimova E.V. THE EFFECT OF AEROBIC EXERCISE ON STUDENTS' COGNITIVE ABILITIES.....	150
Mukhametova O.V., Klimova E.V., Mukhametov N.Sh. PHYSICAL CULTURE IN THE ERA OF DIGITAL TRANSFORMATION OF EDUCATION.....	153
Ovsyannikova M.A. THE EFFECT OF TABATA EXERCISES ON THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF FEMALE STUDENTS.....	157
Ovsyannikova M.A., Smirnova A.S. ASSESSMENT OF THE LEVEL OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS OF A TRANSPORT UNIVERSITY BASED ON A QUESTIONNAIRE.....	162
Perova G.M. OPTIMIZATION OF HIGHER EDUCATIONAL STUDENTS' WORKABILITY BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE.....	167
Perova G.M., Ryutina V.M. INCREASING THE LEVEL OF HEALTH AND PREVENTION OF DISEASES OF YOUTH STUDENTS.....	171
Peshkov N.I., Perova E.N. INVESTIGATION OF THE IMPACT OF ADDITIONAL CLASSES IN GENERAL PHYSICAL TRAINING ON IMPROVING THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF BASIC PHYSICAL QUALITIES OF FIRST-YEAR STUDENTS OF FSEI HE SSUWT NOVOSIBIRSK.....	174
Plekhanova E.V. THE RELEVANCE OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE.....	179
Postol O.L. ON THE USE OF YOGOLATES TO IMPROVE THE MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS.....	182
Postol O.L., Shashkov Y.A. PREVENTION AND CORRECTION OF FATIGUE OF TRANSPORT UNIVERSITY STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE.....	186
Radovitskaya E.V., Kononov S.V., Rusnyak R.I. ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF FIRST-YEAR STUDENTS DURING THE SEMESTER.....	190
Romanovskaya A.D., Fedorova E.V., Babenko M.A. THE ROLE OF THE UNIVERSITY IN THE CONTINUATION OF SPORTS STUDENT CAREERS.....	193
Ryabkova N.I. NORDIC WALKING AS AN EFFECTIVE MEANS OF IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF FEMALE STUDENTS.....	196
Salamatov M.B., Salamatova K.G. STUDENT SPORTS IN TURKEY.....	200
Salnikov V.A., Khozei S.P., Misochenko A.N. PHYSICAL CULTURE OF THE INDIVIDUAL AND ITS CONDITIONING FACTORS.....	205
Sibgatulina F.R., Krutashova V.V. THE DANGER OF DISSIMULATION IN SPORTS.....	211
Skripalev G.D., Naumochkina L.N. TO THE ANESTION OF SONE ASPECTS OF INCREASING THE LEVEL OF STRENGTH PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS.....	216
Skrygin S.V., Skrygin S.S., Nesterov O.V. SOME ASPECTS OF THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS.....	220

Smirnova G.A. HYPOPRESSIVE TRAINING DURING THE EXAMINATION SESSION OF RUT(MIIT) STUDENTS.....	225
Smirnova G.A., Mikhailova E.A. DIGITAL HYGIENE IN THE CONTEXT OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS.....	229
Sukhodrovsky A.D. DEVELOPMENT OF INTELLIGENT HEALTH MANAGEMENT SYSTEMS FOR STUDENTS, STUDYING IN THE DIRECTION OF «ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE».....	234
Tolstova P.M., Maskayeva T.Y. PROBLEMS AND PROSPECTS OF THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S STUDENT FOOTBALL ON THE EXAMPLE OF THE RUSSIAN UNIVERSITY OF TRANSPORT.....	240
Tugarov A.B. PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE SOCIO-PERSONAL DEVELOPMENT OF STUDENT YOUTH: A CONCEPTUAL SYNTHESIS OF SOCIAL PEDAGOGY AND SOCIAL WORK THEORY...	243
Fedorova T.Y., Fedorova J.R. PECULIARITIES OF STABILITY OF ATTENTION IN STUDENTS ENGAGED IN SHOOTING.....	248
Firsin S.A. DIGITAL TRANSFORMATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	251
Shchadilova I.S., Basova A. S. PARKOUR AS A WAY OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND SELF-IMPROVEMENT OF STUDENTS.....	256
Shchadilova I.S., Moklyak K.V. THE USE OF DIGITAL MARKETING IN THE SPORTS INDUSTRY.....	259

**ИССЛЕДОВАНИЕ ИНТЕГРАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В
ВЫСШИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ИНСТИТУТАХ КИТАЯ**

**STUDY ON THE INTEGRATION OF VOCATIONAL PHYSICAL FITNESS INTO PHYSICAL
EDUCATION TEACHING IN CHINESE HIGHER VOCATIONAL INSTITUTES**

Цао Сян, Чжан Имин, Ли Пэнфэй

Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I,
г. Санкт-Петербург, Россия

Cao Xiang, Zhang Yiming, Li Pengfei

Alexander I State Transport University of St. Petersburg, St. Petersburg, Russia

Аннотация

На высшее профессиональное образование Китая возложена важная задача по воспитанию инновационных кадров в целях развития социально-экономического уровня страны. Физическая подготовка является важной частью подготовки талантов в сфере высшего профессионального образования. Курсы физической подготовки в высших профессиональных институтах Китая играют важную роль в укреплении здоровья и развитии физических способностей студентов, что является главным инструментом в профилактике профессиональных заболеваний, и формировании осознанного отношения к спорту на протяжении всей жизни. Это центральное звено высшего спортивного образования в Китае.

С целью соответствия требованиям физической грамотности занимаемых должностей, в физическое воспитание китайских высших профессиональных институтах необходимо включить следующие пункты: интегрировать в процесс обучения курс развития физической подготовки, психологический контроль профессиональной деятельности и обучение навыкам профилактики профессиональных заболеваний, перестроить систему содержания курсов физического воспитания в китайских высших профессиональных институтах, сделать физическое воспитание непосредственно связанным с карьерным ростом студентов и повышением качества социальной жизни, оптимизировать содержание курсов, всесторонне повысить интерес и качество обучения.

Развитая система физического воспитания, безусловно, будет играть особую роль в подготовке талантов в профессиональных институтах Китая.

Abstract

China's higher vocational education shoulders the important task of cultivating compound and innovative talents with technical skills for China's social and economic development.

Physical education is an important part of the training of higher vocational talents. Physical education courses in China's higher vocational institutes play an important role in enhancing students' physical quality, improving their health, preventing occupational diseases and establishing the awareness of lifelong physical exercise. It is the central link of higher professional sports education in China.

To meet the requirements of physical literacy of professional positions, integrate physical fitness improvement, occupational psychological control and occupational disease prevention ability training into the physical education of Chinese higher vocational institutes, reconstruct the content system of physical education courses in Chinese higher vocational institutes, make physical education directly related to students' career development and the improvement of social life quality, comprehensively optimize the course content, and comprehensively improve the learning interest and teaching quality. Public physical education will certainly play a special and prominent role in the talent training of China's vocational institutes.

Ключевые слова: высшее профессиональное образование, физическое воспитание, профессиональная физическая подготовка.

Key words: higher vocational education, physical education, vocational physical fitness.

Vocational education and general education are two different type education, which have the same important position. Since China's reform and opening up, vocational education has provided strong talent and intellectual support for China's economic and social development.

The framework of the modern vocational education system has been fully established, and its ability to serve economic and social development and social attraction have been enhanced. It has many favorable conditions and a good working foundation for the basic realization of modernization. As China enters a new stage of development and accelerates industrial upgrading and economic restructuring, the demand for technical skills in all walks of life is becoming more and more urgent.

Vocational education plays an increasingly important role. However, compared with western developed countries, compared with the requirements of building a modern economic system and building an educational powerhouse, There are still some problems in China's vocational education, such as incomplete system construction, incomplete system and standards, insufficient motivation for enterprises to participate in school running, incomplete supporting policies conducive to the growth of technical and skilled personnel, and uneven quality of school running and personnel training.

1. The connotation of occupational physical fitness.

The connotation of occupational physical fitness refers to the physical quality related to occupation (work and labor) as well as the ability to tolerate and adapt to adverse working conditions [1].

It includes the physical movement ability required under specific environment, such as rail transit power supply, rail transit signal, communication engineering, architectural engineering, architectural decoration engineering technology and other professional positions that need to work at altitude need to climb; Graduates majoring in passenger service, station service and tourism need to be able to withstand pressure and not be nervous in an emergency.

The concept of "occupational physical fitness" establishes an integral direction for the reform and management of physical education courses of each major or professional group in higher vocational institutes.

The study of vocational physical courses can not only promote the reform of higher vocational physical education, mass sports and competitive sports practice, but also enrich the innovation of sports theory, sports culture and system. School physical education research is one of the earliest sports research fields, including the development and promotion of school physical education, curriculum standards, curriculum design, teaching model and academic performance [2]. In the process of physical education, to improve students' physical literacy ability, it is necessary to start from the four elements of physical ability, physical experience, physical cognition and physical behavior, and stimulate students' unified and coherent process from "I can" to "I will", and then from "I understand" to "I love" [3]. Therefore, grasping the connotation of vocational physical fitness is conducive to promoting the reform and innovation of higher vocational physical education curriculum.

2. Current Situation of Physical education courses in China's higher vocational colleges.

First, there is a serious disconnection between the teaching content and the talent training objectives of vocational institutes and the vocational post requirements of students. Not only students think that "it is not useful", but also the vast majority of non-PE teachers think that "it is OK to do without" in the curriculum system. Second, most students are not interested in the teaching content.

The survey results show that in the traditional teaching of basket, row and foot, more than 70% of the students lack the willingness to attend class. 75% of the students fill in the column of "reasons" with "dislike", "unsuitable" and "useless", and the female students account for more than 80%. Third, the old, rigid and monotonous training methods can not be flexibly taught according to the gender, major or interest characteristics of students.

The role of the course is not recognized, not interested in the teaching content, coupled with the monotonous form of teaching organization, its teaching effect can be imagined. It can be seen that physical education in China's higher vocational institutes can not play its due role.

School physical education is still a relatively weak link in the education work, all walks of life have a one-sided understanding of physical education, teaching model stereotypes and other problems still exist, which also leads to the physical quality gradually become a major shortcoming of students' comprehensive quality. On the basis of the shorter duration of higher vocational institutes, the physical

education course is only offered for three semesters.

In addition, students are often "numb" to the traditional physical education teaching mode. Vocational institutes have gradually improved the physical education teaching mode in response to this kind of problems, including mixed courses, clubs, "competition and class integration" and other modes, but the content of textbooks in different semesters, planning and arrangement, implementation mode are still lack of a certain degree of cohesion [4].

3. Contents and approaches of PE professionalization reform in vocational colleges in China.

The reform of physical education teaching in vocational institutes to match the physical literacy of posts is not only the reform of teaching content and teaching methods, but also the reform of management and operation mechanism. It is a systematic engineering that related departments are closely connected and complement each other, and the implementation is organically linked and supported.

1. The introduction of social teaching resources according to the professional setting.

In the reform of physical education teaching in vocational institutes, the first thing to do is to reform the teaching content. In the face of a large number of physical and mental quality training resources in the society, a basic principle for the selection of teaching content is to focus on the three directions and target dimensions of post physical improvement, occupational psychological control and occupational disease prevention proposed in the Outline according to the orientation and characteristics of vocational education talent training. According to the practice of Chinese vocational institutes (specialty setting, service direction and school-running characteristics).

2. Adapt to the teaching content and innovate the teaching organization form and method.

The selection of teaching methods should follow three principles. First, the teaching is based on the physical literacy requirements of the post, gender and project, such as video observation, on-site demonstration, after-class drill, video inspection, etc. The second is to fully implement project-based teaching. Appropriate training venues and facilities are selected according to the project content, and training methods are set according to the project characteristics. Third, focus on the effect and process, cooperation and fun of the "double best" unity. Under the guidance of the teaching objectives, or simulation of the job scene, or combined with daily life games, or collective innovative activities project, eclectic.

3. Service project implementation, reform of teaching management operation mechanism:

① Achieve the service goal and improve the team teaching ability.

The new teaching content requires the improvement of the teaching ability of teachers. It serves almost the first line of production and construction of the whole industrial chain.

The jobs corresponding to vocational colleges are not only numerous, but also many kinds of jobs are special in nature, and some of them are related to the relevant national safety regulations.

Therefore, in addition to the basic physical education teacher quality, the teachers who carry out the post physical literacy training must also have the special quality of vocational physical training. According to the national standards for vocational physical training, they should pass professional training and obtain relevant qualifications, such as "outward bound trainer", "experiential training tutor", "Physical trainer", "research tutor", "group building training tutor", etc. Carry out the certificate on duty.

② Supporting construction of teaching sites and teaching facilities.

The new teaching content requires the construction of related training venues and facilities. For reference to domestic base construction experience and national requirements, the principles and requirements of site facility construction can be summarized as: sufficient site area and supporting facilities. Outdoor venues should consider the educational and open environment, indoor (to meet the requirements of ventilation and space) and outdoor construction, medium and high altitude training projects should be built outdoors, safety first. For some high-risk training items, such as rock climbing, aerial bridge breaking, aerial bar grabbing, obstacle wall, etc., closed management is needed.

4. Practical significance of integrating vocational physical fitness into Physical education teaching in Chinese vocational institutes.

The reform of physical education teaching in vocational institutes that connects physical literacy of posts is based on the training of vocational physical quality, focuses on the "high quality" training of technical and technical professionals in vocational education, focuses on the core requirements of physical literacy of students in professional posts, and integrates physical training of posts, such as physical improvement and occupational psychological control, into physical education teaching effectively.

Physical education is closely related to students' employment positions, to the sustainable development of students' majors, to the improvement of students' daily life quality and even their lifelong development. In terms of functional value, physical education can not only meet the unified standard required by the state, but also play a special function of enhancing vocational physical literacy and meeting the essential requirements of vocational education [5].

At the operational level, on the basis of focusing on the cultivation of cooperative spirit and collective consciousness related to students' career development, the reform also pays attention to the stimulation and fun of the training process, pays attention to the reform of traditional physical education teaching methods, and fundamentally changes the "useless", "boring" and "inefficient" of public physical education, so as to achieve a new look of physical education in higher vocational institutes.

References

1. Wang Shi zhao, Li Juan. Research on the Reform of Physical Education Curriculum in Applied Colleges under the Guidance of Occupational Physical Fitness [J].Journal of Jilin Normal University of Engineering Technology, 2014 (2): 68-70.
2. Yan Liang, Sun Hong tao, Zhang Qiang feng. The Status quo, evolution and Trend of International Physical literacy Research: A visual analysis based on WOS database [J].Journal of Xi 'an Physical Education University, 20, 37(3): 257-266.
3. Gao Hai li, Lu Chun chun. Research on the Components of Physical Literacy and Its Theoretical Value [J].Sports Science, 2019,39 (7): 92-97.
4. Fan Xu dong. Transmutation of 18 Years of Physical Education Professional Setting and Layout in Higher Vocational Colleges (2004-2021) [J].Journal of Harbin Institute of Physical Education, 2022 (4): 75-83.
5. Cong Yun fei, Li Sheng ji. Research on the Reform of Public Physical Education Teaching for Matching Post Physical Literacy in Vocational Colleges [J].Journal of North China University of Water Resources and Electric Power (Social Sciences Edition), 2021, 37 (5): 47-52.

УДК 378. 172

ИССЛЕДОВАНИЕ РЕФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ВУЗАХ ДЛЯ СОДЕЙСТВИЯ КАРЬЕРНОГО РОСТА СТУДЕНТОВ

**RESEARCH ON THE REFORM OF PHYSICAL DEVELOPMENT IN PROFESSIONAL
HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS TO PROMOTE STUDENTS' CAREER GROWTH**

Цун Юньфэй, профессор,
Сун Цзинсы, магистр,
Чжэнчжоуский железнодорожный профессионально-технический институт,
г. Чжэнчжоу, Хэнань, Китай,
Петербургский государственный университет путей сообщения Императора
Александра I, Россия
Cong Yunfei, professor;
Song Jingsi, master,
Zhengzhou Railway Vocational Institute,
Zhengzhou, Henan, China.
Alexander I State Transport University of St. Petersburg, Russia.

Аннотация

Преподавание физической культуры в профессионально-технических вузах - одновременно решать важную задачу ускорения, и обеспечения карьерного роста учащихся, а также соответствовать требованиям к физическому здоровью студентов в их будущей профессии. Реформа интегрирует профессиональные физические навыки, профессиональный психологический контроль и обучение навыкам профилактики профессиональных заболеваний в преподавании физического воспитания, а также внедряет инновационные методы в процесс обучения профессиональным физическим качествам.

Преподавание физической культуры в профессиональных вузах должно быть напрямую связано с требованиями к физической подготовке для рабочих мест выпускников. Постоянное продвижение и обеспечение карьерного роста студентов представляют большую важность, это демонстрирует высокое качество подготовки кадров профессионального вуза, служит развитию реальной экономики страны и воплощает в себе заботу о людях.

Abstract

Teaching physical education in vocational schools is to simultaneously solve the important task of both accelerating and ensuring the career growth of students, as well as meeting the requirements for the physical health of students in their future profession. The reform integrates professional physical skills, professional psychological control and training in occupational disease prevention skills in the teaching of physical education, and introduces innovative methods into the process of teaching professional physical qualities.

Ключевые слова: профессиональная физическая культура, физическое воспитание, системные инновации.

Key words: professional physical culture, physical education, systemic innovations.

I. Предложение о реформе обучения, вызванное отзывами об основных проблемах на предприятиях.

В течение многих лет результаты опросов выпускников показывают, что значительное число работодателей жалуются на недостаточность последипломной физической грамотности, а пост специфические физические навыки особенно неразвиты.

Например, железнодорожные энергоснабжающие компании сообщили, что студенты «начинали дрожать, едва они поднимались на два метра выше земли»; отдел обслуживания пассажирских станций городского железнодорожного транспорта сообщил, что более 60% студентов «не выдерживали нагрузки сидячей работы на вокзалах», а их «представление об этой работе» было недостаточным». Строительные компании сообщают, что студенты «не могут

поднять груз весом 10-15 килограмм». Управление пассажирского транспорта сообщает, что «стрессоустойчивость крайне низкая, при возникновении необычных ситуаций работники просто начинают плакать».

Что касается профессиональных заболеваний, связанных с работой, подавляющее большинство распространенных профессиональных заболеваний ограничиваются общей концепцией профессиональных заболеваний, предусмотренных национальным законодательством, и им мало что известно о физических заболеваниях и последствиях для психического здоровья, которые могут появиться в ходе трудовой деятельности.

Статистика, основанная на данных опросах, показывает, что несчастные случаи на производстве, вызванные некачественной профессиональной физической подготовкой и отсутствием трудовой психологической грамотности, составляют более 80% несчастных случаев техногенного характера.

Плохая профессиональная физическая подготовка стала одной из основных причин низкой работоспособности выпускников и частых несчастных случаев на производстве. Работодатели, особенно лидеры в своих отраслях, настоятельно призывают профессиональные колледжи усилить физическую подготовку студентов.

II. Содержание и реализация реформы физического воспитания для содействия профессиональному развитию студентов.

Отвечать потребностям предприятий и внедрять соответствующие учебные ресурсы.

В сочетании с требованиями к физическим навыкам выпускников на их должностях социальные учебные ресурсы состоят из трех аспектов: «специальные физические навыки», «психологическая способность управления и контроля» и «способность предотвращения и контроля профессиональных заболеваний», которые тесно связаны с профессиональной деятельностью, развитием карьеры, а также реформированием системы содержания физического воспитания профессиональных колледжей.

В основном это относится к специализированным физическим навыкам, «присущим» конкретным профессиям: «способность лазить», «держат равновесие», «гибкость» и «не бояться высоты» при высотных работах. Для работников на пассажирских станциях, проводников и медперсонала развивать выносливость и возможность долго работать на ногах.

Способность к профессиональному психологическому контролю, включая контроль повседневных профессиональных эмоций и управление стрессом в чрезвычайных и кризисных ситуациях, таких как стихийные бедствия, терроризм и крупные аварии. Развитие ежедневных профессиональных эмоций, таких как эмоциональная подготовка перед работой, поддержание хорошего настроения на работе, эффективное решение рутинных задач на работе и т. д.

С точки зрения стресса, стихийные бедствия, такие как наводнения, землетрясения и

оползни на дорогах, а также экстренное реагирование на чрезвычайные ситуации, такие как движение самолетов, поездов и автобусов, а также механические неисправности.

Обучение навыкам профилактики и контроля общих профессиональных заболеваний. В том числе изучение причин возникновения распространенных профессиональных заболеваний, знание профилактики и понимание методов спортивной реабилитации.

Необходимо уточнить, что упомянутые здесь профессиональные заболевания относятся к физическим и психологическим заболеваниям, вызванным всеми относительно фиксированными работами, которыми будут заниматься выпускники, например, проблемы поясничного и шейного отдела позвоночника, коленных суставов и зрения, «туннельный синдром», «ожирение», «тромбоз нижних конечностей» и «синдром хронической усталости» и другие.

Это не то же самое, что те болезни, которые входят в национальный «Закон о профилактике профессиональных заболеваний»: воздействие пыли, радиоактивных веществ и появление других заболеваний, вызванных токсическими и вредными факторами».

Цель реформы состоит в том, чтобы позволить учащимся понять общие физические и психические «последствия», которые могут быть вызваны профессией, которой они занимаются еще на стадии учебы, освоить общие методы профилактики и реабилитации.

III. Внедрение преподавания профессиональной физической подготовки.

Обучение профессиональной физической подготовке будет внедряться в трех направлениях: соответствующие развитию «Высотный спуск», «Воздушные сетки», «Падение на доверие (спиной назад)», «Стена выживания», «Интеллектуальная энергосистема» и «Слепая квадратная матрица». Обучающие упражнения, такие как «Трамвайчик» (группа стоит на двух досках и поочередно их передвигает под шаг ноги), «Специальная ходьба по столбам», «Профессиональные упражнения для коррекции фигуры», «Профессиональная йога», «Профессиональные упражнения для плеч и шеи», «Профессиональные упражнения для пальцев». Все эти упражнения дополняют друг друга и органично сочетаются, образуя новую систему обучения и помогают развивать профессиональную физическую подготовку в целом. Методы реализации соответствующих учебных проектов заключаются в следующем:

1. В соответствии с профессиональными характеристиками и требованиями к должности, необходимо делить группы на «категории».

Для уточнения понятия «Спортивная грамотность, адаптированная к профессиональным особенностям» процесс обучения, разделяется на категории по программе обучения, полу и другим признакам.

Например, железнодорожный транспорт, железнодорожное машиностроение, медицинское обслуживание, компьютерные технологии, экономика, менеджмент, гуманитарные

науки и искусство для профессиональной классификации, для девушек акцент на фигуру и тело, например, для работников пассажирского транспорта, пассажирских станций, медицинского обслуживания.

Необходимо уделить особое внимание специалистам, ведущим малоподвижный образ жизни (работа за компьютером, электронная коммерция, дизайнеры, секретари и т.д.), а также на тех, кто длительно работает «на ногах» (уход за больными, проводники поездов, бортпроводники, туризм, гостиничный бизнес и т.д.), воздушные работы (железнодорожное электроснабжение, сигналы связи, строительство, архитектурно-декоративное проектирование) и т. д.

2. В соответствии с физическими требованиями основных профессиональных должностей создать соответствующие программы обучения

Основные категории специальностей будут разделены на соответствующие учебные проекты по трем направлениям: «Обучение профессиональным физическим навыкам», «Профессиональный психологический контроль» и «Профилактика профессиональных заболеваний».

Это обучение профессиональным физическим навыкам, железнодорожное электроснабжение, связь, строительство, архитектура, инженерное строительство, сочетание высотных работ и тренировки гибкости тела и т.д. С точки зрения профессионального психологического контроля: вождение локомотива, размещение рельсового транспорта, укрепление физического здоровья и навыков, развитие силы пальцев кисти рук. Обучение реагированию на стресс для экипажей высокоскоростного железнодорожного пассажирского транспорта, самолетов, обслуживающих пассажирские станции, уход за больными, управление туризмом и гостиницами и т. д., в общем те специальности, которые непосредственно обслуживают пассажиров.

Здесь необходимо делать акцент на дисциплины по «уменьшению стресса», «умению реагировать на стресс» и «общая выносливость». Совмещение профилактики и лечения профессиональных заболеваний, появляющихся в таких областях работы как компьютерная сеть, искусственный интеллект, дизайн и другие сидячие категории профессий. Так, например, после работы необходимо делать упражнения на осанку, силу, разминку плечей и шеи, пальцев, зрения.

3. Инновационные формы организации обучения и методы обучения в соответствии с целями обучения.

Организация обучения должна быть основана на разделении специальностей, полов учащихся и специальных предметов после обучения, также должна иметь множество вариаций и комбинаций. Например, учащиеся группируются по профессиональной категории, по

мужскому и женскому полу, по видам работ, а преподаватели группируются в соответствии с указанными выше студенческими группами (нужно учитывать, что некоторые преподаватели не смогут преподавать в виду возраста, пола и физического состояния).

С точки зрения методов обучения, в соответствии с содержанием и целями программы, необходимо сосредоточиться на соблюдении трех основных принципов.

Во-первых, обучение в соответствии с потребностями в физической грамотности профессиональных должностей, в соответствии с полом и характеристиками проекта, такими как групповые обсуждения для мужчин и женщин, групповые тренировки, видеоуроки и демонстрации, внеклассные упражнения.

Во-вторых, полностью внедрить «проектное» обучение, выбрать подходящую форму организации обучения для проекта и установить метод обучения в соответствии с характеристиками проекта.

В-третьих, обратить внимание на синергию эффекта и процесса, техничности и увлекательности учебного процесса. Под наблюдением преподавателей можно имитировать рабочую среду или сочетать повседневные игры или коллективную инновационную деятельность.

4. Повышение профессионализма, подчеркивающее особенности содержания обучения.

Учебные проекты по профессиональной физической подготовке представляют собой в основном соревновательные виды спорта, которые являются сложными, конфронтационными и интересными. Природные ресурсы и их носители могут быть полностью выкладываются на полную в учебе. Воспитание профессионального духа в учебном процессе должно быть направлено на органичное сочетание с задачами обучения, такими как усиление связи между профессиональными физическими качествами и эффективным служением стране и обществу.

Также следует обратить внимание на сочетание с индивидуальными требованиями проекта. Культивирование осознания проблем, силы духа, коллективных связей, духа сотрудничества и самоотверженности. Также нужно обратить внимание на непрерывность и инерционность воспитания специалистов. Идеи, мышление, дух и эмоции не могут быть развиты в одночасье. Должны прилагаться непрерывные усилия в процессе обучения, как говорится маленькие реки впадают в большое море, необходимо из маленьких добродетелей выращивать большое благо, добиваться долгосрочных достижений.

5. Построение диверсифицированной системы оценки обучения для достижения целей обучения.

Чтобы служить достижению целей обучения, обучение должно включать в себя не только специальные физические навыки, но эмоциональные установки и психологическую волю:

осознание участия, дух сотрудничества, решительность, взаимопомощь. Реализация: случайные тесты в классе, оценка результатов в реальном времени и обсуждение результатов всей группы в конце занятия, обмен мнениями после урока.

IV. Итоги значения реформы преподавания физкультуры для содействия развития карьеры учащихся.

1. Выразить основные требования подготовки кадров профессионального вуза.

Основная направленность подготовки кадров в профессионально-технических вузах заключается в подготовке квалифицированных специалистов, которые будут развивать отрасль в целом. Профессионалам, помимо удовлетворения соответствующей физической грамотности для нормальной жизнедеятельности, очень важна соответствующая физическая грамотность, которая влияет на выполнение рабочих задач и развитие карьеры. В определенных случаях, если профессиональные физические качества совсем отсутствуют, рабочие задачи не могут быть эффективно выполнены, но если профессиональные физические качества слабо развиты, рабочие задачи будут выполнены плохо и неэффективно. Соответствие требованиям к должностям, основательное физическая подготовка и ее эффективное улучшение у студентов являются важными требованиями к подготовке специалистов в профессиональных колледжах.

2. Отвечая на требования работодателей и предприятий, подчеркивая ценность социальных услуг в профессиональных колледжах

Долгое время преподавание физической культуры в профессиональных вузах было проблемным: оно не было тесно связано с профессиональным образованием и не соответствовало целям обучения. Проблема привела не только к появлению в колледже «бесполезной физкультуры», а еще к появлению мнения, что «физкультура мало полезна и можно ею пренебрегать», а также к низкой заинтересованности учащихся в изучении физкультуры. Это повлияло на восприятие обществом качества подготовки кадров в профессиональных вузах.

Реформа физического воспитания в профессиональных вузах, соединяющая постфизическую грамотность, основана на общем повышении профессиональных физических навыков и грамотности, служащих развитию карьеры студентов, а ее цель прямо направлена на достижение «высокого качества» профессионального образования, эффективности работы и повышению скорости карьерного роста. Последующие стандарты физической подготовки, профессиональное психологическое управление и контроль эмоций, а также обучение навыкам профилактики профессиональных заболеваний эффективно интегрированы в обучение физическому воспитанию, так что обучение будет тесно связано с эффективностью в работе выпускников колледжей.

С точки зрения функциональной ценности, это может не только отвечать обычным

учебным целям повышения физической подготовленности и воспитания силы духа, но также эффективно развивать профессиональную физическую подготовленность студентов и выполняют специальные функции подготовки кадров профессионального образования, еще больше подчеркивая важность общедоступного физического воспитания в профессиональном образовании.

3. Служить устойчивому развитию карьеры учащихся, подчеркивая главную цель образования для человеческого развития.

Развитие профессиональной физической подготовки является не только положительным ответом на требования предприятий, но и демонстрирует предельную заботу о физическом воспитании и развитии общества. Преподавание профессиональной физической культуры сочетает в себе профессиональные квалификационные нормативы студентов для их будущей карьеры, рационально использует спортивные методы для стимулирования освоения студентами развития профессиональной физической подготовки, понимания причин появления профессиональных заболеваний, методов их профилактики реабилитации, тем самым повышая эффективность работы студентов, также объективно обеспечивает эффективную защиту устойчивого развития карьеры студентов и повышения качества жизни студентов.

Вопросы, требующие разъяснения.

1. Нет никакого противоречия между профессиональными занятиями физической культурой и традиционным физическим воспитанием. Профессиональная подготовка по физической культуре не является заменой или отказом от традиционных курсов физической культуры с точки зрения содержания, а также не изменяет цели традиционного обучения физической культуре. Это оптимизация традиционного обучения физической культуре, в основе которого лежат требования профессионального образования, основанные на реальной профессии.

2. Это эффективное дополнение и улучшение рутинного обучения физическому воспитанию. С точки зрения целей обучения профессиональная физическая культура эффективно отвечает требованиям профессионального образования и служит всестороннему достижению целей подготовки кадров профессиональных колледжей, в определенном смысле оптимизирует и улучшает цели обучения физической культуре профессионального колледжа.

3. Профессиональная физическая подготовка является реформой обучения, проводимой на основе особенностей подготовки кадров профессиональных колледжей, хотя она в основном направлена на профессиональные колледжи, но подходит для специализированных научно-технических колледжей, которые служат социально-общественному обеспечению, особенно колледжи, ориентированные на применение технологий, которые обслуживают передовые предприятия.

4. Профессиональная физическая подготовка как систематический экспериментальная реформа – это только начало, и соответствующие процедуры еще нуждаются в совершенствовании, а связанные с ними вопросы нуждаются в дальнейшем изучении, чего нельзя достичь в одночасье. То, что представлено в данной статье, является лишь накопленным и поверхностным опытом работы автора за последние годы, и нуждается в дальнейшем углублении и совершенствовании коллегами.

References

[1]从云飞, 李胜机.职业院校对接岗位体能素养的公共体育教学改革研究[J].华北水利水电大学学报(社会科学版), 2021(10): 47-52.

[2]中华人民共和国教育部发布《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(教体艺〔2002〕13号). [EB/OL]. (2002-06-21)

[3]胡振浩,张溪,田翔.职业体能训练[M].北京:高等教育出版社, 2008

Список использованной литературы

[1] Цун Юньфэй, Ли Шэнци. Исследование реформ государственного (общественного) преподавания физической культуры в профессиональных колледжах и университетах в соответствии с требованиями физической подготовки сотрудников [J]. Журнал Северо-Китайского университета охраны водных ресурсов и гидроэнергетики. 2021 (10) : 47-52.

[2] (Издание) Министерство образования Китайской Народной Республики «Основная рабочая программа преподавания физической культуры в высших государственных учебных заведениях» (Искусство преподавания физической культуры [2002] № 13). [EB/OL]. (2002-06-21).

[3] Ху Чжеэнхао, Чжанси, Тянь Сян. Профессиональная физическая подготовка [M]. Пекин: высшее образование пресса, 2008.

**ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА И ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ РАЗНЫХ ТИПОВ**
FACTOR STRUCTURE AND EVALUATION OF STUDENTS' PERFORMANCE OF MOTOR
ACTIONS OF DIFFERENT TYPES

Алиходжин Р.Р., к.п.н., доцент,
Карпинский А.А., ст. преподаватель,
Российский университет транспорта, г. Москва
Alikhodzhin R.R., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Karpinsky A.A., the senior teacher,
Russian University of Transport, Moscow

Аннотация

В статье приведены показатели факторной структуры двигательных действий разных типов студентов транспортного университета. Показатели, которые характеризуют координационную подготовленность и физическую трудность были включены в состав ключевого фактора. Это указывает на то, что координационная сложность и физическая трудность связаны с ведущими признаками или элементами изучаемых разнотипных двигательных действий.

Annotation

The article presents indicators of the factor structure of motor actions of different types of students of the transport university. Indicators that characterize coordination readiness and physical difficulty were included in the first factor. This indicates that coordination complexity and physical difficulty are associated with the leading signs or elements of the studied different types of motor actions.

Ключевые слова: факторная структура, двигательные действия, модельные характеристики, студенты.

Keywords: factor structure, motor actions, model characteristics, students.

Под «структурой» понимается сравнительно неизменная взаимосвязь «ведущих сторон и элементов моторной подготовленности, а также характерный вклад физических качеств и технических особенностей в проявление двигательной активности» [2].

Для того, чтобы должным образом строить процесс обучения двигательным действиям разных типов у студентов, занимающихся физической культурой и спортом, содействовать развитию и совершенствованию психофизических качеств обучаемых, необходимо знать, какие факторы модельных характеристик учащихся помогают решению образовательных,

воспитательных и оздоровительных задач, способствуют успешному формированию профессионально-прикладных двигательных умений и навыков у молодого поколения.

Цель работы: исследование связи между результатами показателей тестирования у студентов транспортного университета двигательных действий равновесного, точностного, силового типов.

Ранее нами был проведен анализ специальной литературы, который позволил нам полагать, что каждое двигательное действие представляет собой особую структуру, которая включает специфические особенности физической нагрузки и сложности, субъективно отражающихся в сознании обучаемого как физическая трудность (ФТ), координационная сложность (КС) и психическая напряженность (ПН) его общего состояния» [1,4].

В связи с этим, необходимо для повышения действенности процесса обучения рассматривать типичные признаки двигательного действия в качестве ведущих критериальных особенностей, что позволит оценить сложность физического упражнения.

Результаты исследования и их обсуждение. Для выяснения числа достоверных связей первые сведения рассматривались методом математической статистики с использованием факторного анализа важнейших компонент с последующим вращением референтных осей по Варимакс (Varimax)-критерию [3].

Матрица структуры факторов модельных характеристик двигательных действий равновесного, точностного, силового типов у студентов транспортного университета представлена в таблицах 1, 2, 3. В итоге ротации показателей тестовых упражнений выделилось пять значимых факторов с суммарной дисперсией выборки 71,2%, 70,4%, 82,7% соответственно.

Таблица 1- Матрица факторных весов модельных характеристик в двигательных действиях равновесного типа студентов

Показатели	Номера факторов			
	1	2	3	4
1. P1-КС	475	449	-113	-041
2. P1-ФТ	799	183	039	-201
3. P1-ПН	349	215	743	051
4. P2-КС	512	166	040	754
5. P2-ФТ	007	890	-053	075
6. P2-ПН	167	757	077	368
7. P3-КС	804	095	-069	337
8. P3-ФТ	176	576	418	-349

9. P3-ПН	172	093	141	-004
10. P4-КС	736	542	-014	-227
11. P4-ФТ	654	287	461	-116
12. P4-ПН	029	-252	769	207
Вклад фактора, (%)	24,7	18,1	15,6	12,8
Дисперсия, %	71,2			
Примечание: P1-4 – показатели двигательных действий равновесного типа.				

Выявлено, что ведущими факторами в структуре модельных характеристик процесса обучения двигательным действиям равновесного типа студентов транспортного университета, сформировались следующим образом: «на первом уровне значимости – фактор «координационная подготовленность», существенный показатель составил 24,7%; на втором месте – фактор «физическая подготовленность» – 18,1%; на третьем месте – фактор «психическая подготовленность» – 15,6%; на четвертом месте – фактор «функциональная подготовленность» - 12,8%» [1].

Таким образом, было установлено, что любое двигательное действие различается обусловленным соотношением признаков оценки следующих критериальных особенностей: сложности координации, двигательной трудности и суммарного напряжения психического состояния студента транспортного университета.

Таблица 2 - Матрица факторных весов модельных характеристик в двигательных действиях точностного типа студентов

Показатели	Номера факторов			
	1	2	3	4
1. T1-КС	189	143	839	122
2. T1-ФТ	715	294	179	266
3. T1-ПН	-053	172	307	-094
4. T2-КС	139	686	355	-321
5. T2-ФТ	876	128	007	060
6. T2-ПН	208	-046	078	139
7. T3-КС	073	397	584	275
8. T3-ФТ	656	110	144	040
9. T3-ПН	768	220	203	003
10. T4-КС	236	-128	760	052
11. T4-ФТ	263	775	061	298
12. T4-ПН	-160	422	296	705

Вклад фактора, (%)	22,6	16,9	16,0	14,9
			2	
Дисперсия, %	70,4			
Примечание: Т1-4 – показатели двигательных действий точностного типа.				

Анализ таблицы 2 показывает, первый фактор определяет физическую трудность выполнения двигательного действия точностного типа. Второй фактор определяет недостаточность двигательной подготовленности студентов, третий фактор отражает значительную связь с показателями сложности координации физического упражнения. Четвертым фактор является психическое состояние занимающегося, которое заключается в склонности к недостаточной подготовленности студента особенностям рассматриваемого двигательного задания.

В таблице 3 представлены четыре ключевых фактора модельных характеристик двигательных действий силового типа, удельный вес которых в общую дисперсию выборки составляет 30,8%, 23,6%, 17,9%, 10,4%.

В первый фактор со высокими весами вошли показатели (0,621, 0,535, 0,609, 0,764, 0,817), которые относятся к проявлению силового и технического потенциала студентов транспортного университета. Во втором факторе с положительными корреляциями выделилось по три показателя – напряженность психического состояния, которая может быть определена фактором элементов психического воздействия, непосредственно связанная со свойствами нервной системы. Третий фактор может быть распознан как фактор специальной физической подготовленности занимающегося.

Таблица 3 - Матрица факторных весов модельных характеристик в двигательных действиях силового типа студентов

Показатели	Номера факторов			
	1	2	3	4
1. С1-КС	621	670	127	349
2. С1-ФТ	535	507	309	091
3. С1-ПН	136	749	-086	157
4. С2-КС	575	512	251	-196
5. С2-ФТ	609	103	349	-068
6. С2-ПН	284	807	241	503
7. С3-КС	737	252	203	121
8. С3-ФТ	764	383	279	217
9. С3-ПН	076	736	294	423

10. С4-КС	817	134	069	-152
11. С4-ФТ	460	258	727	016
12. С4-ПН	544	-159	633	-087
Вклад фактора, (%)	30,8	23,6	17,9	10,4
Дисперсия, %	82,7			
Примечание: С1-4 – показатели двигательных действий силового типа.				

Факторная структура двигательных действий точностного, равновесного, силового типов у студентов транспортного университета позволила выявить взаимосвязь показателей тестирующих заданий, которые характеризуют координационную подготовленность, физическую трудность и психическую напряжённость занимающихся физической культурой. Таким образом, выбор метода обучения в форме тестовых заданий разных типов должны осуществляться с учетом ведущих признаков двигательного действия, на которые необходимо ориентироваться преподавателю.

Список использованной литературы

1. Алиходжин Р.Р. Обучение двигательным действиям студентов РУТ (МИИТ) с использованием критериев трудности / А.А. Алиходжин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 19-22.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев. – 6-е изд. – М.: Спорт, 2019. – 342 с.
3. Полнофункциональная статистическая система [Электронный ресурс]. - URL: http://www.gradient-alfa.ru/MMT/IBM_SPSS_Statistics_Base.pdf (дата обращения 18.09.2022).
4. Овсянникова М.А. К вопросу о повышении эффективности занятий физической культурой в ВУЗах / М.А. Овсянникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – С. 159-163.

РЕШАЕМЫЕ ЗАДАЧИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ПАРЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

SOLVED PHYSICAL CULTURE TASKS FOR A PAIR OF VOLLEYBALL

Ацута К.А., преподаватель, Московский государственный университет геодезии и картографии,

г. Москва,

аспирант, Российский университет спорта «Российский государственный университет

физической культуры, спорта, молодёжи и туризма», г. Москва

Ацута А.Д., доцент, Иркутский государственный университет путей сообщения, г. Иркутск

ст. преподаватель, Российский университет спорта «Российский государственный университет

физической культуры, спорта, молодёжи и туризма», г. Москва

Atsuta K.A., the teacher, Moscow State University of Geodesy and Cartography, Moscow

the postgraduate student, Russian University of Sports «Russian State University of Physical Culture,

Sports, Youth and Tourism», Moscow

Atsuta A.D., Associate Professor, Irkutsk State University of Railways, Irkutsk

the senior lecturer, Russian University of Sports «Russian State University of Physical Culture, Sports,

Youth and Tourism», Moscow

Аннотация

В данной статье перечисляются основные задачи, решаемые на паре по физической культуре благодаря иге в волейбол.

Abstract

This article lists the main tasks solved on a pair of physical culture thanks to the ige in volleyball.

Ключевые слова: физическая культура, волейбол, задачи физической культуры.

Keywords: physical culture, volleyball, tasks of physical culture.

Ведение. Поскольку, волейбол - это командная спортивная игра, в которой игровая площадка поделена на 6 зон, т.е. во время игры на поле находится 6 игроков, где каждый игрок перемещается из одной зоны в другую по часовой стрелке и имеет определенную игровую позицию на площадке.

Основная цель игры, это нападающим ударом добить мяч до поверхности площадки другой команды или своей игрой вынудить ошибиться противника.

Благодаря простоте правил игры и доступности инвентаря, волейбол является не только игрой профессионалов, но и широко распространенное развлечение и способ отдыха для любителей.

Нагрузка и интенсивность на паре по физкультуре.

В зависимости от того, какую цель перед студентами ставит преподаватель - любительская игра или участие в соревнованиях - зависит интенсивность и нагрузка на парах по физкультуре.

Игра в волейбол на любительском уровне.

Если преподаватель не планирует участие студентов в соревнованиях по волейболу, т.е. предполагается любительский уровень игры, то нагрузка и интенсивность занятий на паре не должна быть чрезвычайно высокой.

Основные задачи на данном уровне:

1. Укрепление здоровья студентов.

Волейбол не является самым травмоопасным видом спорта. При систематической нагрузке он закаляет организм игрока, усиливает иммунитет, развивает систему кровообращения, работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Волейбол очень подвижная игра, она учит быть ловким. К тому же, во время игры подключаются все группы мышц организма, активно работает опорно-двигательный аппарат занимающегося.

2. Снятие эмоционального напряжения.

Данная игра оказывает очень хорошее влияние на нервную систему, которая в ходе игрового матча работает на своем максимуме, где надо отслеживать быстро передвигающихся игроков, и осуществлять свою функцию на площадке, и быстро принимать игровые решения. Волейбол— это очень эмоциональная и красочная игра, где занимающееся за очень короткий временной промежуток, успевают испытать на себе весь диапазон чувств, от разочарования проигранного мяча, до восторга и удовольствия от победного очка, своего или же своей команды. Конечно, после таких эмоциональных всплесков игрок чувствует расслабление и раскрепощение, что снимает с него психологическую нагрузку, давящую во время матча.

3. Тренировка реакции.

В волейболе необходимо быть крайне внимательным и крайне быстро реагировать физически и морально. За волейбольным мячом нужно постоянно следить и успевать на него реагировать, кроме того, необходимо успеть подумать, как его сыграть – осуществить передачу нападающему или просто отбить на сторону соперника, если осуществлять передачу нападающему, то кому ее отдать итак далее. Необходимо анализировать игровую ситуацию не только у своей команды, но и команды соперника.

4. Умение работать в команде.

Так как волейбол— это командная игра и, несмотря на то, что у каждого игрока своя зона ответственности и свои задачи на поле, успех всегда зависит от всех игроков, от слаженности их действий на поле!

5. Умение импровизировать.

Вследствие того, что игровые зоны меняются с каждым переходом при потерянном соперником мяче, за одну игру каждый член команды успеет побывать и пасующим, и нападающим, а также получите возможность подать и принять сложный мяч.

Исходя из перечисленных выше задач, пару можно разбить на 2 этапа.

Первый этап включает в себя общую разминку и волейбольную (хоть волейбол и не самый травмоопасный вид спорта, но разогреть мышцы все равно необходимо).

Второй этап - игра в волейбол.

На любительском уровне подготовки студентам достаточно знать базовые правила игры в волейбол. Кроме того, можно познакомить студентов с разновидностями волейбола, обособившихся от основного вида, такими как например: пляжный волейбол является олимпийским видом спорта с 1996 года; волейбол на снегу (снежка); мини-волейбол; парковый волейбол и др.

Тренировки для участия в соревнованиях.

Если преподаватель планирует участие студентов в соревнованиях, то для их подготовки одной пары физкультуры в неделю недостаточно. В этом случае заинтересованные студенты могут посещать секцию волейбола, которая есть практически в каждом ВУЗе. Соответственно, там (в секции) нагрузки и интенсивность тренировок определяется тренером.

Вывод. Волейбол - очень динамичная игра. И даже играя на любительском уровне можно получить не только массу удовольствия, но и полезные навыки.

Список использованной литературы

1. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх: монография / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. — 336 с.
2. Губа, В.П. Основы объема и интенсивности выполнения спортивных двигательных заданий: учебное пособие / В.П. Губа, Н.В. Поздняк. – М.: Спортивная книга, 2015. – 60 с.
3. Губа В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В.. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с.
4. Булыкина Л. В., Губа В. П. Б 90 Волейбол: учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. - М.: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил.
5. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 92 с.
6. Педагогика физической культуры : учебник для студ. высш. учеб. заведений / [С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др.]; под ред. С.Д. Неверковича. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 368 с. — (Сер. Бакалавриат).
7. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / под общ. ред. Ю.Д. Железняка,

В.В. Костюкова, А.В. Чачина. – М., 2016. – 224

8. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / под общ. ред. Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина. – М., 2016. – 224 с.

9. Фомин, Е.В. Годичный план спортивной подготовки волейболистов. (Методическое пособие) / Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2017 — Выпуск № 21, 76 с.

УДК796.412.22

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В
ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОК В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА**

**THE USE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE PREPARATION OF GYMNASTS
UNDER CONDITIONS OF LIMITATIONS OF THE TRAINING PROCESS**

Бакулина Е.Д., к.п.н., доцент, Баширова Е.С., аспирант,
Российский государственный социальный университет, г. Москва
Bakulina E.D. the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Bashirova E.S., the graduate student,
Russian State Social University, Moscow

Аннотация

В статье рассматривается проблема проведения тренировочного процесса в условиях ограничений связанных с пандемией. Представлена методика тренировки гимнасток с применением средств информационных технологий. Проведен анализ результатов педагогического эксперимента по теме исследования.

Abstract

The article deals with the problem of conducting the training process under the restrictions associated with the pandemic. The technique of training gymnasts with the use of information technology tools is presented. The analysis of the results of the pedagogical experiment on the research topic was carried out.

Ключевые слова: физическая подготовленность, тестирование, тренировка, гимнастика, студенты, онлайн - платформа.

Keywords: physical fitness, testing, training, gymnastics, students, online platform.

В эпоху цифровизации, столкнувшись с проблемой во всем мире, связанной с COVID

встал остро вопрос о поддержании физического здоровья и сохранения спортивной формы для спортсменов. Пандемия отменила все соревнования и тренировки в обычном режиме. Во время карантина тренеры стали искать варианты, чтобы не прекращать тренировочный процесс. Через определенный период начали проводиться онлайн тренировки, а также онлайн соревнования.

Студентки Российского государственного социального университета, занимающиеся в спортивной секции по гимнастике, решили продолжить тренироваться в режиме онлайн, чтобы иметь физическую нагрузку и не терять техническую подготовку после выхода из ограничений. В современном мире существует огромное количество популярных сервисов видеоконференций. При огромном изобилии различных видео платформ всегда тяжело выбрать именно ту, которая будет соответствовать требованиям для проведения тренировочного процесса. Для определения выбора приложения для онлайн тренировок, необходимо учитывать многие факторы.

Прежде чем приступить к работе, мы тщательно изучили все онлайн платформы и протестировали их на пробных занятиях. Отдали свое предпочтение программе Zoom. Тариф «Профессиональный» подойдет организаторам конференции и тренерам, который можно приобрести оплатив 14,99\$. Этот тариф добавил нам дополнительные опции, такие как: увеличение продолжительность видеоконференции до одних суток, сохранение записи беседы в облачном хранилище, продвинутое управление пользователями (добавление ролей и т.д.), допуск к функциям администратора, подробная отчетность.

Перед каждой онлайн тренировкой составлялся план-конспект занятия. Основная часть тренировки на два подраздела. Первая часть тренировки состояла из упражнений специальной физической и общей физической подготовки, а вторая была направлена на техническую подготовку. Онлайн тренировки проходили каждый день по 90 минут.

Метод педагогического эксперимента был использован с целью реализации проверки определенных исследовательским путем взаимосвязей физических способностей и технической подготовки.

Проведение педагогического эксперимента осуществлялось на протяжении четырех месяцев. До и после эксперимента было произведено контрольное тестирование физических способностей гимнасток.

Методы и организация исследования. Контрольное тестирование направленно на определение физических способностей гимнасток. Были подобраны тесты для определения уровня гибкости, координации (функции равновесия), скоростно-силовых способностей и силы.

Определение гибкости.

Выполнить продольный шпагат с опоры высотой 40 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами).

Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (выполнить без отклонений от прямой линии).

Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками ног (фиксация положения).

Определение координации (функции равновесия).

Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята вперед, стопа выше головы. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия).

Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята в сторону, стопа выше головы. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия).

В оценку входила правильное техническое выполнение элемента. Устойчивое положение (фиксированное) и правильная форма равновесия. Мышечный контроль во время элемента и корректный выход из него.

Определение скоростно-силовых способностей.

Прыжки с двойным вращением скакалки. Скоростно-силовые способности выявляли с помощью прыжков с двойным вращением скакалки. Прыжки выполняются с натянутыми ногами. Толчок во время прыжка амплитудный и высокий. Отслеживаем правильную технику выполнения при исполнении элемента. Во время прыжка спортсменка выпрыгивала прямо. Считаем количество прыжков за один подход. Не менее 40 раз за 30 секунд.

Определение силы.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа применяли для определения силовых способностей гимнасток. Большое внимание уделяли на качество исполнения упражнения. Во время выполнения упражнения тело должно быть вытянуто в одну линию, плечи над кистями. В процессе выполнения руки сгибаются, и локти с плечами обязаны быть в одной линии. Считаем количество отжиманий за один подход. Не менее 15 раз.

В ходе проводимого исследования данный метод использовался с целью получения информации о физическом состоянии занимающихся во время и после занятий, выполнения упражнений, сдаче контрольных тестов. Велось наблюдение за правильностью выполнения упражнений и отдельных элементов во время онлайн тренировок.

Содержание экспериментальной методики с использованием информационных платформ в тренировочном процессе гимнасток

Разрабатывая программу тренировок для гимнасток в условиях пандемии, мы исходили из следующих теоретических положений:

1. Физические упражнения выбираются с учетом физиологических и психологических особенностей спортсменок данного возраста. В тренировочный процесс должны соответствовать чередованию динамических и статических элементов.

Для лучшего восприятия, упражнения должны носить ассоциативный характер. Точность выполнения упражнений является очень важным. Занимающиеся должны выполнять всю работу усиливая самоконтроль над двигательными действиями. Повторение упражнений и концентрация внимания повышают эффективность работы [2].

2. Необходимо увеличивать объем нагрузок для совершенствования физических качеств в тренировочном процессе.

3. Важное значение отводится музыкальному сопровождению в процессе тренировок. Движения, объединенные с музыкой, легче воспринимаются и осваиваются[1].

4. Физические упражнения должны быть продемонстрированы в креативном подходе. Развивающий процесс креативности у спортсменов, А. Грецов, определяет, как «предпосылки к успешному изучению какой-либо деятельности, дающие возможность освоить ее с максимальным «выходом» в пересчете на трудозатраты, т.е. своеобразный аналог понятия «коэффициент полезного действия» применительно к освоению человеком деятельности».

5. Для увеличения мотивации занятиями гимнастикой было дано задание каждой студентке подготовить и самостоятельно провести тренировку по конкретной задаче.

В методической основе предложенных тренировок заложена идея повышение нагрузки для занимающихся. Таким образом, подразумевается имеющийся уровень с нарастающей работой физиологических систем. С целью повышения уровня физических данных, необходимо увеличивать нагрузку и интенсивность во время занятий.

Занятие выстраиваться последовательным образом, а именно, при выполнении аэробной части к каждой связке поочередно добавляется еще одна. Они повторяются единым комплексом, после чего, действия должны циклично воспроизводиться. Так, и обеспечивается непрерывность занятия, реализуется аэробная направленность.

Требуется использовать такие физические упражнения за основные средства силового развития, при выполнении которых предполагает мышечное напряжение, большего, чем при обычном функционировании[4,5].

Согласно научно обоснованным рекомендациям В. М. Платонова, М. М. Булатовой и М. М. Линц, подбирая упражнения для решения определенной педагогической задачи, необходимо принимать во внимание их подавляющее действие на рост того или иного силового качества, возможность гарантирование локального, регионального и общего воздействия на опорно-мышечный аппарат и возможность точного распределения нагрузки [3].

Тренировочный процесс проходил на онлайн платформе Zoom. В него входила специально физическая подготовка, общая физическая подготовка и техника эстетической гимнастики. Все онлайн тренировки, которые мы проводили на платформе Zoom были тематические. Тематика тренировок определялась из составляющих общей подготовленности

гимнасток к соревнованиям. Так, как тренировки проходили дома в ограниченном пространстве и даже студенткам было тяжело сосредоточить свое внимание и не отвлекаться во время занятия. Каждая гимнастка должна была самостоятельно подготовить и провести тренировку делая акцент по определенной подготовке (физической, технической, хореографической, танцевальной).

Спортсменки гимнастической секции были поделены на две подгруппы по 7 человек. Все студентки представляли факультет физической культуры с 1 по 4 курс. Перед проведением экспериментальной методики, было проведено тестирование по определению уровня развития основных физических качеств. Результаты входного тестирования по каждому упражнению были представлены в виде графиков. После сравнения результатов был сделан вывод, что гимнастки из контрольной и экспериментальной группы показали идентичные результаты.

На экспериментальной группе мы применили исследовательскую методику, которая проходила в онлайн режиме. Онлайн тренировки проходили в программе Zoom и каждая тренировка была тематическая. Каждой спортсменке была поставлена задача провести тренировку по определенной подготовке. Таким образом, повышая мотивацию и заинтересованность занимающихся к тренировкам. Студентки – будущие тренеры и преподаватели. Самостоятельно, разработав конспекты тренировок, получали практический навык проведения занятий. За время эксперимента гимнастки улучшили специальную, общую подготовку и оттачивали технику эстетической гимнастики. При ведении уроков самостоятельно гимнастки не пропускали тренировки и с нетерпением ждали их.

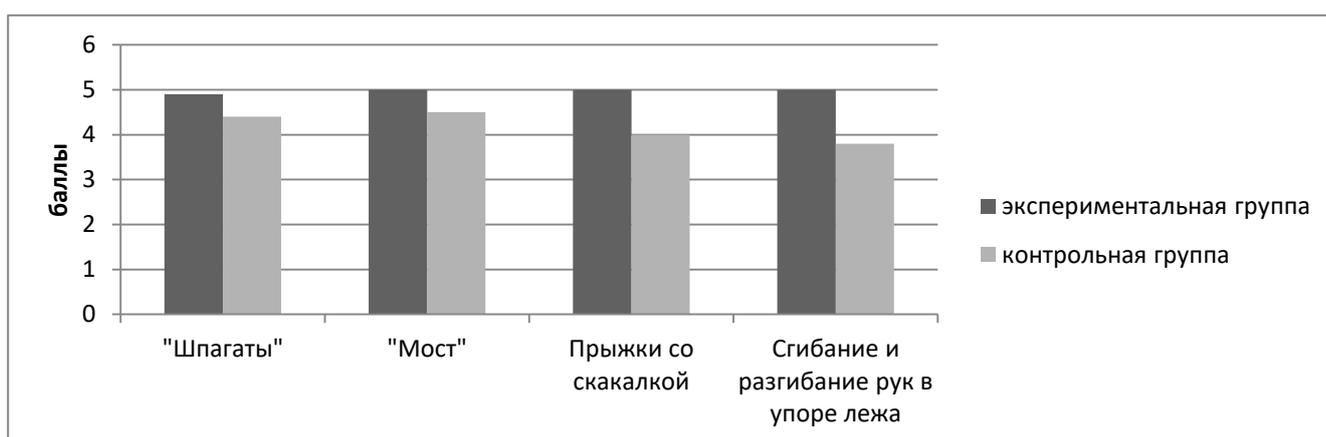


Рисунок 1 - Сравнительные результаты экспериментальной и контрольной группы тестирования после проведения эксперимента (результаты в баллах)

После проведения исследования была сделана итоговая диагностика контрольного тестирования. Контрольная группа тренировалась по стандартной программе дома самостоятельно, а экспериментальная группа с применением онлайн платформы и разработанной методике. Результаты итоговой диагностики представлены в диаграммах. По

итогах, можно сделать вывод, что у экспериментальной группы результаты выше, чем у контрольной группы.

После снятия ограничений, появилась возможность тренироваться в обычном режиме. Спортсменки, входившие в экспериментальную группу, очень быстро набрали спортивную форму и показали очень хорошие результаты в соревнованиях, что подтверждено протоколами соревнований.

Список использованной литературы

1. Бакулина Е.Д. Построение композиции и её зависимость от музыкального сопровождения в художественной гимнастике. В сборнике: Теория и методика физической культуры и спорта: Наследие основоположников и перспективы развития. Материалы Международной научной конференции, посвященной 85-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки Российской Федерации Л. П. Матвеева. РГУФК. 2010. С. 84-86.

2. Ильясова, Р.Х. История искусств. Раздел хореография [Текст] /Р.Х. Ильясова–Уфа; Уфимская государственная академия экономики и сервиса, 2011. –199 с. – 24 с.

3. Краевский, В.В. Методология педагогики / под ред. В.В.Краевского. – М.: Педагогика, 1997. – 104 с. – 25 с.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : (общ. основы теории и методики физ. воспитания : теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-приклад. форм физ. культуры) [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

5. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимп. лит., 1999. – 319 с.

**АДАПТИВНОСТЬ КАК ОДИН ИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
НАДЕЖНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**
**ADAPTABILITY AS ONE OF THE INDICATORS OF PROFESSIONAL RELIABILITY OF
RAILWAY TRANSPORT SPECIALISTS**

Белов Д.О., ст. преподаватель,
Самарский государственный университет путей сообщения, г. Самара
Belov D.O., the senior lecturer,
Samara State University of Railway Transport, Samara

Аннотация

Изучение условий реализации профессиональной деятельности специалистов на железнодорожном транспорте позволило определить содержательные характеристики и структуру профессиональной адаптивности студентов железнодорожного вуза как интегративного качества личности, представленного совокупностью физического, психологического и социального компонентов. В статье представлены результаты пилотажного исследования, направленного на оценку уровня сформированности показателей профессиональной адаптивности студентов СамГУПС.

Abstract

The study of the conditions for the implementation of professional activities of specialists in railway transport made it possible to determine the content characteristics and structure of professional adaptability of students of a railway university as an integrative quality of a person, represented by a combination of physical, psychological and social components. The article presents the results of a pilot study aimed at assessing the level of formation of indicators of professional adaptability of SamGUPS students.

Ключевые слова: профессиональная деятельность специалистов на железнодорожном транспорте, адаптация, профессиональная адаптивность.

Keywords: professional activity of specialists in railway transport, adaptation, professional adaptability.

Развитие железнодорожного транспортного комплекса характеризуется высокой наукоемкостью и технологичностью производственных процессов. Увеличение объемов обслуживаемых технических средств; скоростей движения, транзитных грузоперевозок и пассажирских потоков; сложность и изменчивость профессиональной информации обуславливает уровень влияния физических, технических, психологических и социальных

рисков профессиональной деятельности специалистов – железнодорожников. Данная ситуация усложняет адаптационные процессы, характеризующие этапы вхождения молодого специалиста в профессиональное сообщество.

Условия реализации профессиональной деятельности на железнодорожном транспорте определяют содержательное и структурное наполнение понятия «профессиональная адаптивность специалистов на железнодорожном транспорте».

Совокупное воздействие факторов производственной среды (шум, вибрация температурные перепады, пылевые загрязнения рабочей зоны, электромагнитные излучения, физическая напряженность) активизируют физические и физиологические механизмы приспособления функциональных систем организма. Основным показателем адаптивности является общая выносливость, как базовое качество, позволяющее поддерживать нормативно необходимый уровень профессиональной деятельности, не снижая ее эффективности в условиях высокой физической нагрузки и сбивающих факторов производственной среды. В данном контексте физическая и физиологическая адаптивность сближается с понятием «норма здоровья» [3; 5].

Необходимость нахождения способов достижения профессиональных целей и их коррекции в случае отсутствия требуемого эффекта в условиях осознания зоны персональной ответственности за полученные результаты, ошибки и их последствия актуализируют психологический компонент профессиональной адаптации специалистов – железнодорожников. Показателем сформированности данного компонента является психологическая устойчивость, определяемая как интегративное качество личности, позволяющее оценивать и прогнозировать развитие экстремальной ситуации, запуская механизмы саморегуляции [4].

Социальный компонент профессиональной адаптации обусловлен процессами вхождения в профессиональное сообщество, принятия моральных и дисциплинарных норм и правил, вхождением в ролевую структуру трудового коллектива. Адаптивность специалиста в рамках данного компонента определяют: моральная нормативность и коммуникативные способности, позволяющие конструктивно взаимодействовать с коллегами по технологической цепи не зависимо от их уровня и статуса подчинения.

Обобщая представленные материалы можно говорить о трехкомпонентной структуре профессиональной адаптивности специалистов на железнодорожном транспорте (Табл. 1).

Таблица 1 – Структура профессиональной адаптивности специалистов на железнодорожном транспорте

Профессиональная адаптивность		
Компоненты	Факторы дезадаптации	Показатель сформированности

Физический	Совокупность неблагоприятных воздействий производственной среды; высокая функциональная и физическая напряженность деятельности	Общая выносливость
Психологический	Нештатные и аварийные ситуации; высокий уровень персональной ответственности	Психологическая устойчивость
Социальный	Нарушения трудовой и технологической дисциплины; конфликтность	Моральная нормативность Коммуникативные способности

Адаптивность является запускным механизмом профессионального становления и структурным компонентом профессиональной надежности специалистов железнодорожного транспорта. Характеристика, которая позволяет сохранять нормативно необходимую результативность профессиональной деятельности в экстремальных (рискогенных) условиях ее реализации [1].

С целью подтверждения выдвинутой гипотетической позиции и выявления исходного уровня профессиональной адаптивности студентов – будущих специалистов на железнодорожном транспорте было проведено пилотажное исследование. Выборочную совокупность представили 98 студентов (юноши) четвертого курса Самарского государственного университета путей сообщения. Выбор данной возрастной группы обусловлен завершением этапа социально-дидактической адаптации студентов к вузовским формам и видам обучения, вхождением в новый коллектив, и погружением в профессиональную деятельность в процессе прохождения производственных практик [2]. Для оценки уровня сформированности изучаемых показателей использовались тестовые методики, рекомендованные в специальной литературе (кроссовый бег (3 км); личностный опросник МЛЮ-АМ) (Табл. 2).

Таблица 2 – Результаты оценки уровня развития показателей профессиональной адаптивности студентов СамГУПС (%)

Показатели	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Общая выносливость	29,2	37,5	33,3

Адаптивные способности	12,2	48,9	38,7
Нервно-психическая устойчивость	22,4	34,6	42,8
Коммуникативные особенности	28,5	44,8	26,5
Моральная нормативность	36,7	32,6	30,6

Обобщая полученные материалы можно констатировать, что более 70 % студентов имеют низкий и средний уровень развития адаптивности по всем исследуемым показателям. Невысокий уровень развития общей выносливости можно объяснить сокращением учебных часов по дисциплинам «Физическая культура и спорт»; «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и современными санитарно-эпидемиологическими условиями.

Результаты исследования убедительно доказывают необходимость разработки дидактической системы, направленной на рост показателей в структуре профессиональной адаптивности студентов железнодорожного вуза.

Список использованной литературы

1. Белов Д.О. Тенденции профессиональной подготовки инженеров-электриков железнодорожного транспорта. «Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология» 2021 г. Том 27 №2. С. 77-81.
2. Васельцова, И. А., Игошкин, А. Н., Логинов, Н. В. Механизмы формирования адаптации студентов к вузовским формам и видам обучения // Наука и образование транспорту. - 2017. - № 2. - С. 184 – 186.
3. Васельцова, И.А., Бродецкий, А.Б., Петров, С.А. Профессиографический анализ инженерно-технической деятельности на предприятиях железнодорожного транспорта в аспекте формирования психофизической надежности специалистов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». 2016. № 8 (138). С. 40-45.
4. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издательство «Сентябрь». – 2001. – 260 с.
5. Vaseltsova I., Belov D., Zolkin A.[et al.]. Essence and Structure of Professional Reliability of Railway Transport Specialists // Transportation Research Procedia: 12. 2021. P. 234-239. – DOI: 10.1016/j.trpro.2022.01.039

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АППАРАТНО – ПРОГРАММНОГО КОМПЛЕКСА «АМСАТ-КОВЕРТ» ПРИ АНАЛИЗЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОК ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ ЗА НЕДЕЛЮ ДО СОРЕВНОВАНИЙ

THE USE OF THE HARDWARE AND SOFTWARE COMPLEX "AMSAT-COVERT" IN THE ANALYSIS OF THE FUNCTIONAL STATE OF FEMALE ATHLETES IN SPORTS AEROBICS A WEEK BEFORE THE COMPETITION

Величко Т. И., к.б.н., доцент кафедры, «МГТУ им. Н.Э. Баумана», г. Москва

Velichko T.I., the candidate of biological sciences, senior lecturer,

Bauman Moscow State Technical University, Moscow

Аннотация

В данной статье рассматриваются результаты психофизиологического состояния спортсменок по спортивной аэробике в период подготовки к соревнованиям, за неделю до старта на Чемпионате России. Представлен анализ функционального состояния организма в данный период. Дана оценка эмоциональному напряжению спортсменок.

Annotation

This article discusses the results of the psychophysiological state of female athletes in sports aerobics during the preparation for the competition, a week before the start of the Russian Championship. The analysis of the functional state of the organism in this period is presented. An assessment of the emotional tension of the athletes is given.

Ключевые слова: АПК «АМСАТ-КОВЕРТ», функциональное состояние организма, эмоциональное напряжение.

Keywords: Agro-industrial complex "AMSAT-COVERT", functional state of the body, emotional stress.

Введение. Состояние здоровья является не статическим состоянием, а переходным, благодаря постоянным протекающим биохимическим процессам. Диапазон состояния здоровья у каждого человека индивидуален, что отмечается различным резервным показателем функционального состояния организма. Спортсмены живут и работают в расширенном диапазоне, так как тренировочный процесс способствует адаптации организма к большим физическим нагрузкам. При переходе пограничной зоны с безопасного уровня здоровья, происходит истощение организма и возможен срыв адаптационного процесса. При использовании аппаратно-программного комплекса «АМСАТ-КОВЕРТ» можно определить

совокупность показателей функционального уровня организма, что соответствует реальным условиям состояния жизнедеятельности человека. Возможно, увидеть и спрогнозировать дальнейшую реакцию организма на физическую нагрузку, адаптацию и восстановление организма в условиях спортивной подготовки. Важно проанализировать эмоциональное состояние перед соревнованиями и найти решение для его стабилизации.

Цель: Анализ функционального состояния спортсменок по спортивной аэробике за неделю до соревнований, используя аппаратно-программный комплекс «АМСАТ-КОВЕРТ».

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие спортсменки в составе команды 10 человек по спортивной аэробике города Тольятти. Возраст респондентов – 12-14 лет.

За неделю до старта команды на Чемпионате России, провели экспресс оценку функционального состояния с использованием автоматизированной диагностической системы АПК «АМСАТ-КОВЕРТ» (Аппаратно-программный комплекс аналитической медицинской системы автоматического тестирования) в течение трех дней. Рассматривали функциональное состояние в нескольких срезах: перед тренировкой, в конце разминки, в основной части тренировки, в конце заключительной части и через 30 минут после тренировочного процесса. Тип измерений тест «Проба Генча». Тренировки и исследования проходили в одно и то же время в утренние часы.

АМСАТ-КОВЕРТ – биоэлектрическая измерительная система, это инструментальная методика регуляторной диагностики через кожу и ее рефлексогенные зоны, которая отвечает клиническим и научным требованиям. Система характеризует воспроизводимость определяемых величин и подтверждает их параметры. Донозологическая диагностика АМСАТ дает оценку функционального состояния организма и его адаптационных возможностей в период, когда еще отсутствуют явные признаки заболеваний, занимается распознаванием состояний, пограничных между нормой и патологией. Указанный метод, позволяет судить о реактивности организма в соответствии с состоянием защитной системы, с изменениями, производимыми нарушениями в органах и системах, а также о механизме вегетативной реакции [2].

Результаты исследования и обсуждение. В целях выявления функционального состояния системы организма в команде спортсменок, перед соревнованиями был проведен сравнительный анализ трех дней тренировочного процесса. По полученным данным можно судить о функциональном состоянии девочек и их адаптационной возможности.

Проба Генча – это стандартизированный вариант нагрузочного измерения для определения резервных возможностей реакций организма. В этой пробе доступны статические (Базовый, Нагрузочный и Контрольный) и динамические качественные признаки

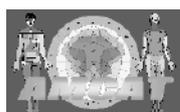
(Реагирование и Восстановление).

Для демонстрации изменения состояния организма под воздействием физических нагрузок будем использовать «Фантом», это схематическое изображение анатомических структур организма, который позволяет провести анализ по нескольким параметрам, таким как: функциональное состояние и адаптационную реакцию каждого органа и всей физиологической системы в целом.

Функциональное состояние организма в данной диагностике определяется уровнем здоровья, разделенное на 5 групп: функциональная норма (0-20 ед.); умеренное функциональное напряжение, донологический уровень (20-40 ед.); выраженное функциональное напряжение, донологический уровень (40-60 ед.); значительно выраженное функциональное напряжение, преморбидный уровень (60-80 ед.); функциональное перенапряжение, срыв адаптации (80-100 ед.) [2].

На примере одной спортсменки рассмотрим функциональные изменения организма в период тренировочного процесса (Табл. 1-6).

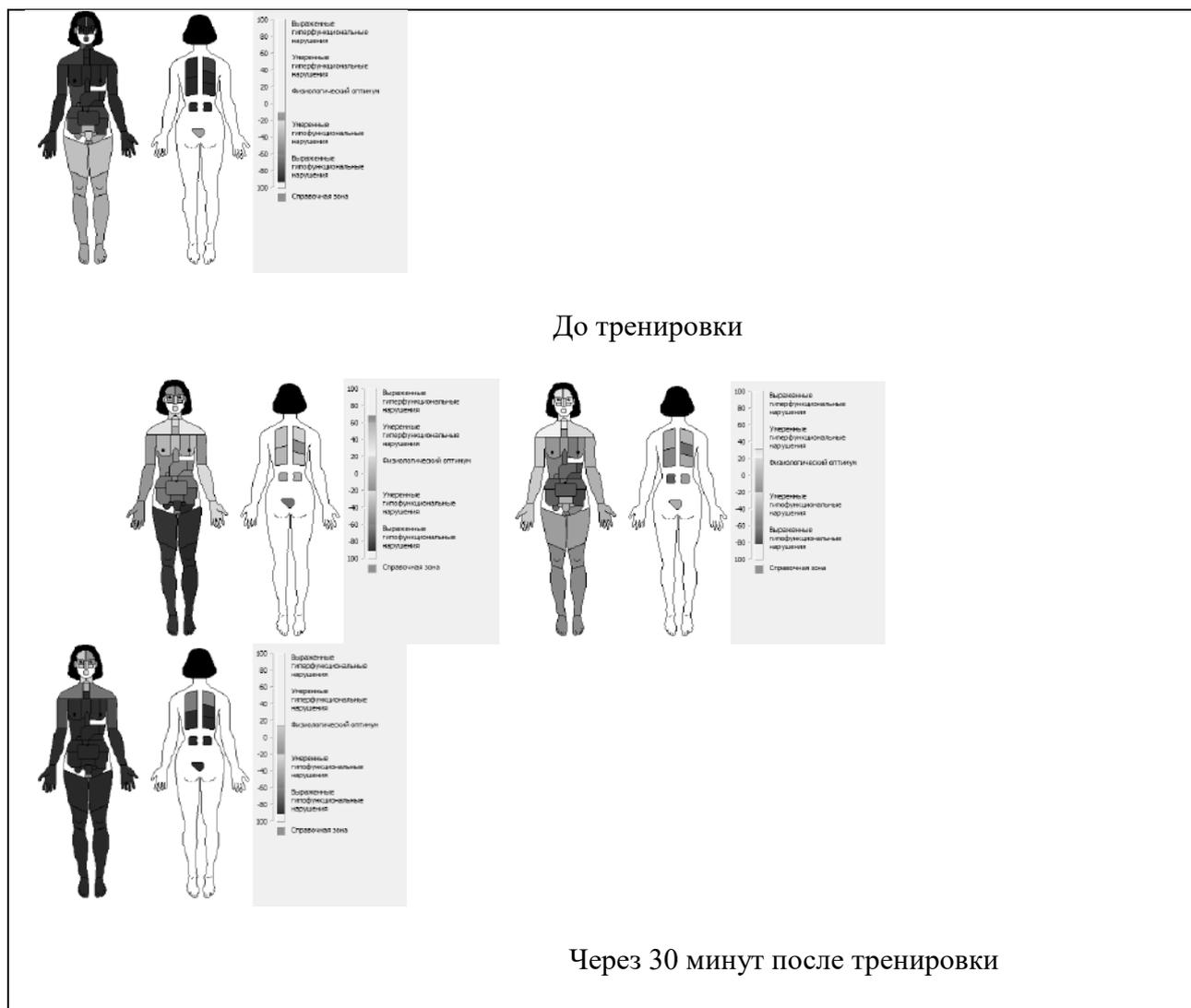
Таблица 1 - Интегральный анализ (базовый)



Автоматизированная диагностическая система
"АМСАТ™ - КОБЕРТ™" v10

РОСС RU.ИМО2.В07070

КАРТА ПАЦИЕНТА		
пациент: О.Ю.		
пол: женский		
Возраст: 14 лет		
Интегральный анализ (Базовый)		
1 день	2 день	
3 день		



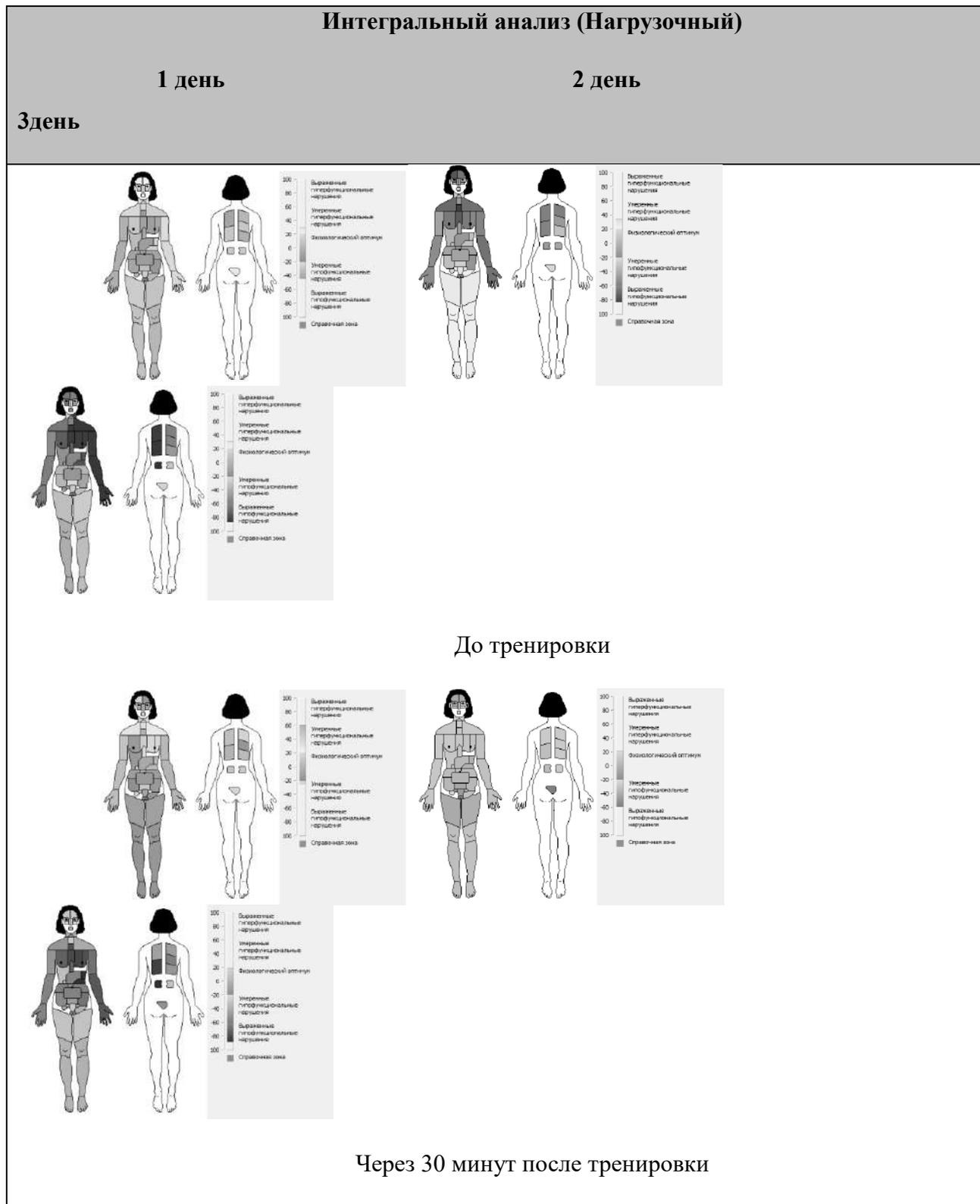
Фаном «Интегральный анализ» показывает обобщенную оценку функционального состояния области внутренних органов и систем, цвет заливки элементов зон отражает функциональное состояние человека. Крайний сверху и снизу цвет соответствует максимальному проявлению изменений в органах и системах организма.

Полученные результаты Интегрального анализа по «Базовому» признаку (показывают исходное состояние человека) до и после тренировочного процесса в течение трех дней, что свидетельствуют о смешанном типе состояния организма с преобладанием выраженных гиподисфункциональных нарушениях (Табл. 1).

Интегральный анализ «Нагрузочного» признака (состояние после нагрузки), в первый день тренировок, показывает физиологический оптимум и адекватную реакцию на физическую нагрузку (Табл. 2). Во второй день исследований, до тренировки, результаты имеют отрицательную динамику, полного восстановления организма не произошло, что свидетельствует смешанный тип состояния, с преобладанием гиподисфункциональных и умеренных гиперфункциональных нарушений. После тренировки, состояние частично улучшается, физиологическая норма с умеренным гиподисфункциональным нарушением. В

третий тренировочный день, реакция на нагрузку снижается, и мы видим отрицательную динамику.

Таблица 2 - Интегральный анализ (нагрузочный)

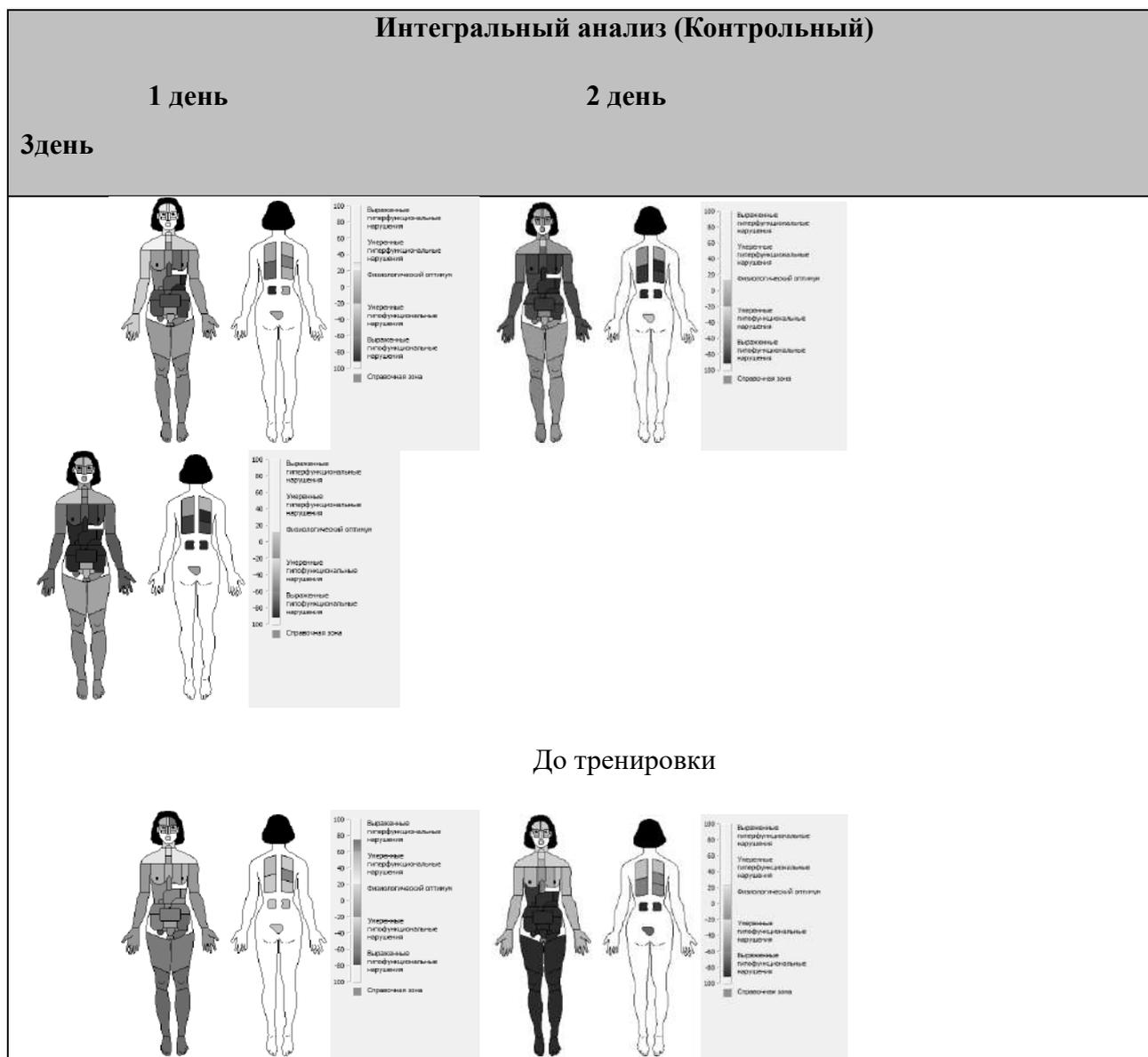


Интегральный анализ «Контрольного» признака (состояние после отдыха) показывает смешанную реакцию с преобладанием гиподинамического состояния в течение всех трех дней исследования (Табл. 3). Можно предположить, что организму не хватает времени для

восстановительных процессов. В тоже время, можно судить о том, что физическая нагрузка дает лучшую реакцию организма в сравнении состояния организма до и после тренировки.

Интегральный анализ (реагирование и восстановление) имеет трехцветную гамму (Табл. 4-5). Белый цвет в средней части, соответствует минимальным значениям разницы, то есть нулевой динамике. В самом верху шкалы – ярко-красный цвет, соответствует улучшению состояния органов и систем организма до максимально выраженного. В самом низу – темно-синий цвет, соответствует ухудшению состояния органов и систем организма до максимально выраженного.

Таблица 3 - Интегральный анализ (контрольный)



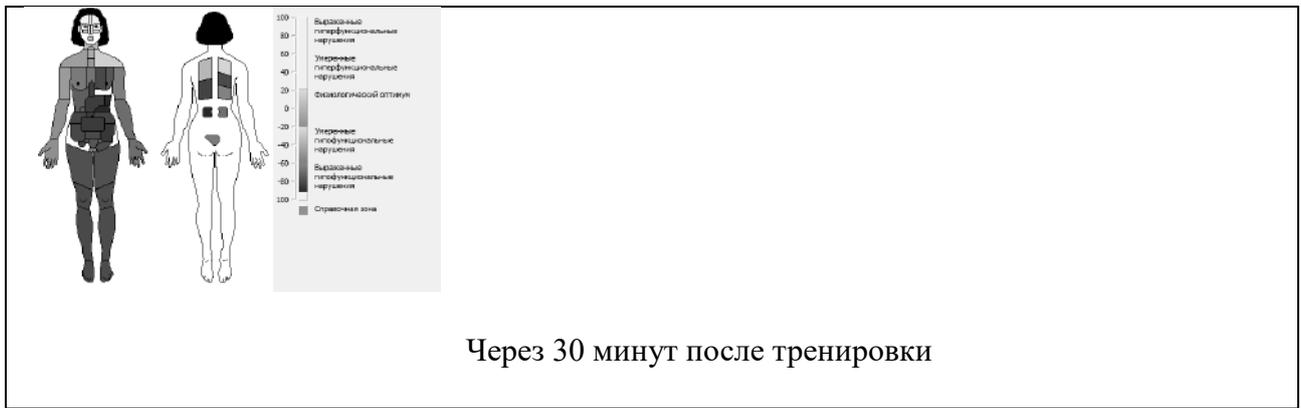
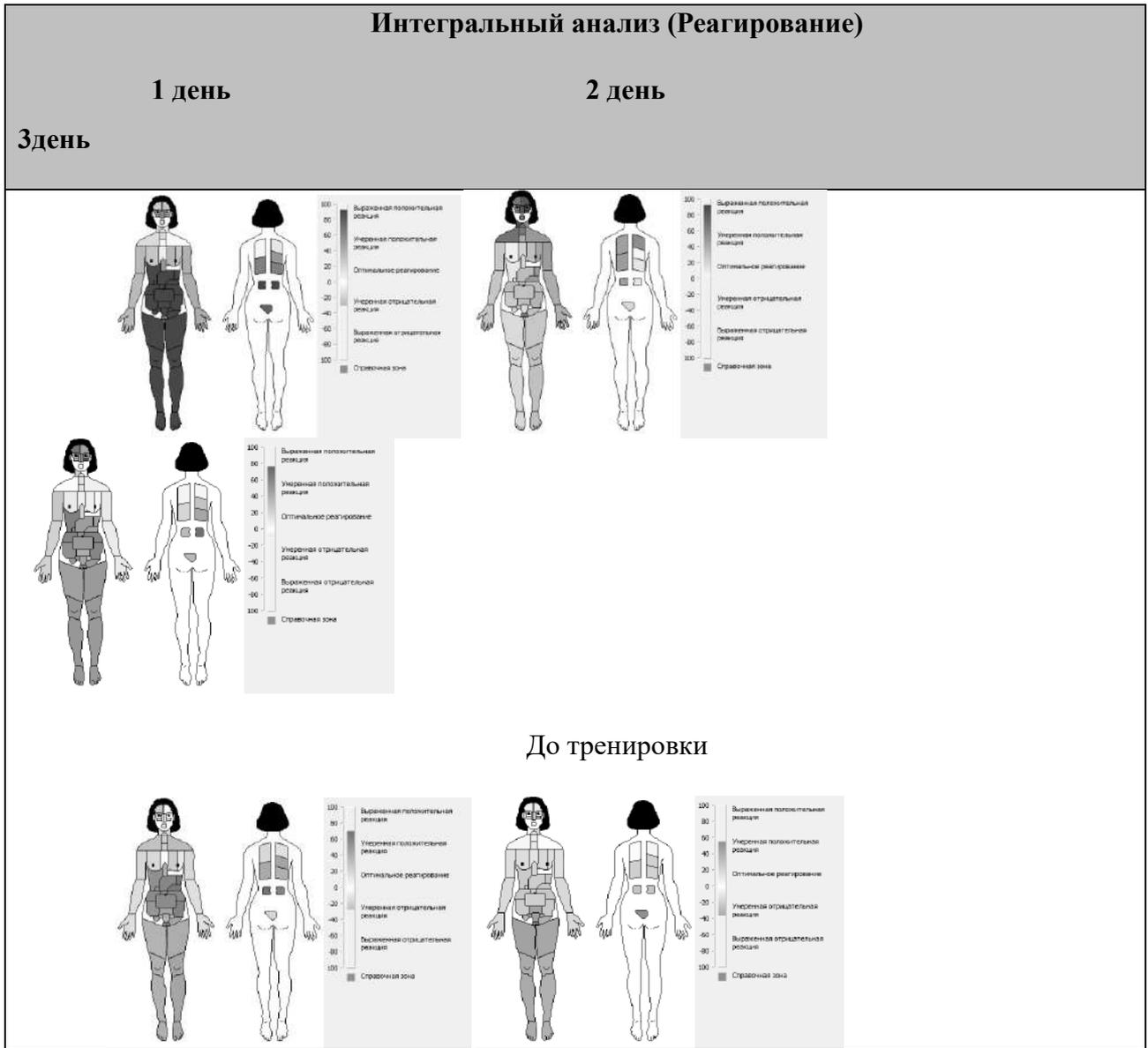
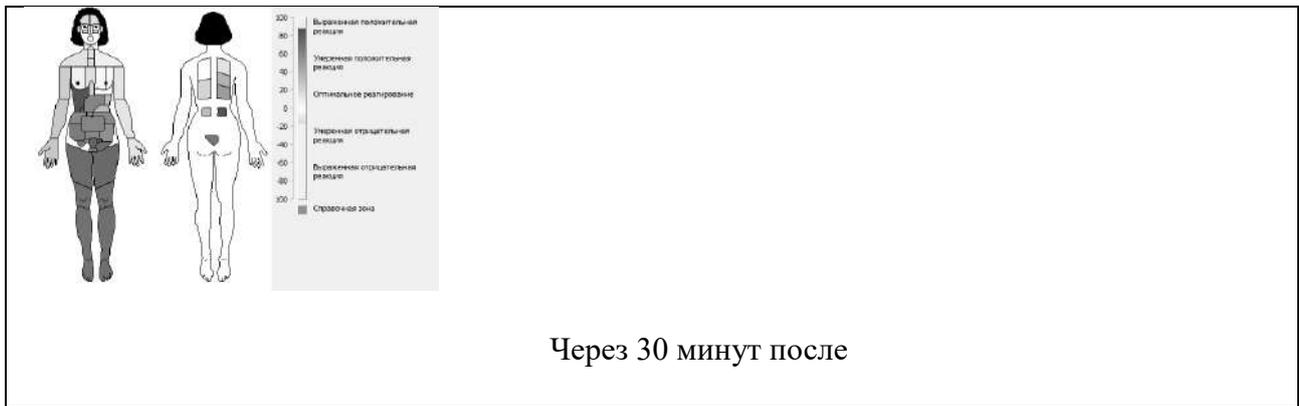


Таблица 4 - Интегральный анализ (реагирование)

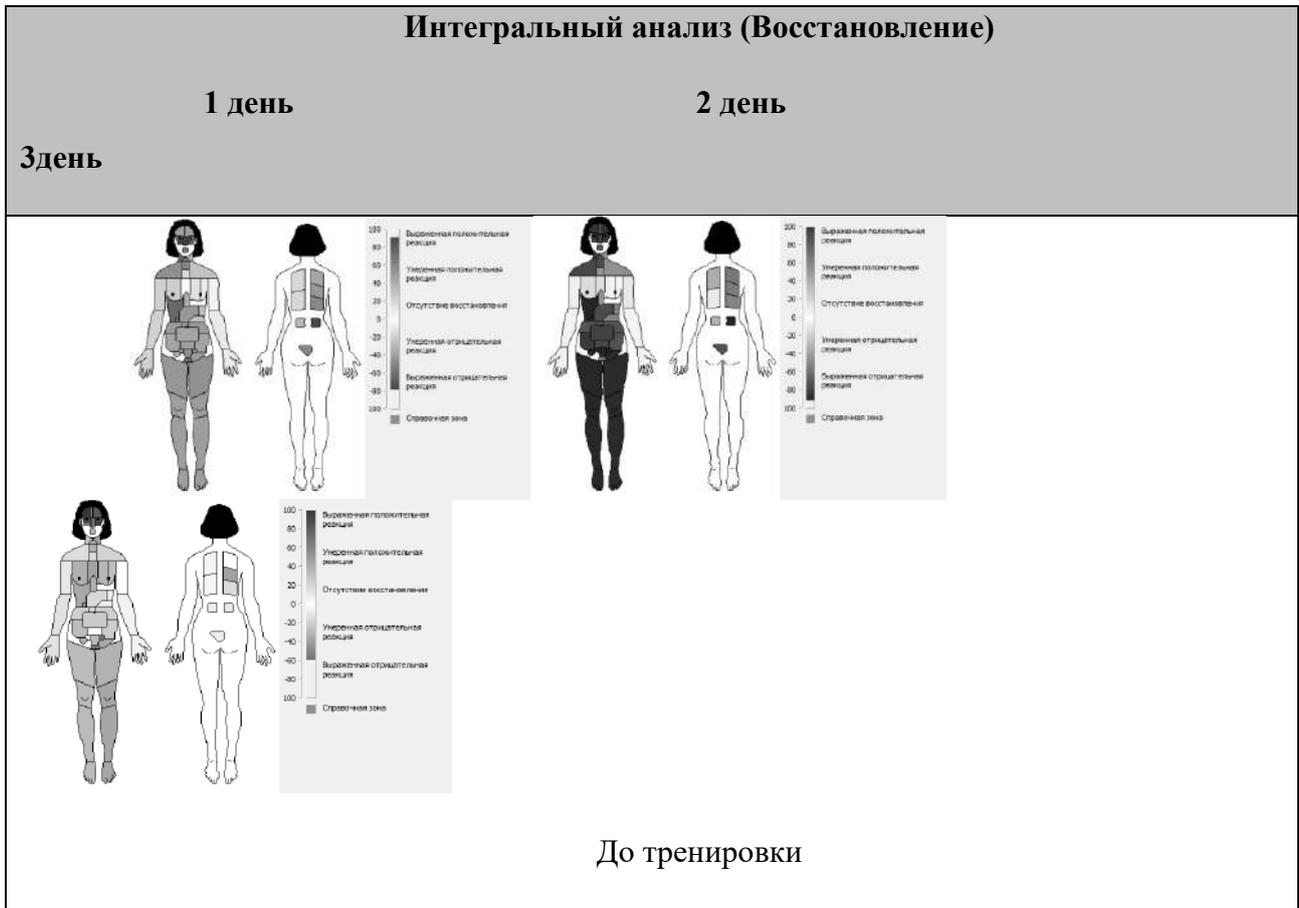


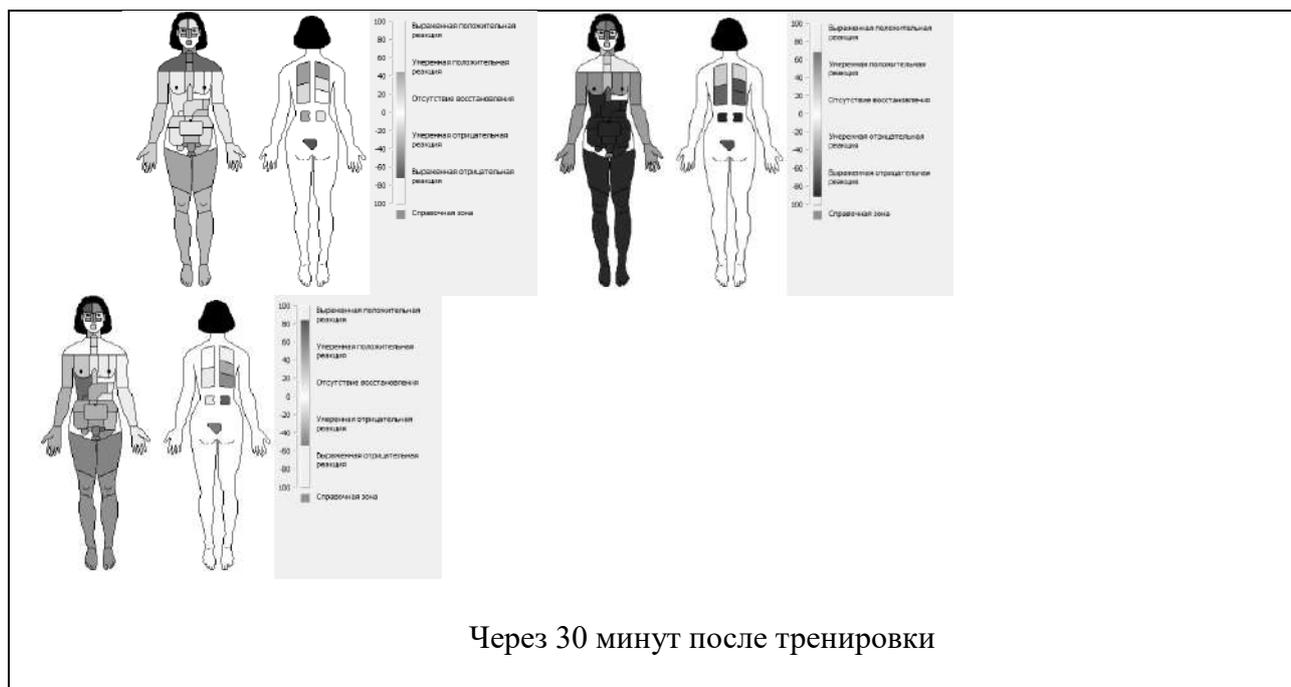


При рассмотрении Интегрального анализа «Реагирование» (реакция организма на нагрузочную пробу) наблюдается выраженная положительная реакция, как до, так и после тренировочного процесса (Табл. 4).

Результаты Интегрального анализа «Восстановление» (степень восстановления исходных показателей после нагрузочной пробы) свидетельствуют о стойкой отрицательной динамики во второй день исследования и положительной динамики в третий день (Табл. 5). Можно предположить, что эмоциональное состояние и настрой на победу влияет на адаптационные процессы и восстановление организма.

Таблица 5 - Интегральный анализ (восстановление)





В «Общей оценке состояния» можно увидеть результаты состояния организма, адаптационные реакции, степень эмоционального напряжения, состояние вегетативной нервной системы и другие показатели. В данном примере, мы видим положительную динамику эмоционального напряжения после выполнения тренировочных нагрузок, что говорит о повышении психоэмоционального состояния (Табл. 6).

Рассмотрим общее состояние вегетативной нервной системы (ВНС) команды в период за неделю до соревнований. ВНС обеспечивает регуляцию уровня обмена веществ организма всех тканей, органов и систем в зависимости от меняющихся условий деятельности человека и выполняет общую адаптационно-трофическую функцию.

Интенсивность окислительных процессов, происходящих в тканях организма, достаточно значимо зависит от преобладания тонуса какого - либо отделов ВНС. Диагностика на аппаратно-программном комплексе «АМСАТ-КОВЕРТ» дает информацию о тонусе ВНС в данный период исследования (Рис. 1-2).

Таблица 6 - Общая оценка состояния

ОБЩАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ		
1 день	2 день	
Здень		
ОБЩАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ	ОБЩАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ	ОБЩАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ

До тренировки	До тренировки	До тренировки
<p>Тип состояния организма</p> <p>Смешанный тип с преобладанием гипофункциональных нарушений.</p> <p>Тип адаптивной регуляции отведений</p> <p>Вид адаптационных реакций: Реакция активации</p> <p>Стадия адаптационного процесса: Спокойной активации</p> <p>Оценка состояния по времени задержки дыхания</p> <p>неудовлетворительно</p> <p>Степень эмоционального напряжения:</p> <p>Внимание, мобилизация, активность 1 - степень напряжения.</p> <p>Потребление кислорода тканями</p> <p>Повышено.</p> <p>Общее состояние</p>	<p>Тип состояния организма</p> <p>Смешанный тип с преобладанием гипофункциональных нарушений.</p> <p>Тип адаптивной регуляции отведений</p> <p>Вид адаптационных реакций: Реакция активации</p> <p>Стадия адаптационного процесса: Спокойной активации</p> <p>Оценка состояния по времени задержки дыхания</p> <p>хорошо</p> <p>Степень эмоционального напряжения:</p> <p>Невроз 4 - степень напряжения.</p> <p>Потребление кислорода тканями</p> <p>Умеренно снижено.</p> <p>Общее состояние вегетативной нервной</p>	<p>Тип состояния организма</p> <p>Смешанный тип с преобладанием гипофункциональных нарушений.</p> <p>Тип адаптивной регуляции отведений</p> <p>Вид адаптационных реакций: Реакция активации</p> <p>Стадия адаптационного процесса: Спокойной активации</p> <p>Оценка состояния по времени задержки дыхания</p> <p>неудовлетворительно</p> <p>Степень эмоционального напряжения:</p> <p>Невроз 4 - степень напряжения.</p> <p>Потребление кислорода тканями</p> <p>Повышено.</p> <p>Общее состояние вегетативной нервной</p>

<p>вегетативной нервной системы</p> <p>Эутония тонуса ВНС.</p>	<p>системы</p> <p>Дисрегуляция тонуса ВНС.</p>	<p>системы</p> <p>Дисрегуляция тонуса ВНС.</p>
<p>ОБЩАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ</p> <p>Через 30 минут после тренировки</p>	<p>ОБЩАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ</p> <p>Через 30 минут после тренировки</p>	<p>ОБЩАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ</p> <p>Через 30 минут после тренировки</p>
<p>Тип состояния организма</p> <p>Смешанный тип с преобладанием гипофункциональных нарушений.</p> <p>Вид адаптационных реакций:</p> <p>Реакция тренировки</p> <p>Стадия адаптационного процесса:</p> <p>Тренированности</p> <p>Оценка состояния по времени задержки дыхания</p> <p>неудовлетворительно</p> <p>Степень эмоционального напряжения:</p> <p>Стеническая отрицательная эмоция 2 -</p>	<p>Тип состояния организма</p> <p>Смешанный тип с преобладанием гипофункциональных нарушений.</p> <p>Вид адаптационных реакций:</p> <p>Реакция тренировки</p> <p>Стадия адаптационного процесса:</p> <p>Тренированности</p> <p>Оценка состояния по времени задержки дыхания</p> <p>неудовлетворительно</p> <p>Степень эмоционального напряжения:</p> <p>Стеническая отрицательная эмоция 2 -</p>	<p>Тип состояния организма</p> <p>Смешанный тип с преобладанием гипофункциональных нарушений.</p> <p>Вид адаптационных реакций:</p> <p>Реакция тренировки</p> <p>Стадия адаптационного процесса:</p> <p>Тренированности</p> <p>Оценка состояния по времени задержки дыхания</p> <p>неудовлетворительно</p> <p>Степень эмоционального напряжения:</p> <p>Стеническая отрицательная эмоция 2 -</p>

<p>степень напряжения.</p> <p>Потребление кислорода тканями</p> <p>Умеренно снижено.</p> <p>Общее состояние вегетативной нервной системы</p> <p>Эутония тонуса ВНС.</p>	<p>степень напряжения.</p> <p>Потребление кислорода тканями</p> <p>Снижено.</p> <p>Общее состояние вегетативной нервной системы</p> <p>Эутония тонуса ВНС.</p>	<p>степень напряжения.</p> <p>Потребление кислорода тканями</p> <p>Повышено.</p> <p>Общее состояние вегетативной нервной системы</p> <p>Умеренная парасимпатикотония.</p>
---	--	---

До тренировки идет преобладание тонуса умеренного или выраженного парасимпатического отдела ВНС 46,7%, дисрегуляцию тонуса показывают 36,7%, эутонию тонуса (вариант нормы) имеют 13,3% и тонус умеренного или выраженного симпатического отдела ВНС показывают 3,3% спортсменов. При парасимпатикотонии отмечается некоторое замедление окислительных процессов, так как происходит снижение потребления кислорода, при симпатикотонии наоборот, повышается потребление кислорода тканями.

Результаты тонуса ВНС после тренировки показывают нам другие данные: по 43,3% имеют эутонию (вариант нормы) и тонус умеренного или выраженного парасимпатического отдела, дисрегуляцию тонуса имеют 10% и 3,3% показывают тонус умеренного или выраженного симпатического отдела.



Рисунок 1 - Общее состояние ВНС команды (до тренировки)

Общее состояние ВНС команды после тренировки

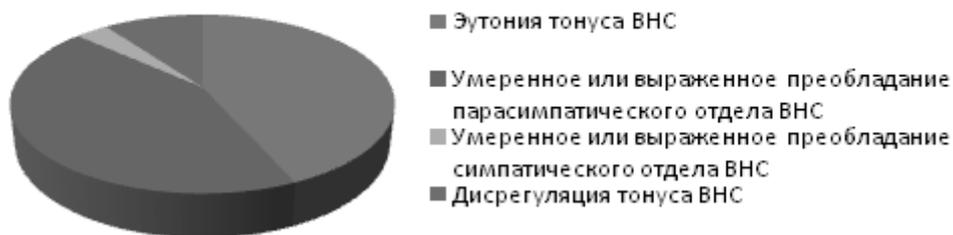


Рисунок 2 - Общее состояние ВНС команды (после тренировки)

Рассмотрим степень эмоционального напряжения спортсменов по каждому дню отдельно в период до и после тренировки (Рис. 3-5).



Рисунок 3 - Эмоциональное напряжение команды в 1 день



Рисунок 4 - Эмоциональное напряжение команды во 2 день



Рисунок 5 - Эмоциональное напряжение команды в 3 день

Данные анализа показывают преобладание 4 степени напряжения или невроз, в

исследуемых периодах. По мнению Е.А. Гавриловой (2009), стрессовые ситуации спортивной деятельности – это фон, на котором выявляется несостоятельность иммунитета, в значительной мере связанная с генетическим или приобретенным снижением стрессоустойчивости. При нормальной адаптации к условиям спортивной деятельности происходит интеграция всех систем организма и усиление регуляции иммунной системы, что приводит к ее мобилизации [1].

Анализируя данные эмоционального состояния в срезе каждого исследуемого дня (показатели до тренировки, после разминки, в основной части, в конце заключительной части и через 30 минут после тренировки), можно увидеть положительную динамику в основной части занятия. Можно предположить, что именно в этой части происходит положительный сдвиг психофизического состояния команды.

Повышенная физическая нагрузка в период подготовки к соревнованиям, отработка всех элементов программы до высокого уровня, предполагает напряжение эмоционального состояния. В этот период происходит командное сплочение и поддержка друг друга для достижения единого результата в период соревнований.

Выводы. Подводя итог, получены результаты компьютерного обследования при использовании аппаратно-программного комплекса «АМСАТ-КОБЕРТ» за неделю до соревнований, у спортсменок по спортивной аэробике. По анализу функционального состояния спортсменок можно оценить состояние организма в целом и получить представления о состоянии отдельных органов и систем, а также предположить вероятность степени риска.

Влияние больших физических нагрузок и соревновательной деятельности на функциональное состояние организма спортсмена подчиняется закономерностям адаптации к стрессовому воздействию спорта. Адаптация осуществляет перестройку различных функций организма, обеспечивающих его приспособление к большим физическим и эмоциональным нагрузкам.

В спортивной деятельности, психоэмоциональный статус спортсмена меняется в зависимости от его нахождения на определенных этапах подготовки. Соревновательный период отличается высоким уровнем утомления и выраженного снижения психоэмоционального резерва, о чем свидетельствуют данные исследования. Поддержка и сплоченность данной команды, благодаря работе тренера, через неделю приводит команду к высоким результатам на Чемпионате России по спортивной аэробике.

Список использованной литературы

1. Гаврилова Е.А. Стрессорный иммунодефицит у спортсменов: монография/ Е.А. Гаврилова. – М.: Советский спорт, 2009. – 192с.

2. Руев В.В. Практическое применение АПК «АМСАТ-КОВЕРТ»: Практические рекомендации / В.В. Руев, А.А. Туков. – М.: ООО «Медико-технический центр «КОВЕРТ», 2014. – 117 с.

УДК 796.011.3

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
КУРСАНТОВ ПЛАВСОСТАВА РУТ (МИИТ)**

**PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF RUT (MIIT) FLOATING STAFF
CADETS**

Войнова Е.В., старший преподаватель,

Коноплева М.С., студент,

Российский университет транспорта, г. Москва

Voinova E.V., the senior teacher,

Konopleva M.S., student,

Russian University of Transport, Moscow

Аннотация

В статье раскрывается специфика работы со студентами подразделения Российского университета транспорта – Академии водного транспорта. Также обсуждается мнение специалистов о содержании профессионально-прикладной физической подготовки будущих членов экипажей судов. Выявляется актуальность поиска новых методик в воспитании умения удерживать равновесие курсантов плавсостава. Описано исследование, результаты которого позволят разработать методику воспитания умения удерживать равновесие.

Abstract

The article reveals the specifics of working with students of the division of the Russian University of Transport - the Academy of Water Transport. The opinion of experts on the content of professional-applied physical training of future ship crew members is also discussed. The relevance of the search for new methods in educating the ability to maintain the balance of seafarers cadets is revealed. A study is described, the results of which will allow developing a methodology for educating the ability

to maintain balance.

Ключевые слова: воднотранспортная отрасль, плавсостав, профессионально-прикладная физическая подготовка, умение удерживать равновесие.

Keywords: water transport industry, seafarers, professional and applied physical training, ability to maintain balance.

С 2019 года Академия водного транспорта (АВТ) вошла в состав Российского университета транспорта. Это структурное подразделение университета готовит специалистов для воднотранспортной отрасли. В данном подразделении РУТ (МИИТ), учебный процесс осуществляется в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС), а также с требованиями Международной конвенции о подготовке и дипломировании моряков и несении вахты (МК ПДНВ 1978 года, с поправками). Основной целью создания дополнительных требований к подготовке специалистов водного транспорта, основанных на требованиях Кодекса ПДНВ к компетентности экипажей судов, является обеспечение безопасности на судне [3]. Безопасность на судне обеспечивает не только профессионализм членов экипажа и высокие требования к здоровью при прохождении медицинских обследований. Но и необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности плавсостава. Это важно учитывать преподавателям кафедры «Физическая культура и спорт» в воспитании личности будущих специалистов воднотранспортной отрасли, работающих на судах. По мнению специалиста в области ППФП курсантов морских специальностей, И.В. Зуба, «В формировании профессионально-прикладных физических качеств плавсостава помимо традиционных видов спорта морского многоборья, необходимо применять элементы лёгкой и тяжёлой атлетики, гиревого спорта, лыжные гонки, спортивные игры, единоборства» [2]. Применение в ППФП плавсостава перечисленных видов спорта должно обеспечить комплексное развитие профессионально-прикладных физических качеств будущих специалистов воднотранспортной отрасли. Важным элементом системы комплексной профессионально-прикладной физической подготовки будущих судоводителей, электромехаников на судне и судомехаников является воспитание умения сохранять равновесие в процессе жизнедеятельности на судне [2]. Процесс формирования данного умения у курсантов морских университетов происходит во время обучения управлению парусными судами и ялами. Однако, материальное обеспечение АВТ не позволяет включить в систему физической подготовки плавсостава парусные гонки, а также

гонки на ялах. Поэтому для формирования комплекса необходимых профессионально-прикладных умений будущих специалистов плавсостава, необходимо разработать методику воспитания умения держать равновесие у курсантов вне условий нахождения на судне.

Цель: Разработка методики воспитания умения сохранять равновесие у курсантов плавсостава на занятиях физической подготовкой.

Задачи исследования:

1. Поиск наиболее эффективных средств и методов для развития функции равновесия в условиях работы в спортивном зале.
2. Поиск упражнений, условия выполнения которых наиболее достоверно имитируют условия качки, что способствует формированию профессионально значимых физических качеств курсантов плавсостава.

Методы исследования: анализ научных трудов и обобщение полученных сведений, анкетирование, педагогический эксперимент.

Организация исследования. Для получения необходимых сведений была составлена анкета. И проведено анкетирование курсантов плавсостава: судоводителей, инженеров по эксплуатации судовых энергетических установок, инженеров по эксплуатации судового электрооборудования и средств автоматики. Всего было опрошено 30 человек. Из них судоводителей было 10 человек, электриков 10 и механиков 10 человек. Анкетирование проводилось в два этапа: на первом проходил отбор наиболее эффективных упражнений. Из пятнадцати упражнений, курсантам предлагалось выбрать пять, которые, по мнению респондентов наиболее достоверно моделируют условия качки и эффективны в воспитании умения удерживать равновесие. После обработки результатов, отобранные пять упражнений, курсантам предлагалось оценить по ранговой пятибалльной шкале по критерию «Эффективность».

Обсуждения. Для воспитания умения удерживать равновесие используются как статические, так и динамические упражнения и их комбинирование. Возможно применение дополнительного оборудования и инвентаря. Последовательное усложнение условий выполнения упражнений способствует совершенствованию приобретенного умения. Усложнения могут быть следующими: выполнение упражнения с закрытыми глазами, изменение положения рук при удерживании равновесия (руки в сторону, руки на пояс, вдоль туловища, за головой); изменение положения опорной ноги (стоя на стопе, стоя на носке); изменение площади опоры (хождение по гимнастической скамейке, бревне); изменение угла

наклона опоры и её высоты; изменение устойчивости опоры (упражнения на мяче, на натянутом канате, на баланс - борде). Для обеспечения безопасности на занятиях, при выполнении упражнений с использованием инвентаря, рекомендуется работать парами и страховать выполняющего. При выполнении статических упражнений без предметов с опорой на одну ногу необходимо учитывать специфическое напряжение мышц-стабилизаторов, которые быстро приходят в состояние утомления и чаще менять опорную ногу. Подбор упражнений для формирования комплекса профессионально-прикладной физической подготовки, направленного на воспитание умения удерживать равновесие у курсантов необходимо производить ,соблюдая вышеизложенные рекомендации[1;4].

Результаты исследования. После обработки ответов первого этапа анкетирования были получены следующие результаты. Так 67% опрошенных выбрали упражнения на баланс-борде. Следующими были выбраны упражнения на ходулях – 49% респондентов отметили их эффективными для воспитания умения удерживать равновесие. Далее 23% курсантов выбрали упражнения на баскетбольном мяче. Ещё 18% студентов отметили упражнения на гимнастической скамейке, как действенные упражнения. И 15% респондентов выбрали упражнения без предметов из исходного положения «стоя».

Результаты второго этапа анкетирования показали, что самый большой процент опрошенных- 75% выбрали «Наиболее эффективным» для воспитания умения удерживать равновесие в условиях качки упражнения на баланс-борде. Так как условия выполнения упражнения на данном тренажере наиболее достоверно эмитируют условия качки. 25% на первое место поставили упражнения на ходулях. Поскольку, по мнению опрошенных, они являются самыми сложными. Некоторый разброс мнений респонденты проявили при оценке, какие упражнения поставить на второе место. Так 60% респондентов назвали «Достаточно эффективными» упражнения на ходулях. Так как подобные упражнения хорошо помогают в воспитании умения удерживать равновесие. Всего 25% респондентов определили к этой категории упражнения на баланс-борде. Ещё 15% респондентов на второе место поставили упражнения на баскетбольном мяче. К рангу «Относительно эффективное упражнение» курсанты отнесли упражнения на баскетбольном мяче. Так решили 85% опрошенных. Упражнения на гимнастической скамейке на четвертое место по тренировочному эффекту поставили 100% студентов. «Невысокая эффективность», так оценили эти упражнения единогласно. Единодушие проявилось в оценке упражнений в ранге «Низкая эффективность». 100% курсантов на пятое по эффективности место поставили упражнения без предметов в исходном положении «стоя». Однако, не следует забывать, что это упражнение вошло в первую пятёрку упражнений, выбранных по эффективности в воспитании умения удерживать

равновесие.

Выводы. Благодаря исследованию осуществлен отбор физических упражнений, которые необходимо применять в воспитании умения удерживать равновесие. Условия выполнения некоторых отобранных физических упражнений моделируют условия качки, что особенно важно в работе с будущими членами экипажа судов.

Применение в исследовании оценки по шкале ранжирования было полезным. Оно позволило определить не только базовый состав средств, направленный на воспитание умения удерживать равновесие, но и позволило обозначить методы, которые дадут возможность совершенствовать важное профессионально-прикладное умение. Результаты исследования послужат материалом для создания методики воспитания умения удерживать равновесие. После апробации разработанной методики на занятиях физической подготовкой курсантов плавсостава, разработанная методика может быть рекомендована для включения в комплексную профессионально-прикладную физическую подготовку курсантов плавсостава на базе Академии водного транспорта РУТ (МИИТ).

Список использованной литературы

1. Войнова Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов транспортных вузов / Е.В. Войнова // 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.

2. Зуб И.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в морском университете / И.В. Зуб // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т.2, №2. – С. 34-38.

3. Международная конвенция о подготовке и дипломировании моряков и несении вахты [Электронный ресурс]: принята на ассамблее ИМКО 7 июля 1978. (с поправками) / Консорциум-кодекс. — URL: <http://docs.cntd.ru/document/901985669>

4. Щадилова И.С. Использование упражнений для развития баланса на занятиях по физической культуре со студентами высших учебных заведений / И.С. Щадилова, Г.А. Смирнова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Сборник статей XXI Всероссийской научно-практической конференции. Восточно-Сибирский институт

УДК 796.011.3

**К ВОПРОСУ О ОПРЕДЕЛЕНИИ ОПТИМАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ
СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**ON THE QUESTION OF DETERMINING THE OPTIMAL PHYSICAL LOAD OF
STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

Войнова Е.В., старший преподаватель,

Михайлусов А.К., студент,

Российский университет транспорта, г. Москва

Voinova E.V., the senior teacher,

Mikhailusov A.K., student,

Russian University of Transport, Moscow

Аннотация

В статье рассматривается необходимость ведения контроля и тестирования уровня физической подготовленности и функциональных систем организма первокурсников в начале учебного года. Предлагается изучить возможности использования прибора, разработанного студентом первого курса специально для контроля и оптимального дозирования физических нагрузок студентов на групповых практических занятиях физической культурой и спортом. Описывается принцип работы прибора-контролёра, доказывается его универсальность и доступность в применении на занятиях физической культурой в вузе.

Abstract

The article discusses the need to control and test the level of physical fitness and functional systems of the body of first-year students at the beginning of the academic year. It is proposed to study the possibilities of using a device developed by a first-year student specifically for monitoring and optimal dosing of students' physical activity in group practical classes in physical culture and sports. The principle of operation of the device-controller is described, its versatility and availability in application in physical education classes at the university are proved.

Ключевые слова: студенты, тестирование, функциональное состояние, прибор-контролёр.

Key words: classes at the university, year, testing, functional systems, device-controller.

Проблемы оптимального дозирования нагрузки на занятиях физической культурой и спортом со студентами первокурсниками в начале учебного года не теряют своей актуальности. Это особенно важно для сохранения здоровья современной студенческой молодежи, которая отличается низким уровнем физической подготовленности. По данным справочника «Здравоохранение 2021», 40% людей 17-18 лет имеют низкую физическую подготовленность. А регулярно занимаются физической культурой и спортом только 25% выпускников школ[3]. Так же объективные сложности при проведении групповых практических занятий физической культурой с первокурсниками на начальной стадии обучения возникают из-за отсутствия информации о состоянии здоровья вновь поступивших. Преподавателю кафедры «Физическая культура и спорт», первокурсник предоставляет медицинскую справку формы 086-У, в которой редко указана группа здоровья студента. Поэтому внимание преподавателя на первых групповых практических занятиях направлено на изучение функциональных и двигательных возможностей первокурсников, определения их уровня физической подготовленности. Это необходимо для подбора оптимальной нагрузки каждому студенту в целях сохранения здоровья занимающихся.

Для проверки и оценки функциональных систем организма первокурсников преподаватели используют методы тестирования. Применяются двигательные, моторные тесты, стандартные функциональные пробы. Наиболее распространенными являются пробы Руфье-Диксона, Гарвардский степ-тест, а также пульсометрия [1,2,4]. Однако, существует опасность ухудшения самочувствия студента непосредственно во время проведения функциональных проб и приема контрольных нормативов. Поэтому наиболее безопасным методом тестирования можно назвать аппаратные тесты. В распоряжении кафедры физической культуры непрофильного вуза редко встретишь специальные дорогостоящие приборы и комплексно-аппаратные системы, с помощью которых можно протестировать функциональное состояние первокурсников надёжно и точно. Некоторые студенты для контроля самочувствия пользуются на занятиях современными пульсометрами, однако не у каждого студента он есть.

В помощь преподавателю для оценки функционального состояния организма первокурсников с целью сохранения здоровья студентов на занятиях физической культурой и

спортом был разработан прибор-контролёр. С помощью такого прибора в начале учебного года возможно провести тестирование первокурсников для определения оптимальной индивидуальной физической нагрузки. Результаты тестирования позволят студенту на групповых занятиях самостоятельно дозировать нагрузку. Выдвинута гипотеза, что применение такого тестера на занятиях, снизит риск получения агрессивного ответа организма студента на физическую нагрузку во время занятий физической культурой в начале учебного года, а так же поможет студенту в дальнейшем самостоятельно дозировать нагрузку во время занятия.

Цель исследования: Обосновать эффективность применения прибора в определении оптимальной индивидуальной нагрузки студента на групповых занятиях физической культурой

Задачи исследования:

1. Определить уровень оптимальной индивидуальной физической нагрузки первокурсника
2. Обосновать простоту и доступность в изготовлении прибора-контролёра.
3. Доказать универсальность прибора.

Методы исследования: анализ научных трудов, освещающие проблемы методов контроля и тестирования студентов на занятиях физической культурой, педагогическое наблюдение, определение необходимых параметров тестирования для изготовления прибора, расчет сметы, тестирование модели прибора.

Результаты исследования и обсуждения: Экспериментальная модель прибора-контролёра состоит из маски, распечатанной на 3D-принтере, оснащенной клапанами и винтами, датчиков Холла, которые фиксируют частоту дыхания и ЧСС, микропроцессора, светодиодов, усилителя, основанного на схеме с ОУ, с которого данные поступают на вычислительный блок. Модель отвечает таким требованиям: простота в применении, малые габариты и малый вес прибора, невысокая цена и простота в изготовлении. Смета прибора предоставляется в виде таблицы (Табл. 1).

Таблица 1 – Смета прибора

Наименование	Тип	Количество	Стоимость ед.	Итого
Датчик Холла	SS49E в корп. ТО-92	2	120р	240р
Ремень эластичный	180x20	1	500р	500р
Пластиковая маска с	PLA-пластик	1	60р	60р

лопастями				
Нагрудное пластиковое крепление	PLA-пластик	1	20р	20р
Неодимовые магниты	2x1мм	10	10р	100р
Микроконтроллер	Arduino Nano	1	220р	220р
Батарея	"Крона" 9В	1	69р	69р
Соединительные провода	Медные моножилые	1	50р	50р
Операционный усилитель	NE5532DR в корп.SOIC- 8	1	96р	96р
Резисторы маломощные	1/4 Вт	4	7р	28р
Плата текстолитовая	20x30	1	2р	2р
			Итоговая стоимость	1385р

Для изготовления прибора, который отвечал бы требованию контроля допустимой физической нагрузки на занятии физической культурой с первокурсниками, были выбраны два параметра для установки датчиков контроля: считывающий показатели газообмена (количество вдохов-выдохов за минуту) и частота сердечных сокращений (ЧСС) за минуту. Эти два параметра являются основными для понимания реакции на нагрузку малотренированного человека. Считается, что частота дыхания обычного человека до 30 лет увеличивается в такой пропорции к нагрузке: 20-25 вдохов/мин - лёгкая нагрузка, 25-40 вдохов/мин - средняя нагрузка, более 40 вдохов/мин - тяжёлая нагрузка. Если рассчитать целевую зону ЧСС по методу М.И. Карвонена, нижним значением целевой зоны будет 130 уд/мин. Верхнее значение ЧСС для людей 18-19 лет составляет 175 уд в минуту[2,4]. Исходя из этих параметров, в прибор были встроены датчики, считывающие показатели частоты дыхания испытуемого. Если показатель вышел за пределы нормы средней нагрузки, 40 вдохов/выдохов в минуту, включается светодиод красного цвета, что является сигналом к снижению нагрузки. Работа прибора контроля ЧСС установлена в пределах целевой зоны (с учетом низкого уровня физической подготовленности

первокурсников снизим верхний предел ЧСС на приборе на 10 единиц). Желтый светодиод начинает гореть при показании ЧСС 130 уд/мин. В случае достижения ЧСС 165 уд/мин, зажигается красный светодиод, сигнализирующий о необходимости снизить нагрузку. Так, например, при разминочном равномерном беге прибор-контролер покажет, на какой минуте студент должен перейти на шаг (1 минута) и после отдыха через какое время опять показатели выйдут за пределы нормы. После бега с прибором, студент на занятиях может самостоятельно дозировать беговую нагрузку[1]. При необходимости прибор можно использовать при дозировании нагрузок в основной части занятия. Так же прибор может служить в целях промежуточного контроля для повышения индивидуальной тренировочной нагрузки на групповых занятиях физической культурой. В случае внедрения в рабочий процесс с группой студентов в количестве тридцати человек десяти приборов, то за одно занятие возможно будет протестировать всю группу и получить необходимые сведения для индивидуального дозирования нагрузки для каждого первокурсника.

Выводы. Использование прибора-контролёра на занятиях физической культурой и спортом могут повысить уровень безопасности здоровья студентов первого курса на групповых практических занятиях по физической культуре и спорту. Это обусловлено тем, что прибор осуществляет контроль деятельности функциональных систем организма студента во время выполнения физических упражнений. С помощью специальных датчиков, прибор контролирует показатели газообмена, ЧСС и в случае превышения заданных параметров, сигнализирует об этом. С помощью тестирования данным прибором, возможно подбирать индивидуальную нагрузку каждому студенту в процессе группового занятия. А также повышать уровень допустимой нагрузки в процессе обучения. Такие качества прибора делают его универсальным.

Экспериментальная модель прибора имеет малый вес, малые габариты, низкую базовую стоимость. Так же пробная модель проста в сборке и применении. Он надёжен, может длительное время работать в автономном режиме. Эти факты доказывают доступность изготовления разработанной модели.

Список использованной литературы

1. Войнова Е.В., Воробьев О.И., Севбянова Л.И. К вопросу о воспитании выносливости студентов на занятиях физической культурой с использованием дистанционных форм обучения / Е.В. Войнова, О.И. Воробьев, Л.И. Севбянова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. - №5 (195). – С. 68-71.

2. Елистратов Д.Е., Ишмухаметова Н.Ф., Ильин С.Н. Методы оценки функционального состояния студентов // Технологии, образование, наука: стратегия прорыва: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 06 марта 2020 г. : Белгород : ООО Агенство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. С. 44-49. URL: <https://apni.ru/article/505-metodi-otsenki-funktsionalnogo-sostoyaniya> (дата обращения 04.11.2022).

3. Здоровоохранение в России. 2021: Стат.сб./Росстат. – М., 2021. – 171 с.

4. Лешко В.Н Методы контроля за функциональным состоянием организма студента: методические рекомендации / сост. В.Н. Лешко, Н.В. Карпеева ; Ряз. Гос. Ун-т им. С.А. Есенина. – Рязань, 2006. – 20 с.

УДК 796.011.3+378.178

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF PROFESSIONAL ACTIVITY

Гиренко Л.А., к.б.н, доцент,

Сибирский государственный университет водного транспорта , г. Новосибирск

Girenko L.A., the candidate of biological sciences, senior lecturer,

Siberian State University of Water Transport , Novosibirsk

Аннотация

В статье приведены данные о рисках, связанных с профессиональной деятельностью студентов плавательных специальностей в условиях выполнения профессиональной деятельности в период учебных профессиональных практик на водном транспорте. В настоящей статье предложены методы оценки физического развития и самодиагностики функционального состояния обучающихся флотских специальностей, которые можно использовать в условиях недостаточности медицинской оснащённости и диагностического оборудования. В настоящем исследовании приведены результаты диагностики показателей физического здоровья работников плавсостава, находящихся на учебных занятиях в университете водного транспорта. Важно, что здоровье обучающихся морским и речным

специальностям является важнейшим фактором обеспечения безопасности на судах в период профессиональных практик.

Adstract

The study provides data on the risks associated with the professional activities of students of swimming specialties in the conditions of performing professional activities during the period of educational professional practices in water transport. This article proposes methods for assessing the physical development and self-diagnosis of the functional state of students of naval specialties, which can be used in conditions of insufficiency of medical equipment and diagnostic equipment. This study presents the results of diagnostics of physical health indicators of seafarers who are in training sessions at the University of Water Transport. It is important that the health of students in marine and river specialties is the most important factor in ensuring safety on ships during professional practices.

Ключевые слова: обучающиеся, моряки, диагностика, уровень физического развития, здоровье, безопасность, водный транспорт.

Keywords: trainees, seafarers, diagnostics, level of physical development, health, safety, water transport.

Введение. В современной международной научно-практической литературе исследователи изучают условия труда, влияющие на здоровье и благополучие моряков на борту судов. Исследователей интересует соблюдение экологических требований, что снизит опасности для здоровья и улучшит безопасность на рабочем месте. Также известно, что профессиональная деятельность плавсостава может отрицательно влиять на здоровье моряков. Однако характер и степень гиподинамии по уровню физического развития на рабочем месте, связанного с деятельностью плавсостава ранее не изучались ни среди работников, выполняющих эту работу постоянно, ни время от времени и в качестве неспециалистов [4]. Международные морские правила требуют, чтобы весь персонал, работающий или занятый на морском судне, прошел надлежащую ознакомительную подготовку. Обучающиеся плавательных специальностей профильных вузов по водному транспорту должны быть максимально физически и психически здоровы этого мнения придерживаются все международные компании, например, Норвегии, Турции, США, Китая [2; 3].

В настоящем исследовании поставлена цель - изучение показателей физического здоровья работников судовых экипажей. База, на которой проходило обследование: кафедра

физвоспитания и спорта СГУВТ. Участники исследования: студенты заочного отделения плавательных специальностей СГУВТ – 71 чел.

Методы исследования. Определяли индексы плотности телосложения работников плавсостава (обучающихся): антропометрические показатели (МТ, ДТ, ОГК). Диагностировали гармоничность физического развития и мышечной системы участников, используя соматометрические данные (Индекс Кетле, Кистевая сила, Кистевой Индекс, ИС,Б,СВ, гармоничность физического развития). Оценивали функционирование респираторной системы студентов заочного обучения плавательных специальностей и диагностировали функцию внешнего дыхания (Проба Штанге; Проба Генче). Проводили оценку экономичности функционирования сердечно-сосудистой системы (ХИП, Индекс восстановления, Ортостатическая проба). Использовали математическую обработку результатов [1; 5].

Результаты. Изучено распределение работников плавсостава по уровням гармоничности физического развития. Оценка весо-ростового показателя Индекса Кетле выявила крайние различия в плотности телосложения практически разделив участников исследования на представителей на две крайние группы с гармоничным телосложением, у которых зафиксирован высокий уровень физического развития и на представителей с дисгармоничным телосложением по избытку массы тела, получивший минимальное количество баллов по физическому развитию. Абсолютная кистевая сила, которую определяли кистевым динамометром у студентов заочного отделения плавательных специальностей оказалась в основном внушительной, при расчёте данных показателей на 1 кг массы тела выяснилось, что кистевой индекс у 72 процентов ниже среднего и низкий. Между тем, по показателям силы мышц пресса у 65 процентов работников плавсостава зафиксированы значения высокого и выше среднего уровней физического развития.

В оценке физического здоровья любого человека, в частности и работников плавсостава, важным является диагностика показателей кардио - респираторной системы, которая оценивалась по гипоксемической пробе, пробе Штанге с задержкой дыхания на вдохе по секундомеру. 61 процент участников исследования не справились с элементарной гипоксической нагрузкой по нормативам для практически здоровых людей. Ситуация по ортостатической пробе с изменением положения тела в условиях относительного покоя аналогичная, показатели низкие и ниже среднего у 62 процентов обследованных студентов заочного отделения, характеризующие преобладание симпатического отдела центральной нервной системы на систему кровообращения. Склонность к повышенной возбудимости и тревожности, к заболеваниям. Хроноинотропный показатель, определяющий объём выбрасываемой крови миокардом в систолу и мощность сокращения сердечной мышцы, то есть

эффективность работы сердца и сосудов. У преобладающего большинства обследованных работников плавсостава выявлена низкая производительность сердечно-сосудистой системы в при вертикальной осевом положении тела, то есть стоя. Вместе с тем, обращает внимание наличие хорошо развитых мышц туловища у 66 процентов работников плавсостава. По показателю индекса силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса у большинства показатели оказались высокими и выше среднего. Реакция организма на физическую нагрузку по индексу Робинсона не выявила крайне низких значений, с нагрузкой хорошо справились 38 процентов работников.

Понятно, что профессиональные риски, связанные с природными, экологическими факторами, также техногенными: вибрации, шумы, повышенная температура и влажность окружающей среды, условия ограниченного пространства на рабочем месте, гиподинамия, всё это влияет на здоровье человека. Но, что может предпринять каждый работник плавсостава со стороны своего человеческого фактора, чтобы противостоять профессиональным неизбежным рискам? Далее все участники исследования на основании веса - ростового показателя были распределены на нормостеников и работников с избытком массы тела. Провели сравнение всех основных показателей физического развития и гемодинамики системы кровообращения. По всем изученным показателям: систолическому и диастолическому кровяному давлению, ортостатической пробе, хроноинотропному показателю, индексу Робинсона, гипоксемии получена тенденция к ухудшению функционирования кардио - респираторной системы у лиц с избытком массы тела по сравнению с нормостениками. И как следствие, зафиксирована разница в комплексном показателе по уровню физического развития у двух этих групп. Среди нормостеников выявлено 58 процентов работников с уровнем физического развития выше среднего, тогда как среди представителей с избытком массы тела таких не оказалось.

Обсуждение. Общий уровень физического развития среди всех участников исследования преимущественно средний и ниже среднего. Особенно сложная ситуация по избытку массы тела, системе внешнего дыхания, гемодинамическим показателям, что может быть связано с условиями профессиональной деятельности. Студенты заочного обучения плавательных специальностей на учебных занятиях по общей физической подготовке научились оценивать своё физическое развитие, а значит состояние физического и функционального здоровья. Предложенные методы оценки физического развития и самодиагностики функционального состояния для работников флота, можно использовать в условиях недостаточности медицинской оснащённости и диагностического оборудования. Низкие показатели внешнего дыхания выявлены у 61 процента участников обследования, у 45 процентов зафиксирован низкий уровень гемодинамических показателей системы кровообращения в условиях относительного

покоя. При дозированной физической нагрузке 40 процентов показали низкие значения функционирования сердечно-сосудистой системы. Количество студентов с избытком массы тела и ожирением составили 22 и 11,7 процентов, соответственно, и ещё 16 процентов находятся в пограничной группе риска. Это вызывает озабоченность особенно в условиях современной санитарно-эпидемиологической ситуации с распространением новой коронавирусной инфекции, течение которой может ухудшаться у лиц с дисгармоничным физическим развитием по избытку массы тела и низкими функциональными резервами дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Показатели кистевой мышечной силы более, чем у 50 процентов моряков оказались низкие и ниже среднего. 67 % студентов, из числа работников плавсостава не уложились в нормативные значения согласно пола и возраста для практически здоровых мужчин. Между тем, высокие значения индекса силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса продемонстрировали 65 процентов работников плавсостава, что указывает на наличие резервов у обследованных студентов, которые необходимо улучшать оптимальной двигательной активностью аэробной направленности. У 34 процентов моряков выявлен средний уровень физического развития, 39 процентов – соответствовали уровню выше среднего и 27 процентов отнесены к группе физического здоровья ниже среднего.

Список использованной литературы

1. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: Учебное пособие. – Новосибирск, 2003. – 262с.
2. Сёнвисен С. А., Торвальдсен Т., Холмен Ин. М., Эрен А. Рабочая среда и здоровье в рыболовном флоте: результаты обследования норвежских рыбаков. Международное морское здравоохранение. Международное морское здравоохранение. Т. 68(4): С. 203-210. (2017) doi:10.5603/ИМН.2017.0038.
3. Стаматакис К.Е., Райс Фейт М.Е., Кристофер М.В., Крон Дж., Баннерман М., Regan J.J. Сообщения о морских болезнях и смерти и ответные меры общественного здравоохранения. США, 2010–2014. Том 19, сентябрь–октябрь, с. 16-21 (2017) doi:10.1016/j.tmaid.2017.10.008.
4. Чжан., Чжа М. Морское здоровье китайских моряков. Морская политика. Т. 83, сентябрь, с. 259-267. (2017) doi:10.1016/j.marpol.2017.06.028.
5. Эрен М., Сандсунд А., Торвальдсен Т., Холмен И. М. Скелетно-мышечные симптомы у работников коммерческого рыболовного флота Норвегии. Международное морское здравоохранение, июнь. Т. 70(2), С. 100-106. (2019) doi:10.5603/ИМН.2019.0016.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС ПРОГРАММЫ ПО ТАЙ-БО В
ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ВСК «ГТО»**

THE EFFICIENCY OF THE TAI-BO FITNESS PROGRAM APPLICATION IN PREPARING
STUDENTS TO PASS THE NORMS OF THE VSK «GTO»

Глачаева С.Е., ст. преподаватель,

Государственный социально-гуманитарный университет , г. Коломна

Glachaeva S.E., the senior teacher,

State Social and Humanitarian University , Kolomna

Аннотация

В статье рассматривается фитнес-программа по тай-бо, разработанная в программе Элективных дисциплин по физической культуре и спорту «Оздоровительные виды гимнастики», которая является эффективным средством, повышающим физическую и функциональную подготовленность студентов и имеет оздоровительную направленность на занятиях физической культурой, является современной фитнес-технологией широкого спектра развития физических качеств.

Abstract

The article discusses the tai-bo fitness program developed in the program of elective disciplines in physical culture and sports "Improving gymnastics", which is an effective tool that increases the physical and functional fitness of students and has a health-improving focus on physical education, is a modern fitness - technology of a wide range of development of physical qualities.

Ключевые слова: тай-бо, физическая культура, ВСК «ГТО», фитнес, студент, практические занятия.

Keywords: tai-bo, physical culture, VSK "GTO", fitness, student, practical training.

В настоящее время в системе высшего образования сложилась угрожающая ситуация с уровнем здоровья студенческой молодежи [1, 3]. На государственном уровне разрабатываются и принимаются различные проекты и программы по оздоровлению населения. Одной из таких

программ является тестирование физической подготовленности различных возрастных групп населения с помощью ВФСК «ГТО», цель которого привлечь как можно больше людей к занятиям физической культурой, спортом и ведению здорового образа жизни. Сейчас существует много методик и средств для подготовки школьников и студентов к сдаче норм ГТО, тем самым совершенствуются традиционные методы и разрабатываются новые, современные тренировочные программы подготовки к тестированию в вузах [2]. Одним из средств, повышающих физическую и функциональную подготовленность студентов и имеющих оздоровительную направленность на занятиях физической культурой, является применение современных фитнес-технологий широкого спектра развития физических качеств [4, 5, 6]. Помимо двигательного компонента фитнес-технологии имеют ряд преимуществ перед традиционными видами физического воспитания, отличаясь современностью, повышенной эмоциональностью и комплексностью воздействия на человеческий организм, что делает использование средств фитнеса в учебном процессе вуза особенно актуальным на сегодняшний день.

Мы хотели более подробно рассмотреть фитнес-направление тай-бо и его использование на занятиях физической культурой со студентками первых и вторых курсов. Преимущества данной системы заключается в совокупности кардио-упражнений с ударными движениями из различных видов восточных единоборств в сочетании с танцевальной аэробикой. Комплексы специальных упражнений из системы тай-бо способствуют укреплению функциональных возможностей (систем) организма, а применение на занятиях элементов восточных оздоровительных практик и стрейтчинга гармоничному развитию физических качеств занимающихся.

Цель исследования – эффективность применения средств фитнес-тренировок на основе тай-бо аэробики для повышения физической подготовленности студенток 1 – 2 курсов и к сдачи норм ГТО шестой ступени.

Мы предположили, что использование комплексов упражнений оздоровительной системы тай-бо в рамках изучения «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» окажет комплексное воздействие на повышение уровня физических качеств, что приведет к готовности большинства студенток по окончании второго курса сдать нормы ГТО на значок.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности тренировочной программы по тай-бо в системе подготовки к сдаче норм «ГТО» и укреплению здоровья обучающихся;

2. Обосновать эффективность использования в процессе физического воспитания фитнес-направления тай-бо, способствующей повышению тренированности и формированию интереса к регулярной двигательной активности студентов.

Организация исследования. Наше исследование было организовано и проведено на базе Государственного социально-гуманитарного университета г. Коломны на филологическом и педагогическом факультетах. В эксперименте приняло участие 44 студентки второго курса. Фитнес-программа по тай-бо применялась на занятиях два раза в неделю на протяжении 8 месяцев в рамках предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Оздоровительные виды гимнастики». В начале учебного мы определили исходный уровень физической подготовленности студенток по тестам комплекса ГТО. Полученные данные показали низкий уровень развития физических качеств тестируемых если сравнивать с нормативами комплекса ГТО VI ступени. Так результаты в беге на 100 м отстают от нормы на 12%, в сгибании-разгибании рук в упоре лежа – на 80%, в тесте на поднимание туловища в положении лежа на спине – на 16%, в челночном беге - на 26%, в прыжках в длину с места - на 32%, в наклоне на гибкость – на 18%, в беге на 2000 м – на 40%. Такие результаты говорят о недостаточном развитии у студентов основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Для сравнения нами были проанализированы результаты тестирования студентов, занимающихся по программе «Спортивные игры», и их мы определили, как контрольную группу (40 человек). Показатели контрольной группы оказались немного выше, но незначительно и в среднем превышали на 6% результаты экспериментальной группы. Стоит отметить, что среди участников эксперимента в контрольной группе 8 человек имели значки ГТО V ступени (2 золотых, 4 серебряных, 2 бронзовых), в экспериментальной группе 5 человек также имели значки (2 золотых, 1 серебряный, 2 бронзовых).

Результаты исследования и их обсуждение. Фитнес-система тай-бо сочетает в себе кардио-упражнения с силовыми ударными упражнениями интенсивного характера, что способствует укреплению мышечной системы. Особенности тренировочных программ тай-бо является сочетание элементов восточных боевых единоборств и аэробных нагрузок, выполнение которых осуществляется под ритмическую музыку. Высокий темп выполнения сложно-координационных упражнений способствует развитию быстроты реакции, выносливости, ряда психологических качеств, элементы каратэ и самообороны делают занимающихся более стрессоустойчивыми и уверенными в себе.

Занятия со студентками экспериментальной группы проводились с применением в вводной и основной части занятия комплексов упражнений тай-бо аэробики в сочетании (во второй половине занятия) упражнениями на растягивание, упражнениями статического

характера и удержания баланса тела в пространстве с использованием восточных оздоровительных практик. На начальном этапе эксперимента интенсивность физической нагрузки была невысокой, так как девушки осваивали технику ударных упражнений тай-бо и отработывали точность выполнения ударов, что делает их более силовыми и рациональными, чтобы в дальнейшем не снижалась эффективность занятий. Все упражнения выполнялись поточным способом под музыку с темпом 124-128 акц/мин, после двух месяцев занятий темп музыки был увеличен до 130-132 акц/мин. В партерной части выполнялись упражнения силового характера с весом собственного тела, с использованием фитнес-лент (эспандеров) и гантелей. Заканчивались занятия упражнениями на растягивание и расслабление. В конце первого семестра было проведено промежуточное тестирование физической подготовленности. За три месяца занятий по нашей методике результаты тестов на силовые способности и гибкость улучшились в среднем на 10%, а в тесте «прыжок в длину с места и челночном беге на 7%.

В конце учебного года мы провели тестирование в формате фестиваля ГТО среди студентов, где участники эксперимента сдавали нормативы ГТО в центре тестирования и в дальнейшем до конца календарного года большая часть студентов сдала все нормативы VI ступени комплекса. Так студентки экспериментальной группы улучшили свои показатели в тестах на силовые способности в среднем на 26%, в контрольной группе эти показатели улучшились на 12%, в тестировании выносливости результаты в ЭГ увеличились на 24% в КГ на 6%, в тестировании гибкости в ЭГ на 36% в КГ на 16%, в скоростных способностях прирост был одинаков и составил около 10%, прирост результатов в тесте на ловкость составил в ЭГ – 22% и в КГ – 20%. И здесь мы делаем акцент на увеличение количества студентов сдавших все нормативы VI ступени ВСК «ГТО» и получившие значки. В экспериментальной группе этот показатель составил 12 человек из них 3 золотых значка, 4 серебряных и 5 бронзовых, в контрольной группе не все студенты захотели сдавать все нормативы комплекса, но из тех кто дошел до цели 9 человек получили значки (3 золотых, 3 серебряных и 3 бронзовых). Нежелание сдавать весь комплекс объясняется тем, что многие не прошли порог бронзы в тестах, сдававшихся в конце учебного года (май), а это 70% от всего комплекса тестирования. Проанализировав результаты нашего педагогического эксперимента, можно констатировать - использование в занятиях физической культуры комплексов фитнес-направления тай-бо эффективно развивает физические качества занимающихся и комплексно воздействует на весь организм в целом. А применение упражнений стретчинга, пилатеса и йоги в партерной части занятия значительно влияет на развитие гибкости и подвижности суставов.

Выводы. Построение учебно-тренировочного процесса в рамках Элективных дисциплин

по физической культуре и спорту на основе фитнес-программы тай-бо позволяет направленно воздействовать на воспитание физических качеств студентов, положительно сказывается на их психоэмоциональном состоянии и повышает интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Объём нагрузок и режимы выполнения упражнений в комплексах тай-бо в сочетании с восточными фитнес-программами значительно улучшают физическую подготовленность студентов, что является одним из путей повышения эффективности подготовки студентов к сдаче норм ВСК ГТО.

Таким образом, данная методика может быть рекомендована к использованию в учебном процессе в вузе как средство повышения общей физической подготовленности и системы тренировки к сдаче нормативов ГТО.

Список использованной литературы

1. Золотова М.Ю., Эффективность применения оздоровительных фитнес-технологий в «Элективных дисциплинах по физической культуре и спорту» в вузе // Современные здоровьесберегающие технологии. - 2018. - №2. – С.61-66.
2. 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.
3. Маскаева, Т. Ю. Пути повышения мотивации студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культурой / Т. Ю. Маскаева // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – 2022. – № 3. – С. 54-59.
4. Позняк, В.Е. Эффективность учебного модуля "Оздоровительная аэробика Тай бо" в физическом воспитании студентов / В.Е. Позняк, Ж.А. Позняк, П.И. Новицкий // Веснік ВДУ.– 2017 - №1. – С. 92-98.
5. Ростовцева М.Ю. Эффективность занятий оздоровительной аэробикой с элементами танца и тай-бо // Сборник трудов ученых РГУФКСиТ: материалы науч. конф. (Москва, 25–27 февр. 2009 г.). – М., 2009. – С. 36–41.
6. Червякова Е.Э., Седых Н.В., Кивихарью И.В. Занятия тай-бо в системе физического совершенствования девушек// Царскосельские чтения. 2016. №4. С.322-324.

**РОЛЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПОВЫШЕНИИ ИНТЕРЕСА
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**THE ROLE OF COMPUTER OUTDOOR GAMES IN INCREASING THE INTEREST OF
STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION**

Глачаева С.Е., ст. преподаватель, Вриони В. А., студент,
Государственный социально-гуманитарный университет , г. Коломна

Glachaeva S.E., the senior teacher, Vrioni V. A., student,
State Social and Humanitarian University , Kolomna

Аннотация

В статье рассматривается уровень популярности компьютерных подвижных игр в виртуальной жизни студенческой молодежи. Исследована роль этих игр в двигательной активности студентов. Приведены примеры популярных, на сегодняшний день, игр, которыми пользуются студенты для поддержания своего уровня двигательной активности.

Abstract

The article examines the level of popularity of computer outdoor games in the virtual life of students. The role of these games in motor activity of students is investigated. Examples of currently popular games that students use to maintain their level of physical activity are given.

Ключевые слова: двигательная активность, студент, компьютерная игра, физическая культура.

Keywords: motor activity, student, computer game, physical culture.

Актуальность. Сложившаяся к настоящему времени ситуация с проблемами с физическим и духовным здоровьем граждан нашей страны во многом обусловлена социальными причинами, в числе которых – недооценка оздоровительной, воспитательной и социально-экономической роли физической культуры и спорта. Именно это, а не отсутствие спортивных сооружений и нехватка специалистов, является главной проблемой, которая сдерживает развитие массовой физической культуры и спорта [1].

Актуальность работы заключается в рассмотрении современных методов популяризации физической культуры, которые будут ближе молодёжи.

Целью работы является выявление методов популяризации физической культуры и спорта, а также анализ того, как популяризация физической культуры и спорта помогает понять, насколько важно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Для того, чтобы наиболее полно охватить нашу тему, мы должны выполнить следующие задачи: очертить проблематику популяризации физической культуры и спорта; становить способы популяризации физической культуры и спорта; найти наиболее популярные источники популяризации физической культуры на основе компьютерных и консольных игр; сделать выводы, ознакомить широкую общественность с результатами исследования.

Объектом работы является физическая культура и спорт, а предметом—игры как средство популяризации физической культуры и спорта в студенческой среде.

Существует мнение, что компьютерные игры нельзя использовать в качестве средства популяризации физической культуры. Отсюда мы сформулировали нашу гипотезу исследования: мы предположили, что в огромном мире компьютерных игр есть такие игры, которые могли бы способствовать привлечению детей и молодежи к занятиям физической культуры и спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическая культура и спорт способствуют укреплению здоровья, гармоничному физическому развитию, воспитанию моральных и физических качеств, значимых для разного рода деятельности. «Здоровье влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда и тем самым на динамику экономического развития общества» [3, с. 113]. Малоподвижный образ жизни является основной причиной низкого качества жизни.

Одна из важнейших задач физической культуры – привлечения к спортивной деятельности максимального количества людей. Одним из способов популяризации физической культуры и спорта является их правильно организованная активная пропаганда [2]. Отдельной формой пропаганды физической культуры и спорта являются ресурсы сети Интернет.

В этом исследовании мы раскроем тему, которая не снискала особой популярности в исследовательских работах. Мир развивается, и технологии не стоят на месте. С годами появляется всё больше игр, популяризирующих спорт. Они подходят как для компьютеров, так и для игровых консолей. Мы рассмотрим три подвижные игры, реализованные с помощью разного рода технологий. В частности, для VR системы и для самой консоли Nintendo Switch.

Первой игрой является Beat Saber – музыкальная компьютерная игра с элементами виртуальной реальности, разработанная Beat Games [4]. Игрок управляет двумя световыми мечами (используя контроллеры VR) и должен разбивать летящие строго в ритм блоки. Эта игра стала лучшей VR игрой 2019 года. Уже посмотрев сайт игры, где представлен её трейлер, становится понятно, насколько подвижной является данная игра, сколько сил может потребоваться на прохождение того или иного уровня.

Второй игрой станет «Ring Fit Adventure» – эксклюзивная игра для консоли Nintendo Switch [6]. Эта игра – одна из интереснейших среди представленных, так как представляет из себя лишь небольшое дополнение для контроллеров в виде кольца и держателя на ногу. Для того, чтобы проходить уровни, нужно делать разного рода упражнения и, бегать на месте. В игре представлены соперники, сражение с которыми представляет собой выполнение упражнений на разные группы мышц. Все движения соответствуют реальным, а такая игра может заменить поход в спортивный зал.

Третья игра – Just dance [5]. Наверняка многие хотя бы раз о ней слышали. Эта игра есть на всех популярных платформах. В этой игре нужно повторять танцевальные движения за героями, показанными на экране под любимые песни. Данная игра позволяет получить кардионагрузки, а также выучить разного рода танцевальные движения.

Именно Just Dance мы будем использовать для исследования. Мы решили провести такое исследование: была создана беседа в социальной сети Вконтакте. Каждую неделю объявлялись сборы для проведения сеанса танцев. Всего было 4 группы людей, в 3 группах из которых было по 12 человек, а в 4 – 11. Распределение мы выбрали неслучайно, а по группам инициативности, сформировавшимся уже после нескольких занятий. Поэтому результат исследования будет рассмотрен на примере каждой из 4 групп: «Наиболее активные», «Активные», «Менее активные», «Неактивные». Исследование проводилось в течение 2 месяцев (Рис. 1).

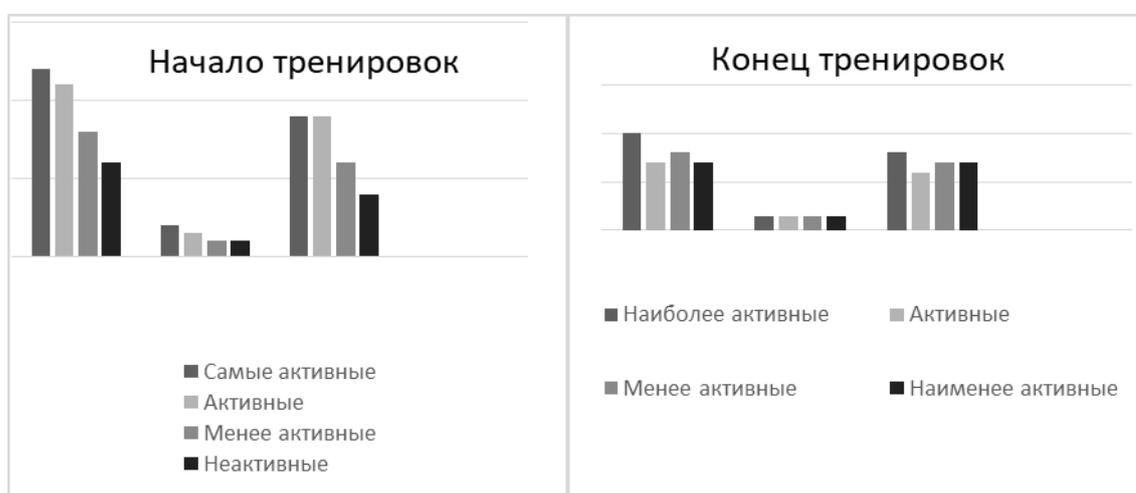


Рисунок 1 - Анализ активности игроков за время тренировки

Рассмотрев графики и подводя итоги исследования, можем увидеть, что время длительности тренировки стало равным для всех. Группы были разделены по активности. Конечно, количество приходящих изменялось, однако не было ситуации, когда из группы не приходил ни один студент. Более того, 23 человека из тех, кто занимался, не ходил ни в зал, ни на какие-либо тренировки, а также не слышал об этой игре. 14 человек из них приходили на все последующие встречи. Соответственно, в нашем случае исследование показало, что подвижные компьютерные игры могут являться средством популяризации физической культуры.

Выводы. Таким образом, физическая культура и спорт не только являются средством укрепления здоровья студента, его физического совершенствования, но и существенно влияют на другие стороны жизни, в первую очередь на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества, на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование воли, нравственно-этическое воспитание. Более того, игры, которые мы рассмотрели, имеют многомиллионную аудиторию. Соответственно, гипотеза: «Компьютерные игры нельзя использовать в качестве средства популяризации физической культуры» – была нами опровергнута.

Список использованной литературы

1. 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.
2. Кирьянова Л. А., Морозова Л. В. Стратегия популяризации физической культуры и спорта в интернет – пространстве. // Мир педагогики и психологии. – 2019. - №6 (35) – С.79-86.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
4. Официальный сайт игры «BeatSaber»: [Электронный ресурс] // BeatGames.URL: <https://beatsaber.com/>
5. Официальный сайт игры «Justdance»: [Электронный ресурс] //UBISOFT. URL: <https://justdancenow.com/>
6. Официальный сайт игры «RingFitAdventure»: [Электронный ресурс] // Nintendo. URL:

УДК 796.011

**КОМПЛЕКТОВАНИЕ СРЕДСТВ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
В СФЕРЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

COMPLETING FACILITIES IN HEALTH CLASSES OF PROFESSIONAL AND APPLIED
DIRECTION FOR SPECIALISTS IN THE FIELD OF INFORMATION TECHNOLOGIES

Горская И.Ю., д.п.н., профессор,

Дубовик А.В., аспирант,

Омский государственный университет путей сообщения,

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск

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

Dubovik A.V., postgraduate student,

Omsk State University of Railway Transport,

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk

Аннотация

Материалы статьи посвящены характеристике средств разной направленности в оздоровительной программе, предназначенной для сотрудников в сфере информационных технологий. Обоснованы принципы комплектования средств, направленных на развитие разных двигательных качеств для достижения гармоничной физической подготовленности сотрудников с учетом специфики профессиональной деятельности.

Abstract

The materials of the article are devoted to the characteristics of means of various directions in a health program intended for employees in the field of information technology. The principles of acquisition of means aimed at the development of various motor qualities to achieve harmonious physical fitness of employees, taking into account the specifics of professional activity, are substantiated.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, сотрудники первого периода зрелого возраста, физические качества, работники в сфере информационных технологий.

Keywords: health-improving physical culture, employees of the first period of adulthood, physical qualities, workers in the field of information technology.

Актуальность исследования. На современном этапе востребованность специалистов в сфере информационных технологий находится на высоком уровне и продолжает возрастать, что обусловлено повсеместной цифровизацией разных видов деятельности, расширением использования компьютерных программ и обеспечения. Работа в сфере информационных технологий имеет ярко выраженные черты специфичности, что требует от специалиста высокого уровня развития психомоторных способностей, помехоустойчивости, гармоничной физической подготовленности для качественного выполнения трудовых функций и конкурентоспособности на рынке труда [2, 3]. Обеспечение сохранности здоровья и достижение должного уровня физического состояния в профессиональной деятельности – является важной задачей оздоровительной физической культуры [1, 4, 5].

На современном этапе оздоровительные занятия физической культурой для взрослого населения реализуются преимущественно в фитнес клубах. Система реализации занятий в фитнес клубах достаточно хорошо проработана и представлена в виде стандартных программ разной направленности с использованием элементов силовой подготовки, аэробных нагрузок, йоги, занятий на тренажерах и др. Недостатком программ, реализуемых в фитнес клубах для взрослого населения, является отсутствие учета возрастных особенностей, половых различий, исходного уровня подготовленности занимающихся, а также отсутствие дифференциации по признаку специфики профессиональной деятельности. В 80-е, 90-е годы прошлого века действовала эффективная система реализации оздоровительных занятий физической культурой на предприятиях и в учреждениях для работников (физкультминутки, физкультпаузы, оздоровительные секции и занятия на базе предприятия, проводимые специалистами по оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуре). В настоящее время эта система трансформировалась и ее функции перенесены на самостоятельную работу работников и организованную деятельность на базе фитнес клубов. Следует учесть и тот факт, что содержание профессиональных функций в разных сферах деятельности значительно изменилось, кроме того, появились новые профессии, в том числе и профессии в сфере информационных технологий. Все вышесказанное обуславливает необходимость обоснования

подходов, позволяющих обеспечить реализацию физкультурной оздоровительной работы со взрослым населением, с учетом уровня подготовленности, специфики профессиональной деятельности, возраста и пола, целью которой является гармоничное физическое состояние, укрепление здоровья, снижение неблагоприятного воздействия факторов профессиональной деятельности.

Целью исследования является обоснование принципа комплектования оздоровительных занятий физической культурой для сотрудников в сфере информационных технологий первого периода зрелого возраста.

Результаты исследования. В течение трех лет нами проведено предварительное исследование, в результате которого получена информация о специфике труда и жизнедеятельности сотрудников в сфере информационных технологий первого периода зрелого возраста. Изучен уровень их физической подготовленности, выявлены «слабые» места физических кондиций, типичные профессиональные риски возникновения заболеваний, интересы и предпочтения в сфере физической культуры. На основе полученных сведений обоснованы основные принципы комплектования занятий оздоровительной физической культурой. В частности, к ним можно отнести следующее:

- необходимость обеспечения комплексной направленности на основные физические качества;
- необходимость акцентированного внимания на отстающие физические качества;
- необходимость обеспечения профилактики типичных заболеваний сотрудников, обусловленных неблагоприятными факторами профессиональной деятельности (гиподинамия, статичная рабочая поза, повышенные нагрузки на сенсорные системы, повышенные нагрузки на психофизические функции);
- дифференцированный подход с учетом исходного индивидуального уровня подготовленности и половых особенностей уровня физической подготовленности.

Полученные в предварительном исследовании данные свидетельствуют о сниженном уровне выносливости и скоростно-силовых способностей у работников в сфере информационных технологий, независимо от пола, а также о сниженных показателях гибкости у мужчин, и силовых способностей у женщин-сотрудников в сфере информационных технологий. В связи с чем, при разработке методики оздоровительных занятий, комплектование и подбор средств разной направленности осуществлялся по принципу обеспечения комплексного подхода с дифференциацией по половому признаку. При этом методика комплектовалась из

стандартного и дифференцированного компонентов. Стандартная часть была общей для мужчин и женщин, а дифференцированная (меньшая) часть предусматривала отдельную реализацию для работников разного пола. Таким образом, возможно проведение занятий совместно для мужчин и женщин, с разделением на подгруппы разного пола в определенной части занятия (около 15-20 минут на каждом занятии).

Пример комплектования одного занятия представлен на рисунке 1.

В приведенном примере обеспечивалась направленность на развитие выносливости, силовых способностей и гибкости. Занятия данного типа выглядят следующим образом: разминочная (вводная) часть - 10 минут, основная часть - 40 минут, в составе которой 20 минут занимала стандартизированная часть (общая для мужчин и женщин), средства которой направлены на развитие выносливости (элементы аэробики (шаги), степ-аэробики). Дифференцированная часть (с разделением по полу) занимала 20 минут от основной части занятия и включала для мужчин: 5 минут силовых упражнений (упражнения с гантелями) и 15 минут стретчинг, для женщин – 14 минут силовых упражнений и 6 минут – средства для развития гибкости. В заключительной части занятия (10 мин) применялись средства, направленные на нормализацию психо-эмоционального состояния и снятие сенсорного напряжения – дыхательные упражнения, элементы йоги и элементы аутогенной тренировки.

Сочетание средств разной направленности варьировало в разных занятиях, но во всех случаях обеспечивалась комплексная направленность путем включения не менее 3 видов средств разного типа (направленных на скоростно-силовые, силовые, координационные способности, гибкость, выносливость). Общее соотношение средств разной направленности в методике в целом подобрано на основе результатов предварительных исследований. Методика рассчитана на 1 год, внедрена в режим двигательной активности работников в сфере информационных технологий первого периода зрелого возраста (3-х разовые занятия в неделю по 60 минут).



Рисунок 1 - Пример комплектования оздоровительного занятия (направленность: развитие выносливости, силовых способностей, гибкости) для работников сферы ИТ первого периода зрелого возраста (пример 1- 3 компонента)

Апробация методики осуществлялась в эксперименте с участием 48 сотрудников сферы информационных технологий (совместные занятия мужчин и женщин на базе типового спортивного зала и спортивной открытой площадки). Подбор сотрудников для занятий проводился на добровольной основе, что позволило сохранить интерес и мотивацию к занятиям в течение всего периода эксперимента. Эффектами от внедрения оздоровительных занятий физической культурой по разработанной комплексной методике является достоверный прирост показателей функционального состояния и физической подготовленности в экспериментальной группе, более выраженный, чем в контрольной, занимающейся в том же режиме с использованием тренажеров и элементов йоги.

Таким образом, комплексные занятия оздоровительной физической культурой,

организованные с учетом особенностей контингента работников сферы информационных технологий, оказывают выраженный эффект улучшения показателей функционального состояния и физической подготовленности при условии регулярного посещения, соблюдения обоснованных принципов комплектования состава средств разной направленности.

Список использованной литературы

1. Биндусов, Е.Е. Показатель уровня постоянного потенциала головного мозга как характеристика эффективности воздействия на организм различных средств гимнастики / Е.Е.Биндусов, Е.А. Котова, М.А. Овсянникова // Теория и практика физической культуры. – 2011. - № 11. – С. 28-31. – EDN OKHDLJ.

2. Грец, И.А. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой на здоровье женщин 25-40 лет / И.А.Грец /Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. СПб. - 2010. -№1(59). - С. 28-31.

3. Дубовик, А.В. Анализ психомоторных показателей сотрудников информационных технологий первого периода зрелого возраста / А.В. Дубовик, И.Ю. Горская // Материалы VIII Международной научно-практической онлайн конференции «Взаимодействие духовного и физического воспитания в становлении гармонично развитой личности», под ред. проф. В.М.Пристинського.- Славянск, 2021.- С.451-455.

4. Рудницкий, В. А. Предпосылки возникновения эмоционального выгорания инженеров-программистов в компании IT / В. А. Рудницкий // Международная научно-техническая конференция, приуроченная к 50-летию МРТИ- БГУИР (Минск, 18-19 марта 2014 года): материалы конф. В 2 ч. Ч. 2. – Минск, 2014. – С. 413-415.

5. Самсонова, Е.П. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой на здоровье женщин 25-40 лет /И.А. Грец, Е.П. Самсонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2010. - № 1 (59) - С.28-32.

6. Степанова, О. Н. Методика функционального фитнес-тренинга женщин 25-35 лет / О. Н. Степанова, И. С. Марьин, А. А. Симагина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8(210). – С. 344-349.

**ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

**PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION IN
RUSSIA IN MODERN CONDITIONS**

Греков Ю.А., к.п.н., доцент,

Российский государственный гуманитарный университет, г. Москва

Grekov Yu.A., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Russian State University for the Humanities, Moscow

Аннотация

В статье показаны плюсы и минусы развития системы высшего образования в России в последние годы. Рассмотрены современные тенденции развития физической культуры в системе высшего образования в России и в частности в Российском государственном гуманитарном университете (РГГУ).

Abstract

The article shows the pros and cons of the development of the higher education system in Russia in recent years. The current trends in the development of physical culture in the system of higher education in Russia and in particular in the Russian State University for the Humanities (RGGU) are considered.

Ключевые слова: система высшего образования в России, Болонская система, физкультура и спорт, учебная нагрузка, студенты.

Keywords: system of higher education in Russia, Bologna system, physical culture and sports, workload, students.

Современное высшее образование в России до настоящего времени развивалось в сторону международной Болонской системы. Наша страна присоединилась к Болонскому процессу в 2003 году. Соответственно все ФГОСы (федеральные государственные образовательные стандарты) последние 20 лет разрабатывались с учетом достоинств и

недостатков этой системы, специфически адаптированной в нашей стране. Главными плюсами Болонской системы являются:

1. «Стандартность» дипломов, а значит признание их в других странах. Человек мог окончить одну из ступеней в одной стране (например, бакалавриат) и продолжить обучение в другой (магистратуру). То же касается и возможной ошибки при выборе специальности при поступлении в вуз – после бакалавриата можно выбрать обучение в магистратуре по смежной специальности и т.п.

2. Также с одной стороны еще одним плюсом Болонской системы является наличие элективных дисциплин (по выбору). Студент осознанно решает, какую из предложенных дисциплин он хотел бы изучать.

Однако, на практике вузы, благодаря таким дисциплинам сокращают учебную нагрузку.

Таким образом, выделяются два больших минуса формирования системы высшего образования в нашей стране по Болонской системе:

1. Казалось бы, выпускники, закончившие вуз по основной (первой) ступени (бакалавры), получили диплом о высшем образовании, но на практике такие студенты являются «недоучившимися» специалистами. На рынке труда нередко таким выпускникам сложнее найти работу.

2. Необходимость самостоятельной работы. Результат обучения в вузе довольно сильно зависит от мотивации, ответственности студентов, причем уже с первого курса. В систему высшего образования внедрены элективные дисциплины, на которые все чаще вузы вообще не выделяют учебную нагрузку. Ведь эти дисциплины необязательные, по выбору. Можно перевести такую нагрузку на самостоятельное обучение, лишь контролируя процесс, например, в конце семестра в виде зачета. Так, к сожалению, в последние годы было в частности и с физической культурой. Если раньше на освоение студентом дисциплины «Физическая культура» по всем направлениям и специальностям высшего профессионального образования выделялось 408 учебных часов (4 аудиторных часа в неделю на 1-2 курсах и по 2 аудиторных часа в неделю на 3-4 курсах), то сейчас эта нагрузка во многих вузах уменьшилась до 72 часов (1 раз в неделю и только на первом курсе). При этом указанные обязательные часы как сейчас, так и тогда могли дополняться еще и факультативными занятиями по видам спорта 1-2 часа в неделю во внеучебное время [1, 4].

Также стоит отметить, что деление на подгруппы при проведении занятий по физической культуре в прошлых образовательных стандартах предполагало 8-15 человек на преподавателя

на учебную пару. Сейчас преподаватель по физической культуре ведет полную учебную группу, без деления ее на подгруппы по полу, группе здоровья, и численность таких групп составляет обычно 25-35 человек.

Таким образом, применительно к студенту, на развитие его общекультурных и профессиональных компетенций, формирующихся благодаря физической культуре, в рамках аудиторной работы с ним квалифицированного специалиста (преподавателя) в настоящее время уделяется значительно меньше времени. Мало того, что нагрузка на освоение учебной дисциплины «Физическая культура» на группу снизилась с 408 до 72 часов, так и, учитывая необходимость дифференцированного подхода к студентам, раньше на каждого из них при грубом подсчете уделялось не менее 27 часов. Сейчас же с учетом уменьшения учебной нагрузки на группу и увеличением количества студентов в группе на каждого студента преподавателем уделяется всего около 2,5 часов, что более чем в 10 раз меньше.

Возникает риторический вопрос, стали ли современные студенты во столько раз более мотивированными, грамотными, ответственными к своему здоровью и физическому развитию?

В связи с политической ситуацией в стране и мире 6 июня 2022 года вузы России больше не участвуют в Болонском процессе. По факту Болонской группой Россию оттуда итак исключили еще в апреле, через месяц после того, как ректоры российских вузов поддержали спецоперацию на территории Украины. Пойдет ли страна по пути возвращения к советской системе образования, которая многими считалась одной из лучших в мире, если не лучшей? Выберет ли какой-либо иной, новый путь, покажет время. Можно только уже утверждать, что в связи со специальной военной операцией, военным или особым положением в отдельных регионах страны, частичной мобилизацией населения на самых высоких уровнях вновь стали задумываться о слабом здоровье нации, физической форме, военной подготовке. В связи с этим возникает надежда, что внимание к физической подготовке, в частности в учебных учреждениях, в ближайшем будущем будет возрастать.

Что касается Российского государственного гуманитарного университета, то в настоящее время на освоение студентом учебных дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» отводится 132 часа – 1 раз в неделю на первом курсе и по 1 разу в две недели на втором и третьем курсах. В связи с такой нерегулярностью обязательных занятий физической культурой, особенно у студентов 2 и 3 курсов, не вдаваясь в подробности, им был задан вопрос о том, занимаются ли они дополнительно физической культурой и спортом вне вуза на постоянной основе. К сожалению только 24% ответили положительно.

Помимо снизившейся учебной нагрузки на физическую культуру, в РГГУ еще существует проблема нехватки спортивных залов. Согласно своду правил «Здания образовательных организаций высшего образования – Правила проектирования», утвержденного приказом Министерства строительства и жилищно-коммунального хозяйства Российской Федерации от 16.12.2016 года, в котором определено рекомендуемые состав и количество спортивных залов и сооружений в высшем учебном заведении в зависимости от численности студентов дневного отделения, РГГУ необходимо 8 спортивных залов различной направленности (специализированные спортивные залы, залы для спортивных игр, занятий специальных медицинских групп и т.д.) [2, 3]. В настоящий момент в распоряжении РГГУ находится 2 зала (игровой и зал для специальных подготовительных групп) и еще 2 игровых зала и манеж арендуются университетом. Данный недостаток не позволяет, например, проводить полноценно игровые виды ни в одном из залов в учебное время, поскольку на занятии в одном зале находится более 80 человек.

Российское образование после развала СССР находилось все годы и находится до сих пор в постоянных реформах и печально, что эти реформы носят геополитический характер. Сначала это выражалось в желании «дружить» и подражать во всем Западу, а сейчас противостоять ему. К сожалению, в таких условиях вряд ли стоит говорить об улучшении качества образования. Тоже на данный момент касается в частности и физической культуры и спорта. В том числе, когда якобы при мировом постулате «спорт вне политики» российские спортсмены оказываются заложниками политических распрей государств.

Список использованной литературы

1. Агеевец, А.В. Физическая культура в зеркале развития образовательных стандартов / А.В. Агеевец, В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. - № 2 (132). – С. 8-20.

2. Кочерьян, М.А. Оценка развития ресурсной базы физкультурно-спортивной деятельности вузов / М.А. Кочерьян, А.Е. Плахин, И.В. Вашляева // Human Progress. 2022. Том 8, Вып. 1. С. 9. URL: http://progress-human.com/images/2022/Tom8_1/Kocheryan.pdf

3. СП 278.1325800.2016 «Здания образовательных организаций высшего образования. Правила проектирования» (Приказ Минстроя России от 16 декабря 2016 г. № 947/пр) [Электронный ресурс] / Министерство строительства и жилищно-коммунального хозяйства Российской Федерации – М. – Режим доступа:

https://minstroyrf.gov.ru/docs/14467/?sphrase_id=1737260 – Загл. с экрана. (дата обращения 21.10.2022).

4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

УДК 796.011.1

**ЗАНЯТИЯ В ФОРМАТЕ МАСТЕР-КЛАССА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ
МАССОВОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ**

**LESSONS IN THE FORMAT OF A MASTER CLASS AS A MEANS OF FORMING MASS
CULTURE AMONG STUDENTS**

Жебелева Е.В., ст. преподаватель,

Российский государственный гуманитарный университет, г. Москва

Zhebeleva E.V., the senior teacher,

Russian State University for the Humanities, Moscow

Аннотация

В статье рассматривается возможность применения различных современных фитнес-технологий для формирования массовой культуры личности у студентов.

Abstract

The article discusses the possibility of using various modern fitness technologies to form a mass culture of personality among students.

Ключевые слова: фитнес - технологии, массовая культура общества, украшение жизни, нервно-психологическое напряжение, работоспособность человека

Keywords: fitness technologies, mass culture of society, decoration of life, neuropsychological stress, human performance

На сегодняшний день физическая культура является неотъемлемой частью нашей жизни. Практически любая сфера деятельности связана с физической нагрузкой. Будь то бытовая сфера, профессиональная или духовная. Систематически выполняя разнообразные упражнения, мы можем поддерживать не только мышечный тонус, но и быть более работоспособными. Так, например, развитая сила основных мышечных групп позволяет человеку поддерживать определенный уровень здоровья, а также способствует более эффективной трудовой деятельности. Мышцы нижних конечностей определяют походку человека, а ходьба является одним из важных движений в жизни и быту. Кроме того, ослабление мышц ног, повышает нагрузку на поясничный отдел позвоночника, что приводит к различным болезням. Хорошо развитые мышцы рук и плечевого пояса помогают нам носить тяжести и выполнять уборку дома. А, мышцы брюшного пресса и спины, способствуют поддержанию правильного положения тела человека в пространстве и красивой осанке. Все это еще раз доказывает значимость физической культуры в жизни общества [7]. Не случайно в последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как об учебной дисциплине, но и как об устойчивом качестве личности [1]. Тем не менее, проблема физической культуры и ее роль в формировании личности изучена не полностью, хотя вопросы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций[2].

Анализируя труды Шпинглера, Леви-Стросса, Карла Маркса и других ученых, можно определить понятие культуры как значимое и многогранное. В широком смысле культуру рассматривают как «творение» человека в период его жизни, все виды преобразующей деятельности человека. В узком смысле культура представляет собой достижения человека в духовной области: художественные творения, научные открытия, а также уровень духовных желаний индивидуума, его достойное поведение. В разные периоды культура была доступна далеко не всем, особенно если говорить об элитарной и массовой ее составляющей. Сам термин «элитарный» определяет этот вид культуры, как направление для категорий людей из высших сословий. Элитарная культура не была доступна, насладиться ею могли лишь люди из обеспеченных семей. В особенности нас интересует понятие массовой культуры, которая отличается общедоступностью и привлекает к себе большее количество людей. Подчеркивая значимость этого вида культуры в нашей работе, необходимо отметить ее функции. Массовая культура является вариантом развлечения, украшает нашу жизнь, играет важную роль в снятии нервно-психологического напряжения.

Реализация современных форм проведения физкультурных занятий осуществляется путем внедрения новых видов двигательной активности в систему физического воспитания студентов. Таких направлений в последнее время становится все больше и больше [4]. Степень

вовлеченности людей в занятия различными видами современных оздоровительных занятий позволит увеличить количество занимающихся студентов, повысить их мотивацию к регулярным тренировкам, а также развивать молодежь не только в физическом плане, но и в культурном. Подробнее остановимся на культурном компоненте. А именно на массовой культуре. Формирование массовой культуры у студентов важно, ведь они составляют одну из самых значимых частей населения. От молодежи зависит ближайшее будущее страны и всего мира в целом. Многие добьются высоких должностей и если массовой культурой не заложить в них правильные мысли и не дать понять важность действий и тягу ответственности за них, то в любой сфере могут произойти необратимые негативные изменения. К сожалению, кино, телевидение, журналы и другие средства массовой информации, равно как реклама или коммерческо-развлекательные учреждения, часто показывают культуру не с лучшей стороны и в определенной мере подрывают в массовом сознании традиции этнической и национальной культуры. Однако уровень массовой культуры во всей своей противоречивости – это объективная реальность. Ее нужно постигать и, по мере возможности развивать и совершенствовать.

Цель исследования: Определение уровня значимости и физической, и духовной культур в жизни студентов, в особенности массовой.

Во время проводимых нами исследований применялись следующие методы: теоретический анализ научно-методической литературы, социологические методы исследования, методы статистической обработки данных, анализ педагогического опыта.

Экспериментальная часть исследования проблемы формирования массовой культуры была проведена в несколько этапов.

Первый этап включал в себя метод опроса. Сообразно с этим нами было проведено анкетирование в апреле 2022 года. Студентам предлагалось ответить на несколько простых вопросов:

1) Влияет ли массовая культура на формирование личности?

да

нет

2) Считаете ли Вы массовую культуру основополагающей в создании ценностей у студентов?

да

нет

3) Нужно ли приобщать студентов к массовой культуре?

да

нет

4) Стоит ли государству следить за развитием массовой культуры?

да

нет

5) Как массовая культура может повлиять на студента?

Положительно.

Отрицательно.

Общее количество опрошенных 46 человек.

Второй этап исследования проводился с мая по октябрь 2022 года и предполагал внедрение мастер-класса, как одного из форматов проведения занятий по физической культуре. Также студентам были просмотрены видео материалы от известных фитнес инструкторов. Программа тренировки включала в себя: разминку, основной блок (классическая аэробика и танцевальная аэробика), силовой блок (элементы функционального тренинга), упражнения на гибкость и расслабления. Для разучивания комбинаций применялись следующие методы: линейная прогрессия, метод деления и «вставка». Энергичная музыка и возможность «презентации» преподавателя придали особый окрас такому формату занятий. Использование сочетания жестовых и вербальных команд оказали положительное влияние на группу занимающихся, в частности на эмоциональную сферу их жизни. Отличаясь доступностью, такие «большие праздники» смогут объединить массовость и мастерство, создать командный дух у современных студентов в отличие от традиционных форм занятий. Предполагается, что внедрение формата мастер-класса в учебно-воспитательный процесс студентов, будет в большей мере отражать содержание массовой культуры, руководствуясь «принципом удовольствия», положительными эмоцией. Оценить степень влияния таких занятий можно с помощью данных, указанных в таблице 1.

Таблица 1- Преимущества и недостатки различных форм занятий физической культурой

Мастер-класс	Традиционная форма занятий
--------------	----------------------------

+знакомство с новыми людьми	+закрепление результатов предыдущих занятий
+знакомство с новыми видами занятий	+постоянный график занятий
+возможность найти единомышленника для сотрудничества	+возможность ездить на конкурсы и соревнования
+возможность экспериментов	+большие успехи в своем деле
-постоянная смена людей вокруг	-однообразный круг лиц
-непостоянность занятий	-большая ответственность за жизнь и результат людей
-испорченные материалы или инструменты	-большие траты
-ответственность за чужие ошибки	-большая вероятность получения травм

Подводя итог нашей работы, можно сделать следующие выводы:

1. В литературе все чаще говорится о физической культуре, как о понятии более значимом и многогранном, отмечается особая роль физической культуры не только в формировании личности, но и культуры в целом. Такое утверждение дает возможность задуматься о поиске новых форм занятий с целью развития культурного компонента у студентов на современном этапе развития общества.
2. По результатам опроса большинство студентов считают, что массовая культура значимо влияет на развитие личности и является основополагающей в формировании ценностей. При анализе понятия массовой культуры, удалось отметить ее значимость в жизни подрастающего поколения. Так, 93,5% опрошенных считает, что массовая культура влияет на формирование личности, 63% анкетированных считают данный вид культуры основополагающей в создании ценностей у студентов, а также говорят о необходимости приобщения их к такой культуре, 84,8% студентов рассматривают массовую культуру на более высоком уровне и хотят, чтобы этим вопросом занималось государство. В целом отмечается положительное влияние массовой культуры, что можно увидеть в результатах - 91,3%. Этот пункт стоит на втором месте по количеству положительных ответов. Лишь 11% респондентов говорят об отрицательном влиянии массовой культуры.
3. Формат мастер-класса является наиболее благоприятной средой для формирования

массовой культуры, о чем говорит ряд преимуществ таких занятий: знакомство с новыми людьми, возможность найти единомышленника для сотрудничества, знакомство с новыми видами занятий, возможность экспериментировать.

4. Отмечено особое влияние мастер-классов на эмоциональную сферу студентов, что очень важно на современном этапе развития общества (постэпидемиологическое пространство).

5. Прослеживается взаимосвязь физической нагрузки и культуры.

Список использованной литературы

1. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияние на формирование личности: учебник – М.: Мир, 1992, 98 с.

2. Гусейнова М.Д. О ПОНЯТИИ «КУЛЬТУРА» В НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ // Международный журнал экспериментального образования. – 2020. – № 4. – С. 13-17;

3. Михайлов Н.Г., Деревлева Е.Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учеб. пособие для ВУЗов (учебное пособие).–М.: Юрайт, 2017. – 127 с.

4. Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности урока физической культуры в школе /Г.Н. Пономарев, Е.Г. Сайкина, Н.А. Лосева // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 55–60.

5. Уткин В.Л. Арифметика здоровья. – М.:ООО «Папирус», 2008. – 320 с.

6. Фомкин А.В., Степаник И.А.: Основы учения о конституции и пропорции тела артистов балета. Санкт-Петербург, 2011, 90 с.

7. Янкелевич Е.И. Осанка - красивая, походка - легкая. Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей и подростков.- М.: Физкультура и Спорт, 2001, 96 с.

**СОВРЕМЕННЫЕ ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ**

MODERN GAME TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL
EDUCATION OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Золотова М.Ю., к.п.н., доцент,

Государственный социально-гуманитарный университет , г. Коломна

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

State Social and Humanitarian University , Kolomna

Аннотация

В статье рассматривается современная игровая технология – квест. Одним из новых направлений в квест-технологиях являются спортивные квесты. Использование спортивных квестов в образовательном процессе студентов педагогических специальностей способствует раскрытию их творческого потенциала, комплексно развивает физические качества, использует игровой компонент, обогащает их двигательный опыт и дает новые технологии в педагогическую копилку будущих учителей.

Abstract.

The article deals with modern gaming technology - the quest. One of the new directions in quest technologies is sports quests. The use of sports quests in the educational process of students of pedagogical specialties contributes to the disclosure of their creative potential, comprehensively develops physical qualities, uses the game component, enriches their motor experience and gives new technologies to the pedagogical treasury of future teachers.

Ключевые слова: квест, физическая культура, физическая подготовленность, студент, практические занятия.

Keywords: quest, physical culture, physical fitness, student, practical exercises.

Доступность информации в стремительно развивающемся 21 веке ставит современную систему образования перед необходимостью поиска новых способов подачи материала. Именно

это ставит перед современным педагогом задачу своевременного совершенствования процесса собственной рабочей и учебной деятельности, а также развитие умения ориентироваться в разнообразных информационных потоках [6].

В системе образования постоянно совершенствуются и преобразуются в новые формы различные технологии в методике преподавания различных дисциплин. [3,4]. В частности, мы хотим затронуть процесс преобразования игровых технологий, которые претерпевают изменения и совершенствуются в ногу с научно-техническим процессом и развитием общества. Мы остановили своё внимание на стремительно развивающейся квест-технологии и актуальности её использования при освоении учебной программы по профилю физической культуры.

На сегодняшний день квесты очень популярны среди детей и молодежи [1,2,5]. Двигательную деятельность учащихся на уроках физической культуры можно разнообразить путем включения в него творческого и познавательного компонентов. Основываясь на анализе научных статей и на собственных наблюдениях хочется отметить, что на сегодняшний день уровень мотивации к занятиям физической культурой у студентов на низком уровне. Одним из прогрессивных направлений на сегодняшний день в практике физического воспитания можно выделить спортивные квесты.

Квест (от англ. quest – поиск) – командная игра, которая объединяет в себе игровые практики и направлен на достижение конкретной цели через выполнение заданий и решение задач. Формы квестов могут быть различные: образовательные веб-квесты; приключенческие или игровые квесты; спортивные квесты.

Цель исследования: обоснование эффективности использования современных игровых технологий в занятиях физической культурой, с учетом уровня физической подготовленности обучающихся.

Мы предположили, что использование спортивных квестов в занятиях по Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту со студентами старших курсов будет способствовать раскрытию их творческого потенциала, комплексно развивать физические качества, используя игровой компонент, обогатит их двигательный опыт и внесет новые технологии в педагогическую копилку будущих учителей.

Спортивные квесты мы начали апробировать в учебном процессе во время подготовки студентов к чемпионату «Молодые профессионалы» по компетенции «Технологии физического развития». В одном из модулей от конкурсанта требовалось подготовить и провести фрагмент

урока физической культуры в виде спортивного квеста, т.е. комплекса круговой тренировки с сюжетом. При подготовке конкурсанты вместе с преподавателем разрабатывали спортивные квесты для учащихся начальной школы и старшеклассников и тренировались в их проведении на занятиях физической культуры со студентами. В задании модуля нужно было подготовить и провести спортивный квест, учитывая уровень физической подготовленности учащихся. На основе входного тестирования физической подготовленности учащихся формировалась таблица, куда заносились средние значения – это средний показатель по тесту в группе и уровень развития физического качества. Далее рассчитывались баллы, которые нужны чтобы определить количество упражнений в квесте на развитие определенных физических качеств. На одной станции можно было проводить до четырех упражнений на разные физические качества и станций в квесте должно быть не более восьми. Максимальное количество упражнений в квесте – 20. В плане урока прописывались задачи, (согласно методике составления конспекта) перечень упражнений заносился в таблицу с указанием преимущественной направленности и дозировки используемых упражнений.

И здесь стоит отметить, что студентам (волонтерам) такие занятия очень нравились. В рамках проведенного исследования было выявлено, что после применения сюжетов квест-технологий, на уроках физической культуры, происходят значительные изменения в мотивационной сфере личности обучающихся. Связано это с эмоциональным настроем обучающихся к предстоящему уроку, который должен был реализоваться не по стандартной схеме, а с применением новых технологий. Все это значительно повышало интерес к уроку, стимулировало учащихся к поиску теоретического материала и повышению уровня физической подготовленности.

Этап подготовки конкурсантов к чемпионатам «Молодые профессионалы» мы выделили как предварительный эксперимент. В нем приняли участие около 100 студентов, которые стали волонтерами на уроках физической культуры с применением спортивных квестов. По окончании этого этапа мы провели анкетный опрос среди этих студентов. По результатам этого опроса мы пришли к выводу, что внедрение такой современной игровой формы в учебный процесс по физической культуре в педагогическом вузе не только повысит физическую подготовленность студентов, но и обогатит их педагогическую копилку новыми нетрадиционными, познавательными средствами проведения физкультурно-оздоровительной работы в образовательной деятельности.

Спортивный квест строится по типу круговой тренировки и включает в себя несколько станций с упражнениями, и выполнив упражнения на станции группа учащихся получает один из ключей к разгадке задачи квеста, а также на каждой станции узнаёт какую-либо

информацию познавательного характера по теме квеста. В конце занятия вся группа разгадывает загадку квеста с помощью добытых на каждой станции ключей или пазлов.

Основываясь на результатах нашего предварительного эксперимента преподавателями кафедры физической культуры было разработано и внедрено в учебный процесс по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» задание по составлению и проведение студентами педагогического профиля спортивно-познавательных квестов в рамках раздела программы «методика проведения занятия по физической культуре игровой направленности». Такое задание выдаётся для группы студентов 3-их курсов в составе двух или трех человек (создаются микрогруппы), и квест должен носить познавательный и метапредметный характер и связан с теорией по специальности на которую учатся эти студенты (например, у филологов это русский или литература) и т.п. И в течении учебного года на занятиях по физической культуре эти квесты проводятся, в среднем это 5-8 квестов за год. Основным содержанием квест-технологий являлись двигательные задания, отличающиеся оригинальностью, доступностью и решение которых имело двигательную и познавательную составляющие. Примеры тематики таких квестов: для начальной школы это в основном по сюжетам мультфильмов, детских книг, а также по темам из теории и истории физической культуры из школьного учебника по физической культуре. В среднем и старшем школьном звене темы уже перекликаются не только с теоретическим материалом предмета «физическая культура», но и сюжеты квеста содержат информацию из других областей знаний таких как биология, физика, литература, химия, математика, история.

По завершению учебного года мы провели опрос студентов 3-х курсов и протестировали их на предмет знания методики проведения занятия по физической культуре. Анализируя анкеты, мы выявили, что квест как современная игровая технология повышает интерес студента к занятиям физической культурой, делает их более интересными и насыщенными, также даёт положительную динамику в развитии физических качеств и обогащает двигательный опыт студента, как будущего педагога. Многие из опрошенных узнали о новых игровых технологиях и хотели бы применять их в своей дальнейшей педагогической деятельности. В вопросе тематики сюжета квеста мнения разделились, так как в опросе приняли участие студенты с разных факультетов и конечно же сказочные сюжеты выбрали в основном будущие педагоги детских садов и начальной школы (23%), спортивную тематику студенты Факультета физической культуры и спорта (36%) и научно-популярную будущие учителя предметники (42%).

Проанализировав этапы подготовки студентов к таким занятиям с помощью тестирования их уровня знаний и умений по предмету физическая культура, мы пришли к

выводу что применение квест-технологии в методическом разделе программы по физической культуре студентов педагогического профиля повышает уровень профессионализма в работе с группой, учит их применять педагогические принципы и методы физического воспитания на практике (в занятии), даёт широкий спектр прикладных знаний по физической культуре, обогащает их двигательный опыт и учит применять средства физической культуры в образовательном процессе педагога-предметника.

Список использованной литературы

1. Ботяев В.Л., Сорока Н.А. Реализация квест-технологий на занятиях физической культурой в школе у обучающихся среднего школьного возраста // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №4 (182). – С.48-54.
2. Вишневский, В.А. Квест-технологии в реализации коррекционно-развивающей функции урока физической культуры в инклюзивном образовании / В.А. Вишневский, И.А. Ухватова, М.Н. Мальков // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 5. – С. 91–93.
3. Золотова М.Ю., Глачаева С.Е. Применение стандартов WorldSkills в подготовке бакалавров к профильному демонстрационному экзамену // Педагогическое образование и наука. – 2022. - №2. – С.157-160.
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.
5. Лечкина, Т.О. Технология «квест-проект» как инновационная форма воспитания / Т.О. Лечкина // Наука и образование: новое время. – 2015. – № 1 (6). – С. 12–14.
6. 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.

**РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ И ВРЕД ТОНИЗИРУЮЩИХ НАПИТКОВ В
СТРУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ**

PREVALENCE AND HARM OF TONIC DRINKS IN STUDENT LIFE

Кривцова М.М., Лаврова Т.М., студент, Зуболей А.В., ст. преподаватель,
Сибирский государственный университет путей сообщения, г. Новосибирск

Krivtsova M.M., Lavrova T.M., student, Zubolyi A.V., the senior teacher,

Siberian State University of Railway Transport, Novosibirsk

Аннотация

В работе было исследовано влияние энергетических напитков на здоровье студентов железнодорожного ВУЗа и молодежь в целом. Проведён социологический опрос для определения динамики потребления этих напитков студентами. Авторы обращают внимание на проблему распространенности и вредности тонизирующих напитков в студенческой жизни.

Abstract

The paper investigated the effect of energy drinks on the health of railway university students and young people in general. A sociological survey was conducted to determine the dynamics of consumption of these drinks by students. The authors draw attention to the problem of the prevalence and harmfulness of tonic drinks in student life.

Ключевые слова: энергетические напитки, студенты, здоровье.

Keywords: energy drinks, students, health.

Энергетические напитки – что же это для молодежи? Бесконечный «энерджайзер» или все же яд, убивающий здоровье смолоду?

Поскольку мы сами относимся к числу молодежи, не будем отрицать, что тонизирующие напитки пользуются популярностью как у нас, так и у наших сверстников. Мы не стали пренебрегать миллионами статей в открытых источниках и решили разобраться как влияют «энергетики» на молодой организм и дают ли они тот самый эффект бесконечного моторчика, а

может это и вовсе просто маркетинговый ход.

«Продажа энергетических напитков началась с 1997 года, а в 2006 году на мировом рынке появилось более 500 видов тонизирующих напитков. От их продажи компании получали более 5,7 миллиардов долларов в год» [1; 3].

При употреблении этого «коктейля - бодрости» человек начинает моментально ощущать дополнительную энергию. «Такой обратной реакции способствуют множество добавок, содержащихся в напитке. Например: кофеин, растительные экстракты (например, гуарана, женьшень, гинкго билоба), витамины группы В, аминокислоты (например, таурин), производные аминокислот (например, карнитин), производные сахара (например, глюкаронолактон, рибоза).

В стандартной банке тонизирующего напитка – это 250 мл. - обычно содержится от 80 до 141 мг кофеина, что эквивалентно 5 граммам кофе или двум 350 мл банкам напитков, содержащих кофеин, к ним можно отнести Coca-Cola, Pepsi Cola, Mountain Dew, Dr. Pepper и другие» [2].

«Если рассматривать эффект от потребления энергетиков, то можно заметить, что они оказывают “бодрящее” действие на организм и вызывают прилив новых сил. Проводилось множество исследований, которые были направлены на получаемый эффект от энергетических напитков, по сравнению с плацебо, у испытуемых в группе от 18 до 55 лет были отмечены положительные результаты. Эффект длился от 30 минут до 1,5 часа» [4].

Основную долю потребителей таких бодрящих напитков составляют люди от 18 до 25 лет. В этом возрасте многие учатся в колледжах и университетах, т.е. большинство потребителей – это студенты.

Зачем студенты употребляют энергетические напитки? Чаще всего это происходит вовремя субботник пар, когда предшествующая ночь прошла бурно и весело, а также в период сессии. Особенно если есть задолженности, или вовсе не допуск до экзаменов. Материала много, времени мало – сон так и подавно не вписывается в планы. Естественно, единоразовое употребление энергетика не нанесет серьезный вред здоровью, но обычно это настолько входит в привычку, что замещает воду.

«Запретный плод всегда слаще». Рассмотрим, как на законодательном уровне регулируется употребление энергетических напитков на территории нашей страны.

Во-первых, «в России с 1 января 2018 года ввели запрет на производство и оборот алкоголя содержащий в своём составе этиловый спирт менее 15% объема готовой продукции и

тонирующих компонентов (так называемая слабоалкогольная продукция)». Запрет был обусловлен тем, что «смесь энергетических веществ (таурин, кофеин) с алкоголем во много раз превышает пагубное воздействие на организм, нежели обычные алкогольсодержащие продукты» [1; 3].

Во-вторых, «в настоящее время в более чем в 40-ка субъектах Российской Федерации приняты законы о запрете продажи тонирующих напитков несовершеннолетним» [1; 3].

«В каких регионах запрещена продажа коктейлей бодрости на сегодняшний день? В Республиках Адыгея, Башкортостан, Бурятия, Адыгея, Саха (Якутия), Тыва, Ингушетия, Калмыкия, Северная Осетия-Алания, Карелия, КЧР, КБР, а также в Чеченской Республике и др.» [1; 3].

Для того, чтобы проанализировать эффективность принятого запрета, мы провели социологический опрос среди молодежи. Организационной базой выступил супермаркет, а точнее стеллажи с тонирующими напитками.

Проводя опрос, нам удалось увидеть пример безответственного отношения взрослого мужчины и безысходности продавца, который по рукам и ногам связан законом. Юноша, лет 13-14 подошёл к кассе с несколькими бутылками энергетических напитков. Продавец отказала в продаже, ссылаясь на соответствующую статью, которая продублирована на этикетке напитка и на кассе. Молодой человек не растерялся и повернулся к стоящему сзади мужчине, отдал деньги и вежливо попросил оплатить его покупку. На что тридцатипятилетний мужчина ухмыльнулся и выполнил просьбу. Продавец была обязана пробить товар, так как отказать в продаже совершеннолетнему покупателю не имеет право, даже зная, что напиток предназначается не ему.

А потом мы читаем новостную ленту с такими заголовками: «Российский подросток запил чипсы энергетиком и умер в возрасте 14 лет», «Школьник 16-ти лет умер от передозировки энергетиков на востоке Москвы» и прочие.

А чем же отделается продавец или организация, которая осуществляет продажу энергетических напитков лицам, не достигшим возраста 18-ти лет? Штрафом, до 5000 рублей для граждан, до 620000 рублей для должностных лиц, до 50000 рублей – для юридических лиц. То есть цена жизни вашего ребенка обойдется организации каким-то штрафом до 50 000 рублей.

Конечно, какие бы законы не издавались, решить вопрос на корню и исключить употребление молодыми людьми энергетиков не получится. Тогда, если это уже давно выстроенная бизнес система, может стоит заняться осведомленностью молодежи?

Разберемся, из чего создаются тонизирующие напитки и за счёт чего так волшебным образом влияют на организм. Какие же компоненты заставляют организм открыть «второе дыхание»?

Ключевая роль в составе энергетических напитков отводится кофеину. Он оказывает стимулирующее действие на умственную деятельность и повышает сердечно-сосудистую выносливость, благодаря чему физическая активность дается проще.

Следующий, немало важный компонент – это таурин, который встречается в большинстве энергетических напитков. Это аминокислота, которая накапливается в мышечных тканях и временно улучшает работу сердечной мышцы. Среди экспертов есть мнения, что влияние таурина на организм минимально, либо его нет вообще.

На последних местах в составе мелькают экстракты гуараны и женьшеня — это растительные вещества, которые обладают болеутоляющими свойствами и увеличением тонуса.

Ещё один компонент, способствующий ускорению обмена веществ и окислению жирных кислот – это карнитин – также он снижает утомляемость мышц, помогая избавиться от физической усталости.

Нами было проведено 2 опроса: первый среди студентов в составе 55 человек и второй в супермаркете Лента среди покупателей энергетиков в составе 19 человек разной возрастной категории.

Каждый 2 студент из опрошенных после употребления энергетика замечал у себя тревожность, бессонницу, учащенное сердцебиение и сухость губ.

В1. Употребляли ли вы когда энергетические напитки? 85- да. 15- нет.

В2. Сколько банок энергетика вы можете выпить за день? 60-одну. 20-две. 20-три и больше.

В3. Употребляя энергетические напитки, какие ощущения у вас возникали? 40-бодрость. 20- сонливость. 15- никакие. 15- чувство звона сердцебиения в ушах.

В4. Знаете ли вы о химическом составе этих напитков? 30- да. 70- нет В5. Употребление энергетических напитков вредно для здоровья? 15-да 85- нет.

В5. Не смущал ли вас цвет и запах энергетиков? 15- смущал. 60-не смущал. 25- не обращал внимания.

В6. Хотели бы узнать больше об энергетических напитках? 80-да. 10-нет, 10-не знаю.

Проведённый нами опрос показал, что среди молодых людей большое количество уже

употребляли энергетические напитки. Это доказывает, что энергетические напитки пользуются популярностью у молодежи, зачастую не осведомлённых о пагубных воздействиях напитка на их организм.

Список использованной литературы

1. Рожанец, В. В. Кофеин и алкоголь: взаимодействие при совместном употреблении. Психофизиологические, клинические и эпидемиологические исследования / В. В. Рожанец, В. П. Нужный // Наркология. — 2006. — N 8. — С. 65-72.
2. Физиологические эффекты сочетанного употребления «энергетических» напитков и алкоголя / Ю. Д. Пометов и др. // Вопросы наркологии. — 2004. — N6. — С. 52-58.
3. Шалыгин Л.Д., Еганян Р.А. Энергетические напитки - реальная опасность для здоровья детей, подростков, молодежи и взрослого населения. Часть 1. Состав энергетических напитков и влияние на организм их отдельных компонентов Профилактическая медицина. 2016; 19 (1): 56-63.
4. Энергетические напитки: «окрыляют» или вредят? / Алт. краев. универс. науч. б-ка им. В. Я. Шишкова; сост.: Е. Ю. Ширина; ред. Е. К. Векман. – Барнаул: РИО АКУНБ, 2012. – 12 с.

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE EMOTIONAL STATE OF STUDENTS

Иванова Л.В., ст. преподаватель,
Российский государственный гуманитарный университет, г. Москва

Ivanova L.V., the senior teacher,
Russian State University for the Humanities, Moscow

Аннотация

В данной статье поднимается вопрос влияния физических нагрузок на ментальное здоровье

студентов, взаимосвязи физической активности и эмоционального состояния обучающихся. Рассмотрены различные аналитические исследования в этой сфере и их результаты. Изучена важность ежедневного выполнения физических упражнений для физического и эмоционального здоровья студентов и их умственных способностей. Освещается вопрос влияния физической активности на организм и психоэмоциональное состояние студента. Рассмотрено влияние физических упражнений на развитие личностных качеств. Изучено влияние различных физических нагрузок на работу организма в целом. Кроме того, физическая нагрузка рассмотрена в качестве лечения психических заболеваний, борьбы с различными недугами и профилактики множества заболеваний. Изучена специальная литература и сделаны определённые выводы с опорой на данную литературу.

Abstract

This article raises the issue of the impact of physical activity on the mental health of students, the relationship of physical activity and the emotional state of students. Various analytical studies in this sphere and their results are considered. The importance of daily exercise for the physical and mental health of students and their mental abilities is studied. The issue of the influence of physical activity on the body and psycho-emotional state of students is highlighted. The influence of physical exercises on the development of personal qualities is considered. The influence of various physical activities on the work of the body as a whole is studied. In addition, exercise is considered as a treatment for mental illness, as a fight against various illnesses and as a prevention of many diseases. Special literature is studied and certain conclusions are drawn based on this literature.

Ключевые слова: физические нагрузки, эмоциональное состояние, ментальное здоровье, физическая активность.

Key words: physical exertion, emotional state, mental health, physical activity.

Жизнь современного человека наполнена различными событиями, которые могут привести к негативным последствиям, повлияв на здоровье и вызвав стресс, к примеру. Студенты, будучи ещё довольно молодыми и неопытными, намного острее реагируют на те или иные ситуации, что значительно сказывается на их нервной системе и эмоциональном состоянии.

Цель исследования: изучение влияния физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов.

Методы исследования: анализ литературных источников, сравнительно-сопоставительный метод, обобщения, описания и другие методы научного познания.

Важность психического здоровья нашей молодёжи является важнейшей темой, которой в настоящий момент уделяется довольно мало внимания. Проблемы с психическим здоровьем растут у студентов всех возрастов.

Помимо психологических проблем, популярность набирает сидячий и малоподвижный образ жизни благодаря новейшим технологиям, которые упрощают нашу жизнь. К примеру, вместо того, чтобы прогуляться до библиотеки, современный студент предпочтёт остаться дома и поискать необходимую информацию в интернете, не вставая с кровати. Отсутствие физической нагрузки влечёт к ослабеванию и атрофии мышц, а также к эмоциональной утомлённости и сниженной умственной работе. Ослабленные мышцы человека дают о себе знать, нарушая работу внутренних органов, а также систем организма.

Многие студенты предпочитают всё меньше двигаться и заменять физическую нагрузку на умственную, но стоит также учитывать, что умственное перенапряжение для здоровья намного опаснее физического, поскольку именно оно имеет сильное влияние на психику и способно вызывать не только стресс, но и эмоциональное выгорание.

В настоящее время хорошо описаны доказательства связи физической активности с улучшением психического здоровья и благополучия. Королевский колледж психиатров признает назначение физических упражнений методом лечения широкого спектра психических расстройств. Несмотря на этот прогресс, людей, страдающих психическими расстройствами, по-прежнему окружает стигматизация, которая может служить препятствием для физической активности и занятий спортом. Проблемы с психическим здоровьем распространены и являются крупнейшим источником инвалидности (23%) в Великобритании.

Существуют различные способы, которыми физическая активность помогает психическому здоровью. Исследования показывают, что физическая активность положительно влияет на наше настроение. В одном исследовании молодых людей просили оценить свое настроение после периода физических упражнений (например, прогулок или работы в саду) и после бездействия (например, чтения книги). Исследователи обнаружили, что после физической активности люди чувствовали себя бодрее, спокойнее и удовлетворённые.

Доказано, что регулярная активность оказывает благотворное влияние на снятие стресса. Это может помочь справиться со стрессовым образом жизни и помочь студентам принимать более правильные решения, когда они находятся под давлением, к примеру, когда они едят

выпускную квалификационную работу.

Физическая активность оказывает большое влияние на самооценку — это то, как люди относятся к себе и к своей воспринимаемой самооценке.

Это главный показатель психического благополучия. Как известно, молодые люди, особенно девушки, часто имеют проблемы с самооценкой и самовосприятием. Люди с улучшенной самооценкой лучше справляются со стрессом и улучшают отношения с окружающими.

«Очень часто раздражительность и потеря желания работать могут быть результатом низкой двигательной активности» [1, с. 88]. Физические упражнения называют «чудо-лекарством» в профилактике и лечении психического здоровья. Многие врачи общей практики в настоящее время назначают физическую активность при депрессии либо отдельно, либо в сочетании с другими методами лечения. Он эффективен как для предотвращения начала депрессии, так и для лечения симптомов [4, с. 107].

В то же время физическая активность стимулирует выработку эндорфинов. Это естественные средства для поднятия настроения, которые помогают справиться со стрессом и депрессией. Эндорфины также могут заставить человека чувствовать себя более расслабленным и оптимистичным после тяжелой тренировки на поле.

Спорт и другие виды физической активности улучшают качество сна, помогая вам быстрее заснуть и углубляя сон. Хороший сон может улучшить психическое состояние на следующий день, а также улучшить настроение.

Ежедневная практика выполнения различных физических упражнений дарит не только большую жизненную энергию, красивую фигуру, но также благоприятно воздействует на пищеварение, помогает справиться с психическими стрессами, укрепить кости, повысить работоспособность (что будет огромным плюсом для студентов, ведь во время процесса обучения им предстоит переварить огромный объём информации и закрепить его) [2, с. 24]. Кроме того, регулярная физическая активность не позволит студентам пропускать занятия по причине болезни, поскольку физические упражнения укрепляют иммунитет.

Таким образом, регулярная физическая нагрузка помогает студентам не только добиться фигуры мечты, но и обрести как физическое, так и психическое благополучие, что значительно улучшает жизнь каждого человека, помогая ему быть жизнерадостным и счастливым.

Физические нагрузки имеют непосредственное влияние на психическое состояние человека. Занятия физической культурой и спортом положительно сказываются на

формировании качеств личности, её гармоничного развития. Благодаря физической нагрузке развивается мышление, сила воли, двигательная память и способность контролировать психическое состояние.

Пишет Е.В. Конеева: «Были обнаружены различные эффекты активности симпатической и парасимпатической нервной системы у физически тренированных и нетренированных лиц. Таким образом, для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, находящихся длительное время на постельном режиме, характерно возбуждение симпатической нервной системы (преобладают процессы диссимиляции). Что касается спортсменов и физически активных людей, для них характерно возбуждение парасимпатической нервной системы (преобладание процессов ассимиляции), что более выгодно и полезно для организма» [5, с. 465].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физические нагрузки, действительно, имеют благоприятное влияние не только на физическое здоровье студента, но и на ментальное. Помогая человеку справиться с различными недугами, физическая активность делает его счастливее и здоровее, что в настоящее время большая редкость.

Список использованной литературы

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – 2006. – с. 52-60, 88-90.
2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987. - 274 с.
3. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания: учебное пособие для студентов факультета психологии. Куйбышев, 2012. – 95 с.
4. Никифоров Г.С. Психология здоровья: учеб. пособие для ВУЗов. СПб.: Питер, 2006.
5. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1 – с. 464-470.

**МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
ФАКТОРОВ В СПОРТЕ**

**METHODOLOGICAL FEATURES OF THE STUDY OF PSYCHOLOGICAL FACTORS IN
SPORTS**

Каргин Н.Н., д.ф.н., профессор, Шишениа В. С., студент,

Российский университет транспорта, г. Москва

Kargin N. N., the doctor of philology sciences, professor,

Shishenya V. A., the student,

Russian University of Transport, Moscow

Аннотация

В статье представлены методологические основы познания фундаментальных закономерностей формирования поведения человека в условиях около предельных нагрузок, которые, собственно, и являются основным способом преобразования и развития, как самого организма, так и личности человека. Основными средствами и технологиями формирования современного человека и его личностной основы являются соревновательные формы деятельности, важнейшей из которых – спорт. Способами же познания этих закономерностей выступает социальная психология, недостаточное использование которой. Авторы обращают внимание на проблему адекватного использования законов психологии, на процессы образования и подготовки студентов к реальным трудовым процессам профессиональной деятельности.

Abstract

The article presents the methodological foundations of cognition of the fundamental laws of the formation of human behavior in conditions near the limit loads, which, in fact, are the main way of transformation and development of both the organism itself and the personality of a person. The main means and technologies for the formation of a modern person and his personal basis are competitive forms of activity, the most important of which is sports. The ways of cognition of these laws are social psychology, the insufficient use of which. The authors draw attention to the problem of adequate use of the laws of psychology, the processes of education and preparation of students for real labor processes of professional activity

Ключевые слова: психология, деятельность, поведение, спорт, нагрузка, состояние, психофизиологический монизм.

Keywords: psychology, activity, behavior, sports, load, condition, psychophysiological monism.

Проблема. Бесконечность познания, как философский принцип, в наше время, превратилась во все большее сокращение уверенности людей, в точности научных исследований, уверенности в правильности принятия решений, адекватности применяемых средств и методов. Как результат, возврат к апелляции опирающиеся на интуицию, абстрагированное мышление и логико-психологические конструкты, созданные нашим сознанием.

Актуальность. Все это в целом, привело к повышению значимости, неправильно отброшенной на дальние пределы научного мира – психологию. Например, сугубо материальной науке, как экономика, Нобелевские премии присуждаются исследователям, которые, в своих экспериментах, применяли психологические средства, знания и технологии, Даниэль Канеман, Амос Тверски и другие. Спортивная психология, одна из линейки дисциплин о «человеке» наиболее адекватно «заточенная» на познавательную деятельность способную создать продукт знаний, подтвержденный как критериями логической непротиворечивости суждений, так и экспериментами. Это объясняется, такой особенностью спортивно-соревновательной деятельности, как возможностью измерения большинства процессов: организменных; поведенческих; социально-ценностных; логико-мыслительных.

Состояние психологической науки.

Психология, как наука прошла долгий путь развития: от описания и анализа собственных субъективных ощущений, переживаний в камере Вильсона; осознания идеи психофизиологического монизма (единство психического и физического) и признания особой роли психического в повышении результативности поведенческой реакции; и, наконец признания духовности свойством высокоорганизованного социума в структуре человеческой деятельности. В основной части психологического сообщества парадигмой её развития признаётся следующая структура научного знания: 1-й этап – психология наука о душе. Возникло и сложилось в XVII веке из признания сознания самостоятельным элементом системы организма и личности, обладающим свойством отражать и анализировать информацию, думать и принимать решения, преобразовывать эмоции в чувства, страдать, желать, сопереживать и

совершать поступки; 3-й этап, представляет психологию, как науку о поведении [1]. Сформировалась в начале XX века, как результат проникновения естественнонаучных методов, в том числе физиологических и биохимических в процедуру педагогического и психологического наблюдения за процессами безусловных и условных реакций, в структуре жизнедеятельности животных и людей; 4-й по видимому, последний этап, представляет психологию как науку о свойствах духовности человека, в структуре процессов социально-экономической деятельности общества, негэнтропийной направленности развития. Сформировался в конце XXI века, на базе теорий систем, кибернетики, синергетики и потребности общества в повышении эффективности организации и управления социальными процессами. Достоверность подобной классификации подтверждается и уставом ВОЗ, в редакции 2004 года, в котором здоровье характеризуется как «полное физическое, социальное и духовное благополучие». Таким образом, традиционное разделение организменных процессов на физические и психические исключен и полное признание получила идея и принцип русской школы науки о человеке: Павловский психофизиологический монизм, подходы Сеченова, Бехтерева, Анохина, Бернштейна и их последователей [2,3].

Характеристики и показатели процессов жизнедеятельности:

Ощущение и восприятие информации; 2. Осознание и структуризация в форме зафиксированной мозговым механизмом информации (энграммы); 3. Классификация по критерию ценностной значимости; 4. Включение в систему факторов, представляющих акцептор деятельности; 5. Принятие в систему регуляторов механизмов поведенческих реакций; 6. Выбор или конструирование адекватных возникшим проблемам - тактик, средств и форм поведения, обеспечивающее высокую результативность; 7. Выполнение двигательной операции: выполнение двигательного действия; пространственное перемещение; манипуляция двигательная; сопереживание [4].

Постулаты:

- 1. «Психолого-душевная компонента сознания, как явление» является завершающим этапом преобразования информации, принятой организменными сенсорами и поэтапно преобразующимися в знания отраженные и использованными сознанием индивида для решения задач выстраивания таких отношений с внешними «Миром», которые обеспечивают сохранения целостности организма и личности индивида.

-2. Деградация, самого человека в структуре современного общества либо стагнация какого-либо функционального механизма (биологического или социального), вызвано, как правило, двумя причинами:

- а) невыполнением основного системного закона (Сеченов), который гласит: «функция творит орган». Любой орган, включая и саму личность, деградирует при очень высокой функциональной нагрузке, или при её недостаточности, либо отсутствие; -

- б) недостаточностью или отсутствием необходимых и достаточных материальных, социальных и духовных ресурсов;

- в) не адекватно выстроенные коммуникативные отношения, в структурах социального организма общества.

- 3. Особенности социально-психологических процессов в спортивно-соревновательной деятельности:

Гипотезы:

- Основная. Деятельности или работы, характеризующиеся наличием «около предельной» психофизиологической нагрузки, на организм - наблюдаются явления высокой эффективности регулирования процессов поведения, вызванного не линейными взаимодействиями организменных структур (органов или систем), а прямым воздействием сознания на механизм запуска поведенческой реакции. /По аналогии с поведением «Вертикальной волны - «Солитон», детерминируемый механизмом фрактальности [6].

- Вспомогательная. Психолога-духовные регуляторные воздействия на процессы формирования и регулирования поведения индивида, возможны только при наличии определенной структуры – регуляторного органа, обладающего механизмом обратной связи.

Состояние. Как мы видим, ни один процесс жизнедеятельности, к которому имел отношение человек, не обходится без психологии, вернее знаний, принципов и технологий «рожденных» в «пространстве» психологических концепций. Так, что же является предметом психологии? Любое явление физической или социальной действительности всегда проявляется в целостном представлении путём его описания в форме системных категорий – цели создания, средств способных преобразовать данный «материал в социальные потребности, методы и технологии его преобразования в потребительские продукты, процессы представляющие ее сущность, структуры организующие протекание данных процессов, механизмы регулирующие их протекание и формы ее организации в социальном организме общества. Регуляторную миссию, по всем направлениям выполняют социальные институты, одним из которых является «Институт спорта», обеспечивающий прежде всего, управление спортивно-соревновательной деятельностью, во всем ее многообразии [5,7].

Функции психолого-педагогической работы, в которых необходимы психологические

знания:

а) технологии: воспитания личностных качеств спортсменов; формирования двигательных навыков; тактических навыков соревновательного поведения; конструирования стратегического мышления.

б) технологии регулирования эмоционально-чувственных организменных процессов: идеомоторная тренировки качеств: восприятия, оценки и регулирования психолого-мыслительных процессов сознания спортсмена;

регулирования психических процессов: активизации возбуждения, торможение перевозбуждения; - психические напряжения в спорте: «мандраж», «кураж»; - аутогенная тренировка; - убеждение и внушение;

- вербально-музыкальная психорегуляция; - контроль и коррекции внешних раздражителей.

Обсуждение. Практически все психологические «аргументы», привязанные к тем или иным процессам, направлены на решение задач формирования или коррекции поведения спортсменов, в структуре соревновательной деятельности. Более того, сама духовно-психологическая сущность этого процесса, практически не измеряема, если, не рассматривать метод оценки мозговой активности, по показателям: альфа, бета, тэта ритмов. Каким же образом, исследователи получают достоверную информацию о состоянии духовно-психологического органа, его свойств и способов регулирования. Видимо, исключительно по уровню результативности реализации поведенческих реакций. Следовательно, мы вполне обоснованно можем утверждать, что в большинстве случаев, надежность результатов научных исследований в психологии, зависит от качества выполненной методологической процедуры. В таком случае, не располагая принятой научным миром, абстрактно-идеальную модель, данного механизма – рассмотрим категории отражающие реальные организменные процессы, но не доступные существующим измерительным способам: сознание, мышление, духовность [8, 9,10,].

Вывод по проблеме обсуждения:

1). Основным критерием, характеризующим какое-либо явление социально-биологической жизни и составляющих его структур (организмов) – является «свойство»;

- под свойством мы понимаем имманентно присущее функциональным системам отличия, которые позволяют различать системы одну от другой. Свойства систем обнаруживаются или проявляются в процессе жизнедеятельности путем взаимодействия:

содействия или противодействия;

- свойства неотделимы от самой функциональной системы, в целом и, от отдельных ее механизмов, в частности. Можно выделить три класса двигательных проявлений обеспечивающих любой вид процессов жизнедеятельности и являющихся обязательным условием включения в социальную жизнь:

- предметность и детерминация, обеспечивающие структуризацию и динамику изменения предметной ситуации в образе действующего субъекта;

- способность предмета к развитию и распаду, в онтогенезе;

- чувствительность к ситуативным изменениям, сдвигам функциональных состояний индивида и отдельных организменных подсистем, отвечающих за активизацию двигательных действий;

- реактивность, в ответ на воздействия какой-либо внешней причины на процессы жизнедеятельности субъекта.

2). Духовность одно из свойств личности, в структуре социального организма общества, достигшего определенного (высокого) уровня структурной организованности в предметной профессиональной деятельности;

- целевая функция духовности – обеспечить энтропийный путь направленности развития общества, поскольку механизмы сугубо биологического регулирования, не обеспечивают возможности сохранения свойства целостности, на достаточно длительном этапе процесса преобразования средств в цели жизнедеятельности;

- структура духовности: социальные ценности, нравственные принципы, вера в главенстве духа над плотью; духовной власти над «богатством»;

- воспроизводство примата общечеловеческих ценностей над индивидуальными, родовыми и национальными;

- свойства духовности, могут проявляться только в структуре предметной и профессиональной деятельности.

3). Эксперименты, дублирующие процессы и явления окружающей нас жизнедеятельности (профессиональной). Задачи данных экспериментов, выделить собственно психологическую составляющую в организменных процессах в условиях различных тренировочных или соревновательных нагрузок и отразить это состояние в границах нормы и патологии;

4). Эксперименты, изменяющие состояние организма спортсмена, применительно к заданным условиям состязательного характера. Путем формирования механизмов адаптации к высоким соревновательным нагрузкам или двигательных навыков и иных качеств в структуре соревновательного поведения, повышающих ее результативность. К таким измеряемым показателям относятся:

- изменение времени, в сторону сокращения, сложной двигательной реакции;
- изменение времени, в сторону увеличения скорости, простой реакции;
- формирование линейки основных двигательных навыков, исходя из стилевых особенностей, отдельных индивидов;
- увеличение качества концентрации внимания, путем включения психологических способов ауди средств;
- формирование установки на процесс антиципации или упреждающего действия, путем научения моделированию целостного поведения, по отдельным двигательным проявлениям;
- оптимизация механизмов: активизации, возбуждения, переключения и торможения психических процессов.

5). Эксперименты, улучшающие или совершенствующие окружающий мир или деятельность. Задачи данных экспериментов, например, - усовершенствование системы образования; или его отдельных структур – воспитания, обучения, тренировки, подготовки и т.д. Что мы можем изменить в сознании отдельного человека или групп?

- а). Установку, ограничив возможность реализовать выполняемую им работу;
 - интерес, расширив или сузив линейку и возможности получения потребительского продукта;
- б). Потребность, сузив или обеспечить расширенный доступ к базе витальных потребностей;
- в). Мотив, изменить иерархию в структуре социальных, экономических и духовных ценностей;
- г). Стилль, изменив условия взаимодействия в структуре хозяйственных отношений;
- д). Манеру, изменив шкалу оценок отношений к форме проявления поступка;
- ж). Сам механизм управления деятельностью, повысив или снизив оценку

результативности поведения:

- путем оптимизации траектории направленного поведения;
- путем оптимизации структуры двигательного состава операционных действий;
- путем оптимизации траектории направленного поведения;
- путем повышения эффективности деятельности, средствами инновационных технологий.

Список используемой литературы

1. Агаян, Г.Ц. Квантовая модель системной организации целенаправленной деятельности человека / Г.Ц. Агаян. – Ереван: «Айстан», 1991.
2. Анохин, П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы / П.К. Анохин. – М.: «Наука», 1978.
3. Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движений / Н.А. Бернштейн. / Ред. Зинченко В.П. // Избранные психологические труды. – Москва – Воронеж: «АПиСН», 1977. – 604 с.
4. Гожин, В.В. Вариативность и двигательная одаренность в спорте / В.В. Гожин – М.: «МНПИ», 1998.
5. 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).
6. Каргин Н.Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирование средствами физической культуры и спорта. /Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти.// Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по укрупнённым направлениям подготовки 49.03.00 "Физическая культура и спорт", 43.03.00 "Сервис и туризм", 44.03.00 "Образование и педагогические науки" / Москва, 2020. Сер. Высшее образование: Бакалавриат. – М-ИНФРА, 2020. 243с.
7. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и сознание. Материалы XV111 Международного конгресса психологии. М.: - 1966, с.510.
8. Щадилова И.С. Оценка индивидуально-психологических особенностей студентов,

занимающихся игровыми видами спорта / И.С. Щадилова, М.Ю. Видякина // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Материалы III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Волгоград, 2021. С.282-285.

9. Щадилова И.С. Мотивационные аспекты познавательной деятельности студентов вузов к физкультурно-спортивной практике / И.С. Щадилова, Н.Н. Каргин, С.И. Изаак // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 2021. С. 863-866.

10. Щадилова И.С. Психолого-педагогическая специфика в работе тренера по фехтованию / И.С. Щадилова, Е.В. Войнова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта, туризма. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Отв.ред. Л.Г. Пащенко. Нижневартовск, 2019. С. 489-49.

УДК 796.011.3

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК
ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING AS A BASIS FOR THE
FORMATION OF A VALUE ATTITUDE TO HEALTH AMONG STUDENTS**

Кашкова М.П., ст. преподаватель,

Государственный университет по землеустройству, г. Москва

Kashkova M.P., the senior teacher,

State University of Land Management, Moscow

Аннотация

В статье представлены подходы к определению здоровья, определены основы формирования ценностного отношения к здоровью, обозначены возможности профессионально-прикладной физической подготовки в аспекте формирования ценностного отношения к здоровью у студенческой молодежи.

Abstract

The article presents approaches to the definition of health, defines the basis for the formation of a value attitude to health, identifies the possibilities of professionally applied physical training in the aspect of the formation of a value attitude to health among students.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, студенческая молодежь, здоровье студенческой молодежи, ценностное отношение к здоровью.

Keywords: professionally applied physical training, student youth, student youth health, value attitude to health.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья населения одна из главных стратегических задач развития страны. Законодательство в сфере охраны здоровья основывается на Конституции Российской Федерации и состоит из закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [1]. Вопросы охраны здоровья на уровне образовательных законов нашли отражение впервые в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации». Закон конкретизирует цели образования, называя в их числе: формирование общей культуры; развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств; сохранение и укрепление здоровья детей и молодежи [2].

Еще в эпоху античности считалось, что здоровье является реальной ценностью каждого человека и общественно значимым явлением. Поэтому проблема здоровья всегда находилась в центре внимания представителей разных отраслей научного знания, изучающих человека философов, медиков, психологов, социологов, педагогов и др. Так, в философии здоровье определяется как ценность, связанная со способностью взаимодействующих систем организма обеспечивать реализацию генетических программ, гармоничное единство его биологических и социальных качеств, которые позволяют адаптироваться к условиям макро - и микросреды, а также эффективно реализоваться в социальном и экономическом планах [5]. Социологическая наука трактует здоровье как «состояние человеческого организма живой системы, характеризующееся его полной уравновешенностью с внешней средой и отсутствием каких-либо изменений, связанных с болезнью» [6]. В медицине здоровье обычно рассматривается с точки зрения наличия или отсутствия у человека патологических симптомов [6].

Общепризнанным является определение Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье это состояние человека, которому свойственно физическое, душевное и социальное

благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [11]. Это определение стало исходным для многих отечественных и зарубежных исследователей. Так, Б.Г. Ананьев рассматривал здоровье как процесс равновесия между адаптационными и компенсаторными возможностями человека в условиях постоянно меняющейся среды [4].

В целом содержательное наполнение понятие здоровья включает, в том числе, характеристики, касающиеся психической стороны жизнедеятельности человека: успешная адаптация в социуме; социальная активность; отсутствие патологических психических проявлений; состояние физического, душевного, социального благополучия и т.д.

Одним из аспектов здоровья человека является его психическое здоровье. В современной науке, несмотря на широкую распространенность термина «психическое здоровье», не существует единого его определения. С философской точки зрения оно является одной из основных характеристик личности, которая стремится достичь динамического равновесия с окружающей природной и социальной средой и гармонично проявить свою сущность. В медицине под психическим здоровьем обычно понимают отсутствие расстройств психики [6].

Итак, «здоровье» принято определять, как состояние сохранения и развития у человека физических и психических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни. Таким образом, здоровье человека, с одной стороны, можно характеризовать физиологическими возможностями организма адаптироваться к условиям внутренней и окружающей среды (в том числе к физическим нагрузкам), а с другой, критериями продолжительности жизни, способности к социализации и показателями психологического состояния [8]. При этом ученые понятие «здоровье» связывают с термином «физическое состояние», отражающим уровень функциональной и физической подготовленности. Учитывая то, что функциональное состояние организма меняется, здоровье следует рассматривать как динамический процесс [10].

Специалисты указывают на существование тесной взаимосвязи между адаптационными возможностями организма и уровнем биологического здоровья. По данным С.В. Михайловой с соавторами существует три основных уровня функционального состояния организма, характеризующих здоровье:

- 1) биологический - определяется совершенством саморегуляции организма и эффективностью физиологических процессов, связанных с адаптационными возможностями;
- 2) психологический, личностный - характеризуется не только отсутствием болезни, но и существованием устойчивой установки на преодоление любых препятствий («здоровье -

стратегия жизни»);

- 3) социальный - определяется степенью социальной активности индивидуума [8].

Ведущую роль в охране и укреплении здоровья человека играют его индивидуальные установки и ориентиры: здоровье – общественная и личная ценность. Ценностное отношение к здоровью является основой повышения уровня здоровья студенческой молодежи [7].

Ценностное отношение отражает связь субъекта и объекта, в котором удовлетворяются потребности личности, а ценностью объекта выступает такое его свойство, которое отвечает интересам субъекта или поставленной цели. Психологическая природа ценностного отношения имеет эмоциональный характер, поскольку оно проявляется в личностном переживании человеком взаимосвязи с окружающей действительностью [12]. Здоровье рассматривается как терминальная ценность (ценностная ориентация), что определяет цель человека вести такой образ жизни, который обеспечивает физическое, психологическое и профессиональное благополучие личности. Это стратегическая цель, сформированная на основе соотнесения человеком социальных нормативов с его личным опытом и знаниями [5].

Проблема ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи приобрела значительные масштабы. По данным официальной статистики от 80 до 90 % студентов в нашей стране имеют недостатки здоровья [8]. При этом особую актуальность заслуживают вопросы поиска путей формирования ценностного отношения к здоровью в аспекте профессионально-прикладной физической подготовки студентов. В исследовании В.В. Волошиной указано, что ценностное отношение личности возникает тогда, когда она включена в определенный вид деятельности. Ценностное отношение и ценности существуют в сознании личности, именно поэтому отношение раскрывает внутренний мир индивида, ключевыми составляющими которого являются устойчивые смыслы и личностные ценности [12]. Возникновение ценностного отношения студентов к здоровью детерминировано не только системой физического воспитания в вузе, но и содержанием профессионально-прикладной физической подготовки. Полноценное использование профессиональных знаний возможно только при хорошем состоянии здоровья и высокой работоспособности молодых специалистов. Профессионально важные для специалиста физиологические системы, многочисленные элементарные и психические способности развиваются путем тренировок. Сущность этого заключается в простом повторении действий, в которых проявляется и формируется определенное качество личности [2, 9].

Итак, пути решения проблемы улучшения состояния здоровья студентов, в частности формирования ценностного отношения к здоровью, следует искать в оптимизации системы

профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Список использованной литературы

1. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 № 323-ФЗ // Информационная система гарант. [Электронный ресурс]. – URL: <http://base.garant.ru/57499516> (дата обращения: 18.11.2022).

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ [Электронный ресурс] // Информационная система гарант. [Электронный ресурс]. – URL: <http://base.garant.ru/70291362/> – 20.09.2017 (дата обращения: 18.11.2022).

3. Ананьев Б.Г. Введение в психологию здоровья / Б.Г. Ананьев. - СПб.: Медицина, 1998. - 148 с.

4. Белянская, И.М. Профессионально-прикладная физическая культура как средство подготовки организма человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность / И.М. Белянская, С.Б. Черных // Проблемы модернизации образовательных программ при переходе на актуализированные Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС ВО 3++) на основе профессиональных стандартов: XLV научно-методическая конференция преподавателей, аспирантов и сотрудников. - Самара: Самарский государственный институт культуры, 2018. - С. 55-58 с.

5. Березовская, Р.А. Отношение к здоровью / Р.А. Березовская // Практикум по психологии здоровья. – СПб.: Питер, 2005. – 350 с.

6. Биндусов, Е.Е. Показатель уровня постоянного потенциала головного мозга как характеристика эффективности воздействия на организм различных средств гимнастики / Е.Е.Биндусов, Е.А. Котова, М.А. Овсянникова // Теория и практика физической культуры. – 2011. - № 11. – С. 28-31. – EDN OKHDLJ.

7. Васильева, О.С. Здоровье как предмет междисциплинарного исследования: подходы и проблемы / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов // Прикладная психология. - 2001. - №5. - С. 65-80.

8. Горяинова, Н. С. Ценностные приоритеты российской студенческой молодежи в области здоровья в условиях кризиса физической культуры и спорта: монография / Н. С. Горяинова. - М.: РУСАЙНС, 2020. - 132 с.

9. Исследование физического здоровья студенческой молодежи (на примере студентов Нижегородской области): коллективная монография / С.В. Михайлова, Е.А. Калужный, Т.В.

Сидорова. - Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2019. - 247 с.

10. Казанцева, Н.В. Основы общей и профессионально-прикладной физической подготовки в вузе/ Н. В. Казанцева, В. С. Казанцев. - Иркутск: Университет прокуратуры Российской Федерации. - 2022. - 97 с.

11. Система здоровьесбережения студенческой молодежи: XXI век: монография / В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, А.В. Погожева и др. - Воронеж: Научная книга, 2021. - 345 с.

12. Устав (Конституция) Всемирной Организации Здравоохранения [Электронный ресурс]. – URL: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf> (дата обращения: 18.11.2022).

13. Шеметова, Г.Н. Ценностные приоритеты и современные векторы сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи / Г.Н. Шеметова, Г.В. Губанова, Ю.Н. Беляева. - Саратов: Издательство Саратовского государственного медицинского университета, 2019. - 182 с.

УДК 796.81

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ-САМБИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

METHOD OF DEVELOPING ENDURANCE OF HIGHLY QUALIFIED SAMBO WRESTLERS

Куванов В.А., к.п.н., доцент,

Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I,
г. Санкт – Петербург

Куванов Я.А., ст. преподаватель,

Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт - Петербург

Kuvanov V.A., the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer,

St. Petersburg State University of Railways of Emperor Alexander I, St. Petersburg

Kuvanov V.A., the senior teacher,

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg

Аннотация

Эффективность выполнения интенсивной специфической деятельности в борьбе в значительной мере зависит от уровня аэробных и анаэробных возможностей спортсмена. Поэтому определение методов, позволяющих оптимизировать развитие этих качеств, у борцов является наиболее актуальными. Теоретическая и практическая значимость исследования состоит в теоретическом обосновании и доказательстве практической эффективности методики совершенствования выносливости борцов-самбистов с помощью специального комплекса упражнений.

Abstract

The effectiveness of performing intensive specific activities in wrestling largely depends on the level of aerobic and anaerobic capabilities of an athlete. Therefore, the definition of methods to optimize the development of these qualities in wrestlers is the most relevant. The theoretical and practical significance of the study lies in the theoretical substantiation and proof of the practical effectiveness of the methodology for improving the endurance of sambo wrestlers using a special set of exercises.

Ключевые слова: спортивная борьба, борьба самбо, развитие специальной выносливости, борцы высокой квалификации, физическая нагрузка.

Keywords: sports wrestling, sambo wrestling, development of special endurance, highly qualified wrestlers, physical activity.

Анаэробная выносливость спортсмена представляет собой способность его к выполнению работы при анаэробном механизме энергообеспечения, то есть в зоне максимальной мощности, что свойственно для борьбы при проведении спуртов. Анаэробная выносливость развивается на основе достаточно высокого уровня совершенства кардио-респираторной системы (аэробной выносливости). Развитие анаэробной выносливости требует особого внимания при тренировке борцов. Основными средствами её совершенствования являются тренировочные поединки, выполнение бросковой работы с манекеном и интервальная работа с отягощениями.

Объект исследования: физическая готовность самбистов.

Предмет исследования: развитие выносливости самбистов при использовании специального комплекса упражнений.

Гипотеза исследования: предполагалось, что внедрение в учебно-тренировочный процесс самбистов специально разработанного комплекса упражнений позволит повысить уровень специальной выносливости борцов.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику развития выносливости борцов-самбистов 17-21 года высокой квалификации с использованием специально разработанного комплекса упражнений.

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников, спортивно-педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проходило на базе НГУ имени П.Ф. Лесгафта в течении 6 месяцев в двух группах борцов-самбистов высокой квалификации – контрольной и экспериментальной из числа занимающихся 17-21 года. На каждой тренировке применялся комплекс со следующими упражнениями, выполняемыми методом круговой тренировки: 1) лазание по горизонтальному канату (от 1 до 2 раз) и от 5 до 8 бросков манекена прогибом или через спину; 2) жим диска штанги, стоя на мосту (от 10 до 15 раз) и от 5 до 8 бросков; наклоны вперед с партнёром, находящимся в захвате на «мельницу» (от 8 до 10 раз) и от 5 до 8 бросков; подтягивание рывками (от 15 до 20 раз) и от 5 до 8 бросков; отжимание на брусьях (от 20 до 40 раз) и от 5 до 8 бросков; «переходы» на мосту (от 5 до 10 раз) и от 5 до 8 бросков. Все упражнения выполняются на время, т.е. с использованием соревновательного метода.

Для определения уровня выносливости нами было задействовано три методики тестирования: 1) тест Георгеску, где оценивалась максимальная анаэробная работоспособность (МАР); 2) стандартный борцовский тест – время выполнения (до отказа) бросков манекена прогибом в темпе 15 бросков в минуту (сек); 3) тест-проба с 20 приседаниями.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования максимальной анаэробной работоспособности (МАР) представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Данные статистического анализа экспериментальной группы по МАР (n=10)

Параметры	До эксперимента	После эксперимента
Среднее значение	34,18	35,73
Дисперсия	3,78	3,77
Коэффициент вариации %	5,68	5,42
Стандартное отклонение	1,94	1,94
Стандартная ошибка	0,61	0,61
Коэффициент Стьюдента	5,67	
Критическое значение t для p=0,05	2,26	

Из полученных данных видно, что МАР существенно увеличилось в целом по группе.

Результаты исследования специальной работоспособности приводятся в таблице 2.

Таблица 2 – Данные статистического анализа экспериментальной группы по борцовскому анаэробному тесту (n=10)

Параметры	До эксперимента	После эксперимента
Среднее значение	114,5	124,0
Дисперсия	609,6	463,1
Коэффициент вариации %	5,51	5,12
Стандартное отклонение	2,37	2,04
Стандартная ошибка	1,81	1,88
Коэффициент Стьюдента	5,34	
Критическое значение t для p=0,05	2,26	

Результаты данного теста показывают, что в экспериментальной группе у всех спортсменов вырос исследуемый показатель.

При тестировании общей выносливости были получены следующие данные, приводящиеся в таблице 3.

Таблица 3 – Данные статистического анализа экспериментальной группы по тесту с 20 приседаниями (n=10)

Параметры	До эксперимента	После эксперимента
Среднее значение	107,7	104,0
Дисперсия	8,30	7,46
Коэффициент вариации %	6,40	5,81
Стандартное отклонение	4,51	4,61
Стандартная ошибка	0,95	0,98
Коэффициент Стьюдента	2,49	
Критическое значение t для p=0,05	2,26	

Полученные результаты говорят о наличии статистически значимых различий в экспериментальной группе по всем тестам выносливости на уровне значимости $p < 0,05$, в то время как в контрольной группе, несмотря на некоторое увеличение работоспособности также по всем тестам, достоверных различий между уровнем работоспособности до и после педагогического эксперимента не выявлено.

Выводы. Экспериментальная методика, заключающаяся во внедрении в тренировочном процессе квалифицированных борцов-самбистов комплекса упражнений выполняемых соревновательно-круговым методом и серий упражнений анаэробной направленности, выполняемых интервальным методом, позволяет достигнуть увеличения анаэробной выносливости по показателям теста Георгеску с $34,18 \pm 0,61$ до $35,73 \pm 0,61$ Вт ($p < 0,05$), показателей специального борцовского теста с $114,5 \pm 1,81$ до $124,0 \pm 1,88$ сек ($p < 0,05$), а также

общей выносливости по тесту с 20 приседаниями с $107,7 \pm 0,95$ до $104,0 \pm 0,98$ (время восстановления после нагрузки, сек) ($p < 0,05$). Эти данные свидетельствуют о преимуществе экспериментальной методики над традиционными методами развития выносливости в борьбе.

Список использованной литературы

1. Тараканов, Б.И. Совершенствование системы контроля и оценки спортивно-технических показателей женщин-борцов высокой квалификации. / Тараканов Б.И., Апойко Р.Н., Петров С.И., Воробьева Н.В. // Теория и практика физической культуры. 2020. №9. С. 3-5

2. Тараканов, Б.И. Корреляционный анализ как метод определения информативности спортивно-технических показателей соревновательной деятельности женщин-борцов. / Тараканов Б.И., Апойко Р.Н., Петров С.И., Воробьева Н.В. // Научно-педагогические школы Университета. 2020. №5. С. 177-190.

3. Тараканов, Б.И. Динамика показателей спортивного-технического мастерства борцов высокой квалификации в зависимости от весовых категорий [Текст] / Б.И. Тараканов, В.Л. Кулибаба, С.А. Кудлай // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры. – Вып. 3. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – С. 72 – 76.

УДК 796.56

ФОРМИРОВАНИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ И РЕФЛЕКСИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕНТАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕСА

FORMATION OF CREATIVE THINKING AND REFLECTION IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS USING MENTAL DIRECTIONS OF FITNESS

Маскаева Т.Ю., к.п.н., доцент,

Российский университет транспорта, г. Москва

Maskayeva T.Y., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Russian University of Transport, Moscow

Аннотация

В статье рассматривается возможность применения методики с использованием ментальных направлений фитнеса для формирования творческого мышления и рефлексии у студентов. Предполагалось, что в процессе занятий физической культурой с применением авторской методики студенты научатся развивать рефлексивные умения по отношению к своему здоровью, оптимально организовывать личную двигательную активность, обучаться самооценке и самоанализу своей физкультурной деятельности. Методика была апробирована в процессе занятий физической культурой со студентами I курса Российского университета транспорта и показала свою эффективность. По окончании эксперимента на уровень рефлексивного мышления перешли 10% студентов экспериментальной группы, а в контрольной группе лишь 2%.

Abstract

The article discusses the possibility of applying the methodology using the mental directions of fitness for the formation of creative thinking and reflection in students. It was assumed that in the process of physical culture lessons using the author's methodology, students will learn to develop reflexive skills in relation to their health, optimally organize personal motor activity, learn self-assessment and self-analysis of their physical culture activities. The technique was tested in the process of physical education with 1st year students of the Russian University of Transport and showed its effectiveness. At the end of the experiment, 10% of students in the experimental group moved to the level of reflective thinking, and only 2% in the control group.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, рефлексия, ментальные направления фитнеса.

Key words: physical culture, students, reflection, mental directions of fitness.

Актуальность исследования. Происходящие в последние десятилетия преобразования в мире и обществе, развитие информационных технологий привело человечество к изменению форм освоения окружающей среды и способам включения в эту среду. В результате взаимодействия с виртуальным миром, что в наибольшей степени проявляется в молодёжной среде, возникают искажения в восприятии действительности и личность теряет ориентиры своей телесности, что приводит к снижению духовной, физической и социальной активности. В этой связи физическая культура и спорт выступают как стабилизаторы практики формирования телесности личности. Вместе с тем, мы можем наблюдать происходящие в социальной среде

противопоставления человеку «духовному» человека телесного, что способствовало ухудшению состояния здоровья учащейся молодёжи, о чём констатируют результаты исследований последних лет. Так, около 55-60 % студентов российских вузов относятся к специальной медицинской группе или вовсе освобождены от практических занятий. Средние показатели уровня физической подготовленности у большинства учащихся, 45-65 % по разным данным, учёные оценивают как низкие и ниже среднего [2,5,7]. Низкая психофизическая готовность современных выпускников к профессиональной и социальной деятельности не способствует личной реализации и раскрытию своего потенциала во всех сферах жизни. Решением проблемы в направлении оптимизации психофизического потенциала студентов является кинезиологический подход к физкультурному образованию студентов, который интегрирует психологический, валеологический и двигательный компоненты и базируется на взаимосвязи движения и духовной составляющей человека [1, 6]. Процесс физкультурно-спортивной деятельности в рамках кинезиологического подхода неразрывно связан с процессом рефлексии, которая выражается через осознание, осмысление, формирования личностного ценностного отношения к собственной физкультурно-спортивной активности [1].

Развитие фитнес индустрии способствовало внедрению в образовательное пространство вуза методик, интегрирующих физические и ментальные практики. «Ментальные направления фитнеса задействуют образное мышление, визуальные образы в занятии, предполагают осознанное отношение человека к движениям, к своему телу в целом, а также предполагают широкое использование техник релаксации» [3].

Гипотеза исследования. Мы предположили, что в процессе занятий физической культурой с применением авторской методики студенты научатся развивать рефлексивные умения по отношению к своему здоровью, оптимально организовывать личную двигательную активность, обучаться самооценке и самоанализу своей физкультурной деятельности.

Цель исследования: разработка методики формирования творческого мышления и рефлексии у студентов в процессе занятий физической культурой с использованием ментальных направлений фитнеса и оценка её эффективности.

Методы и организация исследования. Исследование было проведено на базе Российского университета транспорта со студентами 1 курса основной медицинской группы в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт». Было сформировано 2 группы – контрольная, куда вошли студенты, занимающиеся по программе ОФП (n= 23), и экспериментальная (n=25), занимающиеся по методике с использованием ментальных направлений фитнеса. Для оценки уровня рефлексивных способностей мы использовали методику А.В. Карпова [4]. Измерение

рефлексивности проводилось у студентов в начале и конце учебного года.

Результаты исследования и их обсуждение. Главная идея при формировании экспериментальной методики заключалась во внедрении в учебный процесс направлений ментального фитнеса таких как функциональный тренинг, пилатес, йога, аутогенная тренировка. Применение комбинаций из практик ментального фитнеса позволяет не только отойти от стереотипности и стандартизации занятий, но и переориентировать процесс физического воспитания в сторону интересов и потребностей студентов, вооружить их знаниями и умениями, которые позволят им в регуляции психоэмоционального состояния и, как следствие, лучшей адаптации к разным сторонам жизни, достижению психического и физического благополучия.

Для основной части занятия мы подбирали упражнения многосуставной гимнастики, выполняемой в разных плоскостях в динамике и делая акцент на увеличении мобильности суставов. С целью развития концентрации за своим телом применялись упражнения системы Пилатес, позволяющих расширить границы внимания, развить самоконтроль и способность интегрально воспринимать своё тело. Упражнения йоги выполнялись как в парах, так и индивидуально в статических и статодинамических режимах, баллистические движения были исключены. Аутогенная тренировка, как часть авторской методики призвана была стабилизировать когнитивные и физиологические процессы учащихся и включалась в занятие после основной нагрузки преимущественно в заключительной части занятия.

Оценка уровня рефлексивных способностей студентов в динамике учебного года показала следующее (таблица 1).

Таблица 1 - Уровень рефлексивных способностей студентов КГ и ЭГ

в начале и конце эксперимента, в %

Уровень индивидуальной рефлексии	В начале эксперимента		В конце эксперимента	
	ЭГ (n=25)	КГ (n=23)	ЭГ (n=25)	КГ (n=23)
Высокий	0	0	10	2
Средний	64	65	56	52
Низкий	36	35	34	46

Полученные данные в начале учебного свидетельствуют о преобладании среднего уровня рефлексивных способностей у студентов 1 курса. Низкий уровень рефлексии был выявлен у 36% опрошенных респондентов в ЭГ и, соответственно 35% - в контрольной. Высокий уровень индивидуальной рефлексии не был выявлен ни у кого из учащихся. Данный факт мы объясняем тем обстоятельством, что молодые люди, только поступившие в вуз, ещё не могут в полной мере

самостоятельно принимать решения и рефлексировать свои действия и поступки.

По окончании эксперимента мы можем констатировать, что хотя значительных изменений в уровне рефлексивных способностей у студентов обеих групп не произошло, в экспериментальной группе на уровень рефлексивного мышления перешли 10% студентов, а в контрольной группе лишь 2%.

Закключение. Таким образом, включение методики с использованием ментальных направлений фитнеса способствовало развитию рефлексивных способностей у студентов, что улучшает их способность к принятию аналитической позиции по отношению к своему здоровью и двигательной деятельности на основе самоконтроля и самоанализа.

Список использованной литературы

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека: монография / В.К. Бальсевич. -М.: Теория и практика физической культуры, 2000. -275 с.
2. Золотова, М.Ю. Проблемные аспекты формирования интересов студенческой молодёжи к физической культуре спорту в вузе /М.Ю. Золотова, О.А. Погодина, С.Е. Глачаева //Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: Сборник трудов Межд. научно-практической конференции, Москва: Российский университет транспорта, 2019. – С. 57-62.
3. Иваненко, О. А. Характеристика направления фитнеса Mind& Body (разум и тело): учебно-методическое пособие / О. А. Иваненко. – Челябинск: УралГУФК, 2008. – 38с.
4. Карпов, А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24, № 5. – С. 45-57.
5. Постол, О.Л. Восточные оздоровительные гимнастики в системе физкультурного образования студентов транспортных вузов / О.Л. Постол, О.Н. Панкратова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. - № 4 (182). – С. 353 – 355.
6. Набойченко, Е.С. Рефлексия как профессионально-важное качество спортсмена: постановка проблемы и результаты /Е.С. Набойченко, М.В. носкова //Образовательный вестник «Сознание» -2021.-Т.23.- №5.- С. 21-26.
7. Щадилова, И.С. Смирнова Г.А. Миофасциальный релиз как инструмент восстановления студентов транспортных вузов после физических нагрузок //Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. №7. С.55-60.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
ЧЕЛОВЕКА**

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE MENTAL STATE OF A PERSON

Махонина О.В., ст. преподаватель,

Российский государственный гуманитарный университет, г. Москва

Makhonina O.V., the senior teacher,

Russian State University for the Humanities, Moscow

Аннотация

В современном мире многие люди страдают от разных психических расстройств. Одним из способов лечения данного недуга, является физическая культура, спорт. Благодаря физическим нагрузкам, человек может расслабиться, позабыть о том, что его волнует и вернуться в прежнее русло жизни.

Abstract

In the modern world, many people suffer from various mental disorders. One of the ways to treat this disease is physical culture, sports. Thanks to physical activity, a person can relax, forget about what worries him and return to the previous course of life.

Ключевые слова: человек, физическая культура, спорт, эмоции, психика.

Key words: man, physical culture, sport, emotions, psyche.

В настоящее время психология и психиатрия сильно развиваются, особенно у молодежи, которые не стигматизируют их, а наоборот понимают, что это важные науки, от которых прямо зависит общая деятельность и продуктивность человека.

Сегодня довольно много людей болеют разными психическими заболеваниями, такими как: депрессия, тревожные расстройства, расстройства личности. Рассмотрим же, насколько физкультура и спорт влияют на общее состояние человека при данных заболеваниях и помогает ли она справиться с такими недугами.

Для примера, который мог бы иллюстрировать влияние физкультуры на человека, я взяла первокурсников вуза и провела опрос в начале года. Опрос прошло 116 человек. Из них абсолютное большинство пожаловались на возросшую тревогу, которая связана со сменой обстановки и страхом перед учебой. Так же небольшая часть отметили потерю настроения, затяжную апатию, которые связаны с одиночеством в новом месте, невозможностью найти друзей и понимания, как и что делать в ВУЗе.

Что же понимается под тревожным расстройством? Это постоянное, неконтролируемое беспричинное ощущение опасности, страха, а также накручивание себя по поводу своей внешности, жизни и общения с людьми. Это расстройство очень мешает жить человеку, так как он никогда не может расслабиться, а поход в магазин для него становится целым испытанием. Часто тревога сопровождается паническими атаками.

Также стоит упомянуть про депрессивное расстройство, апатию и дистимию. Многие принижают депрессию и не понимают, насколько это серьезная болезнь. При ней человек почти ничего не может делать, у него нет сил абсолютно ни на что и это никак не связано с ленью, он не видит никакого смысла в жизни и нужно срочно проходить лечение и терапию, так как в организме перестал вырабатываться дофамин. Дистимия - это та же депрессия, только в более легкой форме.

Теперь рассмотрю влияние спорта на психику человека, и как он помогает справиться с данными болезнями и трудностями.

Хотелось бы начать с того, что любое занятие спортом и физической культурой уменьшает общий тревожный фон. Происходит это по той причине, что человек, который занимается физической культурой больше сосредотачивается на выполнении заданий, нежели на тревоге, следовательно это работает как против-тревожная терапия, довольно успешная, так как тревога делится как бы пополам, одна часть уходит на отвлечение и спорт, а уменьшенная остается, из-за чего становится легче и человек может расслабиться. Поэтому стоит заниматься спортом, это полезно не только для физической формы человека, но так и для психического состояния.

Спорт очень помогает при депрессии. Так как она бывает разных степеней, то человек легкой-средней степени депрессии может заниматься спортом. При занятии вырабатывается дофамин, так называемый гормон счастья, которого при депрессии как раз сильно не хватает в организме. Особенно очень помогает неторопливый бег, так как при нем вырабатывается большое количество дофамина. Следовательно, после занятия спортом, человек при депрессии может быть довольно радостным и улыбчивым. При ежедневном занятии бегом, он может

довольно сильно облегчить влияние депрессии на свою жизнь.

Так как человек при занятии спортом отвлекается от своих проблем, то у него уходит эмоциональное напряжение, благодаря чему он способен расслабиться и почувствовать себя довольно хорошо. Эмоциональное напряжение можно не считать, как психическую болезнь, так как даже обычный человек может её испытывать из-за каких-то трудностей и проблем. Поэтому спорт очень помогает избавиться от этого, что делает его более способным и продуктивным касательно решения проблем.

Многие люди с проблемами психики часто завидуют другим, касательно внешности, от чего у них снижается самооценка. Занятие спортом помогает избавиться от данного комплекса, так как это помогает сбросить лишний вес, улучшить фигуру и внешний вид, повысить уровень выносливости и силы, поднять общий уровень здоровья. Из-за всего этого может сильно упасть уровень депрессии, так как чаще всего при ней, человек очень критично относится к себе и не принимает себя, ищет постоянно изъяны и проблемы. Если улучшить общее физическое состояние, то, следовательно, часть депрессивного расстройства уйдет и жить станет легче. Главное, чтобы человек нашел мотивацию в этом, но при поддержке близких людей, педагогов, он способен это сделать и начать улучшать свою жизнь.

По той причине, что спорт довольно положительно влияет на наш организм, если не переусердствовать, то человек начинает больше концентрироваться именно на своих положительных качествах, а не на негативных, так как большая часть негатива уходит из жизни, а на место её приходит позитив. Это, например, связано с тем, что у человека вырабатывается дофамин, от которого он начинает мыслить позитивно. Поэтому заниматься спортом очень полезно, чтобы не концентрироваться на негативных мыслях, а наоборот от них избавляться и вносить в свою жизнь больше позитива.

При проблемах с психикой, человек может испытывать большие проблемы со сном, которые выражаются либо в бессоннице, либо в частых пробуждениях и сонливостью на протяжении всего дня. Физическая культура помогает с этим справиться. При регулярном занятии спортом, у человека в целом улучшается общее качество сна, он перестает часто просыпаться ночью и также у него пропадает сонливость на протяжении дня. При регулярных аэробных физических нагрузках у человека может уменьшиться длительность сна на 1-2 часа, но при этом качество сна будет очень высоким. Человек будет успевать высыпаться, не ходить сонливым и иметь огромное количество энергии на день. Поэтому занятие спортом очень полезно, если вы испытываете проблемы со сном.

Повышенная тревога довольно сильно влияет на здоровье человека и его мышцы. При

тревоге человек не способен нормально расслабиться, следовательно появляются зажимы в мышцах, они просто забиваются, становясь твердыми. Если не брать во внимание массажи, которые способны помочь с этим, то спорт тоже очень полезен. Особенно стадия разминки и разогрева мышц позитивно сказываются на них и способны убрать большую часть зажимов, что способствует повышению гибкости человека, а также лучшему физическому состоянию.

Ещё хотелось бы затронуть тему социофобии - фобия боязнь людей и общества в целом. Так как физическая культура проходит в коллективах, человеку с социофобией по началу может быть страшно и боязливо. Но спустя время, когда он лучше познакомится с людьми и окружением, то сможет обрести больше знакомств и друзей, что снизит его степень социофобии и позволит ему больше развиваться в обществе и лучше функционировать и общаться с людьми.

Я рассмотрела довольно много пунктов влияния физической культуры и спорта на психику человека, благодаря чему можно сделать общий вывод о том, что спорт в ВУЗе имеет огромное значение для снижения стресса, адаптации человека к коллективу, снижению тревожности и апатичного состояния, улучшению его общего физического состояния и улучшению сна. Спорт является отличным и бесплатным антидепрессантом, который способен восстановить человека и сделать его счастливее.

В начале статьи я говорила про первокурсников, которые только поступили в вуз и столкнулись с большим количеством проблем психики. После учебы на протяжении 1 учебного года, я снова провела данный опрос, на этот раз в нем приняло участие больше человек - 152. Благодаря собранным данным, я могу сказать о том, что большинство опрошенных отметило большое влияние физкультуры на их моральное состояние, так как помогло им отвлекаться от проблем, что заставляло их расслабляться и думать позитивно. Так же многие отметили, что смогли познакомиться с большим количеством хороших людей и обрести новых друзей, благодаря чему они стали более счастливы. Многие отметили то, что тревожный фон очень уменьшился и больше не мешает жизни и не давит на неё, отметили также, что продуктивность увеличилась, задания в ВУЗе стало проще выполнять, более качественнее, чем в начале года. Также спорт помог привыкнуть к новой атмосфере взрослой жизни и смены обстановки, так как в начале года многие боялись перемен, а на сегодняшний момент они смело идут вперед к новым знаниям.

Список использованной литературы

1. Алексеева Э.Н., Мельников В.С. Самоконтроль занимающихся физическими

упражнениями и спортом: Методические указания. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003.

2. Ефимова И.В., Будыка Е.В., Проходовская Р.Ф. Психофизиологические основы здоровья студентов: Учеб. пособие. - Иркутск, 2003.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. - М.: Гардарики, спб., 2000. 2005. Киев, 1988.

4. Ковриго Н. Эмоции и здоровье//Физкультура и спорт. 1999. № 4.

5. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. - М.: Высшая школа, 1983.

6. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта. - М., 1980.

УДК 796.011.3

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE SPHERE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Мироненко Е.Н., к.п.н., доцент, Антипин В.Б., к.п.н., доцент,

Омский государственный университет путей сообщения, г. Омск

Mironenko E.N., the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer,

Antipin V.B., the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer,

Omsk State University of Railway Transport, Omsk

Аннотация

В данной статье рассматривается процесс внедрения информационных технологий в сферу физической культуры и спорта, использование искусственного интеллекта в спорте.

Abstract

This article changes the process of introducing information technologies in the field of physical culture and sports, using artificial intelligence in sports.

Ключевые слова: информационные технологии, искусственный интеллект, физическое воспитание, спорт.

Keywords: information technology, artificial intelligence, physical education, sports.

В наше время невозможно представить мир без уже давно укоренившихся и постоянно развивающихся технологий. Причём их внедрение происходит во всех сферах жизни, включая сельское хозяйство, медицину, средства массовой информации, государственные сферы, сферы коммуникаций; в лёгкой и тяжёлой промышленности; в элитарной и массовой культуре и прочих сферах общественной жизни. Не обошли они и физическую культуру и спорт, причём на всех уровнях: от детского и юношеского до профессионального спорта.

И это вовсе не значит, что под современными технологиями подразумевается лишь оборудование, снаряжение, и прочие технические средства, которые, несомненно, весьма и весьма полезны и очень значимы, но это ещё и современные технологии менеджмента, пиара, и общественных коммуникаций, помогающих популяризировать спорт. Это также средства помогающее спортсменам на тренировках и соревнованиях, помогающие спортсменам эффективнее выполнять поставленные задачи, а самое главное – с минимальным вредом для своего здоровья, как физического, так психоневрологического [2]. Современные технологии, включая информационные, внедряются во всевозможные сферы жизни, при этом эти сферы также совершенствуются и развиваются. Эффективность информационных технологий (ИТ) заключающаяся в их скорости и интенсивности, очень важна для современных реалий с весьма быстрым темпом жизни.

Включение ИТ в занятия по физическому воспитанию дает индивидуально ориентированный опыт для учащихся, которые неохотно относятся к этой дисциплине. Таким образом, цифровые технологии обеспечивают среду, способствующую развитию процесса физического воспитания, структурируя информацию для более качественного восприятия и повышая активность участников за счет вовлеченности в интенсивный обмен информацией. Это позволяет использовать цифровые технологии в программах развития личности, для повышения интенсивности учебно-тренировочного процесса, в качестве средства автоматизации процессов контроля, коррекции результатов учебно-тренировочной деятельности и компьютерного тестирования физического, умственного, функционального и психологического состояний занимающихся.

Развитие цифровизации всех социальных и экономических сфер – очень быстрый

процесс. Ученые и специалисты в области физической культуры и спорта уделяют значительное внимание применению новых подходов в физической и спортивной подготовке, в том числе внедрению новых технологий в различные образовательные программы. Сегодня все регионы, вузы и школы с компьютерными классами, интерактивными досками и другим мультимедийным оборудованием имеют возможность использовать цифровые технологии и средства в образовательных целях. В области физкультуры и спорта используется множество электронных образовательных ресурсов, интерактивных сред, коллекций видеоресурсов, информационных систем автоматизированных и т.д. В последнее время активно происходит использование информационно-сервисной платформы федеральной и региональной цифровой образовательной среды при реализации различных образовательных программ в сфере физической культуры и спорта [2].

В спорте используется множество типов датчиков, в том числе:

- Мониторы сердечного ритма для отслеживания пульса и дыхания.
- Инерционные датчики, выполняющие анализ движений человека и используемые для восстановления после травм и несчастных случаев.
- Акселерометры и гироскопы для контроля положения, вращения, ускорения и скорости.
- Устройства GPS (Global Positioning System) для отслеживания показателей скорости на открытом воздухе.
- Блоки LPS (локальная система позиционирования) для измерения показателей скорости в помещении с более высокой точностью, чем GPS.
- Датчики VBT (тренировка на основе скорости) для отслеживания результатов в тренажерном зале.
- Трекеры сна для отслеживания и оптимизации режимов сна.
- Датчики давления для определения частоты и точности ударов или шагов.
- Системы отслеживания количества произведенных шагов – шагомеры.

Преимущества спортивных информационных технологий многочисленны. Они могут не только отслеживать данные о здоровье и физической форме для оптимизации спортивных результатов, но также могут использоваться для предотвращения травм путем выявления опасных зон и прогнозирования рискованных движений или моделей поведения. При использовании спортивными чиновниками они также могут обеспечить точность во время игр, матчей и выступлений.

В настоящее время во все сферы внедряется искусственный интеллект (ИИ), сфера физической культуры и спорта не исключение.

Искусственный интеллект (англ. artificial intelligence) – это способность компьютера обучаться, принимать решения и выполнять действия, свойственные человеческому интеллекту. С каждым годом применение ИИ в спорте становится все популярнее и находит активное применение в различных спортивных сферах. ИИ в современном спорте помогает в его развитии. Он объясняет роль технологий в современном спорте и то, что мы ожидаем в будущем [1]. В 2019 году издан указ Президента России «О развитии искусственного интеллекта в Российской Федерации», который действует по 2030 год.

Специалисты выделяют четыре вида интеллекта: автоматизированный, вспомогательный, расширенный, автономный.

Искусственный интеллект может повлиять на карьеру спортсмена с самого начала. В частности, он может обрабатывать исторические данные об эффективности игроков, чтобы прогнозировать их потенциал и рыночную стоимость, прежде чем спортивный клуб решит инвестировать в них.

Пример: NBA Global Scout, платформа, которая использует искусственный интеллект для анализа видео, загружаемых пользователями, и оценки их эффективности при выполнении определенных упражнений.

Это также может быть преимуществом для игроков, потому что внедрение инструментов, основанных на искусственном интеллекте, значительно снижает любую предвзятость при наборе и помогает находить скрытые таланты даже в странах, где конкретный вид спорта особо не практикуется.

Анализ производительности и прогнозное моделирование могут оказать еще большее влияние, когда речь идет о разработке программ тренировок для спортсменов и игровой тактики. Благодаря помощи носимых датчиков и камер с искусственным интеллектом можно собирать множество данных (пасы, забитые голы, подборы, скорость движения, траектории мяча, точность удара и т. д.).

Эта информация будет обрабатываться системами на основе машинного обучения, чтобы тренеры могли получить полезную информацию. В то же время машинное обучение также можно использовать для определения моделей игры оппонентов и выявления их сильных и слабых сторон.

Согласно отчету «Искусственный интеллект на рынке спорта», опубликованному

ResearchAndMarkets в 2019 году, такие технологии потенциально могут повысить индивидуальную и командную производительность на 17% и 28% соответственно. На самом деле, они широко используются в различных спортивных контекстах. Например, IBM уже предоставляет тренерам теннисной ассоциации США прогнозы на основе ИИ.

Здоровье является фундаментальным фактором, определяющим работоспособность и самочувствие спортсменов. Системы на базе ИИ могут отслеживать многие физические параметры, в том числе движения игроков, оценивать их состояние и даже выявлять любые травмы или проблемы со здоровьем до того, как сам спортсмен это осознает.

Сбор информации с помощью различных датчиков имеет важное значение для анализа данных в здравоохранении, но, согласно последним тенденциям, абсолютными героями являются носимые устройства для здоровья благодаря их портативности и все более низким ценам.

Вскоре искусственный интеллект может лишить любителей спорта их самой большой страсти, а именно жаловаться на решения судей. Виртуальные помощники арбитров использовались в футболе в течение многих лет, чтобы показывать замедленное движение судьям-людям, но с обратной стороной, заключающейся в замедлении игры. К счастью, новейшие алгоритмы решают эту проблему, улучшая виртуальные помощники судей, чтобы они быстрее и точнее обнаруживали нарушения в игре. Подобные инструменты были приняты ФИФА для обнаружения офсайдов, а чемпионат мира по гимнастике выиграл от лазерных датчиков с искусственным интеллектом, разработанных Fujitsu и способных анализировать движения спортсменов с высокой точностью.

Но присутствуют все же минусы, которые необходимо учесть при внебюджетии искусственного интеллекта:

1. Соблюдение нормативно-правовых требований – это ограничения технического регламента по аналогии с определенным количеством денежных средств. Которые выделены в качестве зарплаты игрокам.

2. Кибербезопасность и обеспечение конфиденциальности данных. Это данные о болельщиках, спортсменах, играх.

3. Устойчивость деятельности – обеспечение непрерывности деятельности, ликвидация последствий в случае возникновения нестандартных и чрезвычайных ситуаций, управление рисками и кризисными ситуациями.

4. Зависимость от поставщиков технологических решений.

Одной из ключевых целей применения компьютерного зрения в спорте является отслеживание игроков. Это предполагает определение положения всех игроков в данный момент времени. Отслеживание игроков — ключевой элемент для тренеров, который помогает улучшить результаты своих команд, позволяя им мгновенно анализировать то, как отдельные игроки перемещаются по полю, и общий состав своей команды.

Результаты, полученные с помощью системы компьютерного зрения, можно улучшить, применяя методы машинного обучения и интеллектуального анализа данных к необработанным данным отслеживания игроков. Как только ключевые элементы в изображении или видеокадре обнаружены, может быть сгенерирована семантическая информация для создания контекста того, какие действия выполняют игроки (например, владение мячом, передача, бег, защита и т. д.). Эти методы могут маркировать семантические события, такие как «один-два паса» в футболе, и использоваться для расширенного статистического анализа результатов игроков и команд. Предложения также могут быть построены на оптимальных позициях игроков на поле и показаны тренерам таким образом, чтобы они могли сравнить идеальное расположение игроков с их реальными позициями в данной игре. Огромные возможности, открываемые этой технологией слежения за игроками, могут произвести революцию в обучении и скаутинге игроков в спорте.

ИИ может обеспечить точный анализ данных и научные планы, которые повысят эффективность тренировок спортсменов. Кроме того, некоторые устройства на основе ИИ могут создавать виртуальную тренировочную среду, и спортсмены тренируются вполне привычно. Технологии, в целом, положительно изменили подход к физическому воспитанию. С помощью приложений, онлайн-видео, мониторов и трекеров преподаватели физкультуры могут ставить индивидуальные и разумные цели для своих студентов.

Список использованной литературы

1. Агибалов А.С. Использование компьютеризированных комплексов в сфере физической культуры и спорта / А.С. Агибалов // Наука-2020. – 2019. – №9(34). – С. 163-171.
2. Биндусов, Е.Е. Показатель уровня постоянного потенциала головного мозга как характеристика эффективности воздействия на организм различных средств гимнастики / Е.Е.Биндусов, Е.А. Котова, М.А. Овсянникова // Теория и практика физической культуры. – 2011. - № 11. – С. 28-31. – EDN OKHDLJ.
3. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. – СПб.: СПбГТУ, 1997. – 323 с.

**КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ - НОВЫЙ ТРЕНД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

**HEALTH CULTURE - A NEW TREND IN PHYSICAL EDUCATION IN AN
EDUCATIONAL ORGANIZATION**

Михайлов Н.Г., к.п.н., доцент,

Московский городской педагогический университет, г. Москва

Mikhailov N.G., P., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Moscow City Pedagogical University, Moscow

Аннотация

В статье рассматривается культура здоровья как одно из направлений инновационной физической культуры. Новое сочетание понятий «культура» и «здоровье» акцентирует внимание обучающихся образовательных организаций на повышении интереса к занятиям физическими упражнениями. Автор предлагает новые подходы к определению показателей культуры здоровья обучающихся в условиях цифровой трансформации образования. Представлены примеры критериев культуры здоровья человека на базе современных гаджетов и методов оценки здоровья обучающихся.

Abstract

The article deals with the culture of health as one of the directions of innovative physical culture. A new combination of the concepts of "culture" and "health" focuses the attention of students of educational organizations on increasing interest in physical exercises. The author proposes new approaches to determining the indicators of the culture of health of students in the context of the digital transformation of education. Examples of criteria for the culture of human health on the basis of modern gadgets and methods for assessing the health of students are presented.

Ключевые слова: культура здоровья, гаджеты, цифровая трансформация образования.

Keywords: health culture, gadgets, digital transformation of education.

В настоящее время ряд исследователей предлагают обратить внимание на культурный

вектор развития физической культуры [6]. Данное направление связано с развитием телесной культуры и развитием инновационной физической культуры, которая включает культуру здоровья, культуру движений и культуру телосложения [8]. Выдвижение слова культура на первое место в отдельных составляющих инновационной физической культуры требует поиска новых критериев для их оценки.

Культура здоровья привлекла наибольшее внимание ученых в начале XXI века по целому ряду причин, Одна из основных - это снижение объемов двигательной активности человека и как следствие ухудшение состояния его здоровья [1, 5]. Появление вируса covid-19 также способствовало распространению различных нарушений здоровья в тех случаях, когда удавалось сохранить жизнь больного.

Рассматривая культуру как творческую деятельность, характеризуемую определенным уровнем развития творческих сил, можно утверждать, что она воплощает особенности творческого самовыражения людей [2]. Известно, что культура является сложной динамической развивающейся системой, формой бытия человека, выраженной в продуктах материальной и духовной деятельности. Следовательно, при объединении культуры в словосочетание культура здоровья, аспект этой творческой деятельности смещается в сторону способов организации деятельности человека по решению оздоровительных задач. Рассмотрим подходы к решению этой проблемы в условиях цифровой трансформации образования, которая делает актуальным поиск новых критериев оценки культуры здоровья в системе образования.

Цель исследования поиск критериев оценки культуры здоровья в условиях цифровой трансформации образования.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели были использованы анализ и синтез содержания понятия «культура здоровья», моделирование критериев оценки культуры здоровья. При определении показателей состояния здоровья была использована технология экспресс скрининга Медискрин, позволяющая оценивать параметры состояния органов и систем тела человека в биологически активных точках. В рамках использования метода Медискрин оценивались показатели, характеризующие обменные и психоэмоциональные процессы, состояние опорно-двигательного аппарата человека [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Культура здоровья понимается как использование определённых способов физкультурной деятельности для самосовершенствования человека, позволяющих сохранять физическое, психическое и социальное благополучие [7]. В программах по физической культуре способы физкультурной деятельности выделяются в отдельный раздел и ориентируют обучающихся на повышение

двигательной активности в урочных и самостоятельных формах занятий.

Содержание такого раздела программы по физической культуре разбито на три части:

- практические умения,
- двигательные действия и навыки,
- общеразвивающие физические упражнения.

В физическом воспитании способы физкультурной деятельности используются для самостоятельной организации различных форм занятий физическими упражнениями и рассматриваются как часть здорового образа жизни. Культура здоровья в этом случае может быть идентифицирована как система мероприятий по сохранению и укреплению здоровья. Содержание программ по физической культуре может меняться в соответствии с уровнем физического развития и физической подготовленности обучающихся. Для контроля за эффектом оздоровления необходимо конкретизировать показатели всех составляющих здоровья, физического, психического и социального, как это рекомендуется Всемирной организацией здравоохранения.

Основы культуры здоровья закладываются в детском и молодежном возрасте, когда формируются навыки использования способов физкультурной деятельности для самостоятельной организации занятий физическими упражнениями. Появление в информационно-образовательном пространстве образования автоматизированных методов оценки состояния здоровья открывает новые возможности для организации педагогического контроля. Актуализация повышения познавательной активности обучающихся для обеспечения оздоровительной направленности занятий по физической культуре связана с такой системой контроля и может иметь различные решения.

Получение информации о состоянии здоровья открывает метод Медискрин, представляющий новые возможности для оценки энергетического обмена в организме человека (таблица 1).

Состояние гипознергетики группы студенток, средний возраст которых равен $19,7 \pm 1,2$ лет, составляет $22,86 \pm 6,73$ мка, что находится ниже нормативного показателя, расположенного в интервале от 25 до 55 мка. Минимальное значение гипознергетики в этой группе равно 12,22 мка, что отражает снижение защитных сил организма, а максимальное – 30,71 мка, попадающего в искомый коридор нормативных показателей здоровья. Средний показатель энергетического уровня находящееся ниже границы 25 мка у данной группы студенток, что, вероятно, связано с ограничениями в двигательной активности, связанной с карантинными

мерами пандемии covid-19.

Таблица 1 – Сравнение показателей, характеризующих состояние здоровья студенток ИЕСТ

№ п/п	Показатель	Студентки (n=13)
1	Средний возраст, лет	19,7±1,2
2	Средний показатель энергетического уровня, мка	22,86±6,73
3	Метаболический коэффициент, мка	1,10±0,22
4	Психоэмоциональный коэффициент, мка	0,94±0,23
5	Опорно-двигательный коэффициент, мка	0,98±0,18

При этом средние значения метаболического, психоэмоционального и опорно-двигательного коэффициентов находятся в пределах нормы и характеризуют показатели здоровья здорового человека. Однако эти показатели не оценивают культуру здоровья, а характеризуют состояние здоровья.

Культура здоровья может оцениваться показателями другого уровня, которые характеризуют использование средств физической культуры в системе физического воспитания. Такие показатели содержат отношение индивидуального значения объема двигательной активности, характеризующие личную физическую культуру человека, к нормативным значениям этого показателя для изучаемой группы выбранного контингента.

Показатель культуры здоровья, ПКЗ₁, может быть определен по формуле:

$$ПКЗ_1 = \frac{\sum \text{респондентов выполняющих зарядку}}{\text{Общая численность референтной группы}} \quad (1),$$

где числитель определяет число респондентов, выполняющих ежедневно утреннюю зарядку, а знаменатель – содержит общее число респондентов референтной группы.

Другой показатель культуры здоровья, ПКЗ₂, выражается другой формулой:

$$ПКЗ_2 = \frac{\sum \text{респондентов участвующих в массовых спортивных мероприятиях}}{\text{Общая численность референтной группы}} \quad (2),$$

где числитель определяет число респондентов, участвующих в массовых спортивных мероприятиях, а знаменатель – содержит общее число респондентов референтной группы.

Общая численность референтной группы в формуле (1) и (2) представляет собой общее

количество обучающихся в образовательной организации.

Показатели культуры здоровья ПКЗ1 и ПКЗ2 могут быть детализированы в случае расширения числа референтных групп, в которых выполняется расчет показателей культуры здоровья. Например, можно определять значения ПКЗ1 и ПКЗ2 отдельно для начальной, основной и старшей школы, оценивая эффективность освоения личной физической культуры в образовательной организации. В организациях высшего образования такие показатели можно рассчитывать отдельно по курсам обучения студентов.

Следует отметить, что число показателей культуры здоровья будет зависеть от числа критериев, которые можно использовать для их расчета. Например, к таким критериям можно отнести:

- самостоятельное выполнение физических упражнений в режиме дня с целью повышения уровня физической подготовленности;
- выполнение производственной гимнастики в режиме рабочего дня у рабочих и инженерно-управленческого персонала организаций и предприятий народного хозяйства;
- участие в массовых соревнованиях на уровне образовательной организации, округа, города, страны;
- владение оздоровительными технологиями с использованием различных видов двигательной активности.

Данный ряд можно продолжить по мере накопления статистического материала по оценке культуры здоровья.

При реализации такого подхода государство получает инструмент определения участия граждан различных референтных групп в занятиях физической культурой. Показатели культуры здоровья определяются в данном случае по характерным признакам освоения способов двигательной деятельности различными группами населения.

Заключение. При анализе культуры здоровья следует отличать показатели состояния здоровья, определяемые автоматизированными методами, и собственно культуры здоровья. Показатели культуры здоровья определяются по характерным признакам освоения способов двигательной деятельности различными группами населения и рассчитываются как отношение респондентов, применяющих определенные способы двигательной деятельности в практике физического воспитания к общей численности референтной группы. Метод позволяет конкретизировать показатели культуры здоровья для выборок различной численности, таких как

обучающиеся начальной, основной и старшей школы. Предложен инструмент определения культуры здоровья, характеризующий участие граждан различных референтных групп в занятиях физической культурой.

Список использованной литературы

1. Агаджанян Н.А. Экология человека. Избранные лекции / Н.А. Агаджанян, В.И. Торин. – М.: «КРУК», 1994. – 256 с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология: учебнику для вузов. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
3. Визитей Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки. – М.: Советский спорт, 2009. – 184 с.
4. Воинова Л.В. Учебное пособие по оценке функционального и состояния организма по методу Накатани («Медискрин»). – М.: НСТ, 2000. – 67 с.
5. Михайлов Н.Г., Чечельницкая С.М. Двигательная активность как показатель культуры здоровья детей дошкольного и школьного возраста // Вестник Адыгейского государственного университета: Серия «Педагогика и психология». – Майкоп, 2011. – №4. – С. 129-136.
6. Михайлов Н.Г., Неверкович С.Д. Культура как системообразующее понятие в физической культуре и спорте // Психологии. – 2020, №4. – С. 171-178.
7. Михайлов Н.Г. Физическая культура в условиях цифровой трансформации образования: монография. – М.: Центр полиграфических услуг «Радуга», 2022. – 276 с.
8. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физического воспитания (инновационный подход)/ В.И Столяров, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева// Теория и практика физической культуры. – 1998, №5. – С. 11-15.

«ДАРТС» КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ РЕАБИЛИТАЦИИ

«DARTS» AS ONE OF THE WAYS OF REHABILITATION

Мошковский А.Н., к.т.н., доцент, Цепелев Э.П., ст. преподаватель,
Сибирский государственный университет водного транспорта, г. Новосибирск

Moshkovsky A.N., the candidate of technical sciences, the senior lecturer,

Tsepelev E.P., the senior teacher,

Siberian State University of Water Transport, Novosibirsk

Аннотация

Рассмотрены вопросы об реабилитации и социальной адаптации студентов инвалидов с помощью игры в ДАРТС. В Сибирском Государственном Университете Водного Транспорта г. Новосибирска создана секция «ДАРТС» для всех студентов, в том числе и имеющих отклонения в состоянии здоровья. Установлено, что занятия по игре в дартс способствует адаптации студентов инвалидов в обществе.

Abstract

The issues of rehabilitation and social adaptation of disabled students with the help of darts are considered. At the Siberian State University of Water Transport in Novo-sibirsk, a section "DARTS" has been created for all students, including those with de-viations in the state of health. It is established that darts classes contribute to the ad-aptation of disabled students in society.

Ключевые слова: учащиеся, инвалиды, дартс, социальная адаптация.

Keywords: students, disabled, darts, social adaptation.

Введение. Адаптивный спорт (спорт инвалидов) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию в соответствии со статьей №31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Ранее [1] было указано, что дартс рекомендуется применять для учащихся с ограниченными физическими возможностями. Дартс – это, прежде всего, состязание в

способности метко и точно бросать короткие дротики, доступен для всех людей различного возраста, в том числе и инвалидов с ограниченной способностью к движению. Отличие при работе с инвалидами заключалось в более корректном и бережном отношении и конечно помощь при необходимости и самое главное «Не повышение голоса и не допускания крепких выражений».

В процессе исследования изучалась возможность применения дартс, как одного из нетрадиционных видов спорта, для коррекции и социальной адаптации. Одним из методов исследования было наблюдение над шестью студентами инвалидами Сибирского государственного университета водного транспорта. Основная цель игры в дартс – попадать в мишень по собственному выбору.

Во время проведения тренировок использовались упражнения на равновесие, стойки, отрабатывалась техника выполнения броска и координация движений.

Компактность, простота, доступность – это все делает дартс интересным для людей разного возраста, разного уровня подготовки и темперамента, позволяет проводить тренировки и соревнования в любых доступных условиях, поднимает настроение и позволяет заполнить досуг.

В процессе наблюдения проводились спортивные тренировки по дартс со студентами СГУВТ включая в число тренирующихся и студентов с инвалидностью в течении двух лет, с 2020 по 2022 г. г. два раза в неделю, в течении 9 месяцев. Среди студентов инвалидов были: два человека с инвалидностью по зрению, два с инвалидностью опорно-двигательного аппарата и двое с терапевтической инвалидностью. Тренировки проводились по рекомендованной системе со стандартным набором упражнений [2; 3], разминка, броски в «Булл», броски по секторам «20», «19», «18», тренировочные игры «301», «501», «Крикет», «27» с удвоением, «Набор очков», «Большой раунд», «7 жизней».

Как известно [4] занятия по игре в дартс улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы и регулируют координацию движений. Примерно «час» занятий по дартс можно заменить 1-2 километра ходьбы в среднем темпе. Как утверждают офтальмологи, игра в дартс предотвращает близорукостью Глаз постоянно фокусируется на различное расстояние, что хорошо тренирует мышцу глаза. При игре работают несколько центров мозга, одновременно координируя различный комплекс движений, что способствует усилению терапевтического эффекта. Переключая взгляд с цветной мишени на лежащий в руке дротик происходит борьба с близорукостью, восстанавливается острота зрения.

Во время общих занятий инвалиды чувствуют себя полноценными членами общества, в частности не происходит искусственного выделения инвалидов в отрыве от остального коллектива. Игра в дартс позволяет применить занятия для снятия напряженности и усталости. В процессе тренировок у обучающихся было зафиксировано уменьшение и стабилизация ЧСС, уменьшение и предотвращение нервных срывов и стрессов.

Выводы. После двух лет занятий и наблюдений сделаны следующие выводы:

1. Повысилось спортивное мастерство занимающихся, в ряде спортивных упражнений по дартс выполнены третьи спортивные разряды.
2. Произошла частичная коррекция физических отклонений, выражающаяся в более плавном и уверенном движении подопечных.
3. Стабилизировалась работа сердечно-сосудистой системы, обусловленная расцветкой мишени и регулярными физическими занятиями, в среднем уменьшилась ЧСС перед и во время занятий.
4. Стабилизировалась нервная система, не стало нервных срывов.
5. Сформировалось социальное вхождение в реальный мир, т.е. человек (инвалид) принимает участие в общественной и спортивной жизни наравне с обычным человеком.

Таким образом занятия и тренировки по дартс в смешанном коллективе можно рекомендовать как средство для адаптации лиц с отклонениями в физическом развитии.

Список использованной литературы

1. Мошковский, А.Н., Цепелев, Э.П. Применение игры в Дартс в процессе обучения учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сборник материалов Национальной научно-практической конференции с международным участием (г. Новосибирск, 15 декабря 2020 г.) / под ред. К. М. Жомина: Министерство просвещения Российской Федерации, Новосибирский государственный педагогический университет, Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2021. – с. 185-187.
2. Архипова, Т. Н. Вовлечение молодежи в здоровый образ жизни. Социально-гуманитарные технологии. 2018. № 2(6). С. 61–64.

3. Шилин, Ю.Н., Каневская, А.В. Теория и методика тренировки в дартс: учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры. М.: СпортАкаде-мПресс, 2003. 120 с.
4. Шулулов, В.И. Коррекционные возможности спортивной игры в дартс./ Система организации обучения спортивной игре дартс детей с ограниченными возможностями здоровья в контексте личностно-ориентированного образования обучающихся: сборник материалов V Всероссийской научно-практической кон-ференции «Личностно ориентированное образование детей с ОВЗ в условиях введения ФГОС общего образования: проблемы и перспективы» - Челябинск, ЧИППКРО, 2013, 211 с.

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ АЭРОБНОЙ НАГРУЗКИ НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

THE EFFECT OF AEROBIC EXERCISE ON STUDENTS' COGNITIVE ABILITIES

Мухаметова О.В., к.б.н., доцент, Климова Е.В., к.б.н., доцент,

Сибирский государственный университет путей сообщения, г. Новосибирск

Mukhametova O.V., the candidate of biological sciences, senior lecturer,

Klimova E.V., the candidate of biological sciences, senior lecturer,

Siberian State University of Railway Transport, Novosibirsk

Аннотация

В статье рассматривается связь психического и физического здоровья студентов, возможности повышения эффективности их обучения путем мониторинга и увеличения их физической активности.

Abstract

The article deals with correlation between mental and physical health of students, opportunities of the education effectiveness increasement by monitoring and growth of students' physical activity.

Ключевые слова: психическое здоровье, физическая активность, эффективность обучения, стрессовые ситуации, умственные способности, аэробные нагрузки.

Key words: mental health, physical activity, education effectiveness, stressful emergencies, intellectual facilities, aerobic training.

Вопрос влияния физического здоровья человека на его психологическое состояние изучен слабо. Однако некоторые исследования в данной проблеме все же были проведены. Профессор Отто из Бостонского университета считает, что связь между физическими упражнениями и настроением довольно сильна. Даже после пятиминутной пробежки у человека поднимается настроение, а регулярные аэробные нагрузки способны облегчить длительную депрессию или же избежать ее появления. Так же можно утверждать, что тренировки могут помочь людям, склонным к панике, стать более спокойными[1;3].

Психиатр Джеймс Блюменталь провел эксперимент, в ходе которого люди старше 55 лет, показавшие плохие результаты в тесте на интеллект, были разбиты на 4 группы. Те, кто вошли в первую группу, на протяжении полугода регулярно тренировались, во вторую – правильно питались, в третью – и тренировались, и правильно питались. Участники четвертой группы только слушали лекции о старении мозга. Результатом этого эксперимента стало то, что участники третьей группы значительно улучшили свои результаты в тестах на интеллект в сравнении с началом исследования.

Студенты часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями, такими как зачеты, экзамены, отношения в коллективе группы и с преподавателями. Такого рода психологические нагрузки отрицательно сказываются на состоянии их здоровья, концентрации и эффективности процесса обучения [2;4].

Многие абитуриенты, поступая в университет, приходят с уже имеющимися проблемами со здоровьем, отсутствием физической активности и слабым эмоциональным фоном. Поэтому увеличивающийся к сессии стресс может вогнать их в депрессию, понизив интерес к учебе и их умственные способности.

Для того, чтобы решить данную проблему, необходим комплексный подход к физической подготовке студентов, а именно:

- проводить лекционные занятия, беседы, посвященные важности регулярных тренировок, влияния адекватной физической нагрузки на развитие когнитивных способностей студентов;
- проводить занятия с учетом их способностей, уровня здоровья и пожелания в том, как именно они хотят совершенствоваться в этом направлении;

- проводить регулярный мониторинг состояния здоровья как физического так и психологического.

Проведя опрос среди сорока студентов второго курса, было выявлено, что у 72% из них после тренировки повышается концентрация внимания, улучшается настроение и кратковременная память, усидчивость на парах, что приводит к более продуктивному обучению. Также некоторые из опрошенных отметили, что регулярные тренировки улучшили их восприятие учебного материала. Аэробные нагрузки, приводящие к повышению сердечной активности и улучшению кровообращения.

Регулярные тренировки способны улучшить психологическое состояние учащихся, улучшить память, концентрацию внимание, мотивацию к учебе и снизить риск появления депрессии.

Список использованной литературы

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для вузов по дисциплине "Физ. культура". М. : КноРус, 2012. - 239 с.
2. Климова, Е. В. Формирование мотивации к сохранению здоровья в образовательном процессе со студентами вузов / Е. В. Климова, О. В. Мухаметова, Н. Ш. Мухаметов // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта : сборник материалов Национальной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 30-летию факультета физической культуры Новосибирского государственного педагогического университета, Новосибирск, 13 декабря 2019 года. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2020. – С. 46-48.
3. Копаев В.В. Здоровье и работоспособность человека. М.: Знание, 1986. - 64 с.
4. Научные основы физического воспитания студентов / А. Г. Щедрина [и др.]; Сиб. гос. ун-т путей сообщ. - Новосибирск : СГУПС, 2010. - 95 с.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЭПОХУ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ
ОБРАЗОВАНИЯ**

PHYSICAL CULTURE IN THE ERA OF DIGITAL TRANSFORMATION OF EDUCATION

Мухаметова О.В., к.б.н., доцент, Климова Е.В., к.б.н., доцент, «СГУПС»,
Сибирский государственный университет путей сообщения, г. Новосибирск

Мухаметов Н.Ш., ст. преподаватель,
Новосибирский государственный медицинский университет, г. Новосибирск

Mukhametova O.V., the candidate of biological sciences, senior lecturer, Klimova E.V.,
the candidate of biological sciences, senior lecturer,

Siberian State University of Railway Transport, Novosibirsk

Mukhametov N.Sh., the senior teacher,

Novosibirsk State Medical University, Novosibirsk

Аннотация

В статье рассматривается нынешнее состояние физической культуры в эпоху цифровой трансформации образования. Представлен обзор английских, немецких, а также русских исследований по использованию цифровых медиа в физической культуре. На основе этих исследований были выявлены преимущества использования цифровых медиа в физкультуре с точки зрения мотивации и улучшения двигательных способностей и навыков.

Abstract

The article examines the current state of physical culture in the era of digital transformation of education. The review of English, German, and Russian studies on the use of digital media in physical culture is presented. Based on these studies, the advantages of using digital media in physical education were identified in terms of motivation and improvement of motor abilities and skills.

Ключевые слова: физическая культура, цифровизация, цифровые технологии, спорт, двигательная активность, студенты, школьники.

Keywords: physical education, digitalization, digital technologies, sports, physical activity, students,

Цифровые медиа пронизывают повседневную жизнь детей и молодежи. Различные технологии могут меняться, но их общая интерпретация следует аналогичной схеме со многими положительными чертами, включая образовательные инновации или даже революции. Однако цифровые медиа связаны с возможностями и рисками, такими как недостаточная физическая активность или зависимость. Совершенно очевидно, что полностью их избежать невозможно, так как процесс информатизации и цифровизации неизбежен. Таким образом, перед школами, колледжами и высшими учебными заведениями стоит задача адекватно подготовить и адаптировать учащихся к жизни в настоящем и будущем обществе. В связи с этим цифровые медиа в настоящее время являются доминирующей темой в дискурсе об оптимизации обучения в учебных заведениях [2].

На сегодняшний день вызовами физического воспитания являются: гиподинамия и слабая мотивация. В современном беспокойном образе жизни поддержание физической формы и физические упражнения, похоже, являются последним в списке приоритетов молодого поколения. Чего они точно не понимают, так это того, что здоровье означает не только отсутствие хронических заболеваний, оно означает баланс физического, психического и социального здоровья. Обычно считается, что регулярная физическая активность является подходящим видом профилактики болезней цивилизации. По данным ВОЗ, болезни цивилизации ежегодно становятся причиной до 70% всех смертей в мире. Однако текущие исследования показывают, что люди, включая детей и подростков, недостаточно занимаются физическими упражнениями. Этот факт подтверждается, например, Пельтцером и Пенгпидом [3,13], которые сосредоточили свое исследование (с 2007 по 2013 год) на 30 284 азиатских учениках начальной школы в возрасте 13-15 лет. В их исследовании был использован опросник Global School-based Student Health Survey (GSHS), чтобы выявить подход респондентов к собственному поведению. Почти 80% респондентов не соответствовали рекомендациям по охране здоровья, то есть 1 часу физической активности в день. Девочки (80,4%) были несколько более пассивными, чем мальчики (76,5%). По мнению авторов, эта реальность вызвана следующими фактами: пассивный транспорт и низкая посещаемость школьных уроков физкультуры. Хорошо задокументировано, что вовлеченность в физическую активность снижается в подростковом возрасте. Определенно, существует настоятельная необходимость в том, чтобы учителя физкультуры применяли различные виды деятельности для занятий с детьми, и если мы действительно хотим повысить их мотивацию к участию в занятиях физкультурой, регулярные занятия физкультурой являются важным фактором для здоровья

учащихся. Некоторые из основных выводов этого исследования заключаются в том, что учителям-специалистам необходимо разрабатывать и внедрять программы для создания учебной среды, в которой не только особое внимание уделяется развитию навыков, личному и командному успеху и получению удовольствия, снижению тревожности, разрушающей производительность, и страха неудачи, но и которая будет идти в ногу со временем, а также учитывать потребности современной молодежи. Высшие учебные заведения, в частности факультеты образования, могут и должны внести свой вклад, отражая новые, основанные на фактических данных подходы, включая их в учебные программы предметов для подготовки учителей до выхода на работу.

Опыт России показывает, что медиаобразование не преподается как отдельный предмет, а включен в состав традиционных предметов, что имеет некоторые преимущества. Например, можно увидеть повышение мотивации учащихся за счет внедрения медиа по предметам. Если говорить про такую дисциплину как физическая культура, то ее первоначальными целями является укрепление здоровья, физический образ жизни и освоение специальных спортивных навыков. Можно сказать, что в дискуссиях о физическом воспитании цифровые технологии в основном связаны с такими темами как отсутствие двигательной деятельности, так как особую роль в этих дискурсах играет физкультура как эстетический субъект с точки зрения телесности. Поэтому в дополнение к первоначальным целям выступает еще то, что физкультура теперь также должна заниматься темами медиаобразования. Использование цифровых технологий в образовании за время своего существования нашло сторонников и противников, как среди общественности, так и среди профессионалов. Даже в наши дни продолжаются дискуссии о том, следует ли и когда включать цифровые технологии в образование, каким должно быть содержание, в какой степени дети должны их использовать и так далее. Эти и другие вопросы породили ряд исследований, которые показали, что цифровые технологии в образовании имеют как полезные, так и вредные аспекты. Тем не менее, использование цифровых технологий и развитие цифровых компетенций является неотъемлемым компонентом школьных программ во многих европейских странах.

В международных публикациях было проведено множество исследований по цифровым медиа в физкультуре, где помимо акцента на возможностях и преимуществах были критические замечания. Некоторые зарубежные авторы, в частности, ван Хилворд и Коекук считают, что цифровые технологии подрывают первоначальные цели физической культуры [4]. Однако они также перечислили совершенно новые возможности, которые являются результатом новых технологий, таких как виртуальная и дополненная реальность, что позволяет использовать новые формы игр с новыми способами общения, социальными контактами, а также новым

двигательным поведением. Так, в США во многих штатах ученики имеют возможность проводить уроки физкультуры в так называемых «игровых комнатах», где размещены специальные игровые системы. В таких комнатах учащиеся могут играть в видеоигры, которые требуют движения. В процессе школьники чувствовали себя более вовлеченными и приверженными физической активности, которая необходима для развития здоровых привычек, а учителя физкультуры могут легко использовать любовь учащихся к видеоиграм, чтобы стимулировать интерес к физическому воспитанию. Это может эффективно решить проблему низкой мотивации школьников и студентов занятиями физической культурой.

Физическое воспитание – это не просто быть «физически активным». Это все еще учебный процесс, поэтому ожидается, что учащиеся будут участвовать в обсуждении со своими преподавателями своего обучения, проблем и другой необходимой информации для достижения более глубокого уровня понимания. Эффективное обучение предполагает двустороннее общение, при котором учащиеся могут участвовать в обсуждении и оспаривать идеи учителя, чтобы достичь более глубокого понимания. Для этого создаются так называемые виртуальные классы [1]. Многие классы уже начали использовать преимущества онлайн-мира, создавая классные блоги или веб-сайты. Веб-сайт класса ценен для поощрения дискуссий после занятий или обеспечения возможности общения для студентов, применяющих методы физкультуры или работающих над спортивными практиками или физическими упражнениями вне класса. Во время пандемии наиболее часто используемые приложения для проведения занятий и встреч стали Zoom, Microsoft Teams, Moodle и т.д. Студентов также можно поощрять к участию в онлайн-курсах о питании, физических упражнениях и принципах фитнеса или веб-квестах, направленных на целенаправленное исследование. Виртуальные классы позволяют учащимся выражать свои мнения и рассуждения о своей деятельности. Они также ценны для развития письменных и коммуникативных навыков учащихся. Они позволяют студентам вписаться в среду СМИ и развить свое творческое мышление.

В заключение можно сказать, что внедрение цифровых технологий может быть полезным инструментом для поддержки физической активности в долгосрочной перспективе, однако педагоги должны знать, что могут существовать группы учеников, которым требуются разные подходы в образовании. Таким образом, задача высших учебных заведений заключается в том, чтобы поразмыслить над этим и подготовить будущих учителей и преподавателей в соответствии с новыми, основанными на фактических данных знаниями. Физкультура должна способствовать здоровому образу жизни и должна быть привлекательным предметом для всех учеников, мотивируя их также выходить за пределы школы.

Список использованной литературы

1. Лебедева, М. Б. Массовые открытые онлайн-курсы как тенденция развития образования / М. Б. Лебедева // Человек и образование. - 2015. - №1 (42). - С. 105-108.
2. Николаенко, М. Н. Цифровизация образования: перспективы и проблемы / М. Н. Николаенко // VIII Международная научно-практическая конференция «Инвестиции, строительство, недвижимость как материальный базис модернизации и инновационного развития экономики», 2018. - С. 599-602.
3. Пельтцер К., Пенгпид С. Гиподинамия и малоподвижный образ жизни // Окружающая среда. Res. Общественное здравоохранение . - 2016: С. 13.
4. ван Хилворде, И., Коекук Дж. Цифровые технологии: вызов физическому воспитанию // Изменения в детстве и юности: текущие проблемы физического воспитания: основные доклады, приглашенные симпозиумы и избранные материалы 12-го Европейского конгресса FIEP . - 2018: С. 54-63.

УДК 796.011.3

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО СИСТЕМЕ ТАБАТА НА СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ СТУДЕНТОК

THE EFFECT OF TABATA EXERCISES ON THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF FEMALE STUDENTS

Овсянникова М.А., к.п.н., доцент кафедры,

Российский университет транспорта, г. Москва

Ovsyannikova M.A., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Russian University of Transport, Moscow

Аннотация

В статье представлены результаты исследования воздействия упражнений по системе Табата на состояние сердечно – сосудистой системы студенток. Представлена методика ее применения на занятиях по физической культуре в вузе. Дано описание комплекса упражнений Табата. Проведена оценка учащения ЧСС студенток после выполнения теста Мартине –

Кушелевского. Автор дал противопоказания и практические рекомендации по внедрению Табаты в учебный процесс вуза.

Abstract

The article presents the results of a study of the effects of Tabata exercises on the state of the cardiovascular system of female students. The method of its application in physical education classes at the university is presented. A description of a set of Tabata exercises is given. The assessment of the increased heart rate of female students after performing the Martin – Kushelevsky test was carried out. The author gave contraindications and practical recommendations for the introduction of Tabata in the educational process of the university.

Ключевые слова: Табата, физическая культура в вузе, ЧСС, сердечно-сосудистая система, тест Мартине-Кушелевского.

Keywords: Tabata, physical culture at the university, heart rate, cardiovascular system, Martin-Kushelevsky test.

Современная фитнес индустрия не стоит на месте. С каждым годом появляются все новые и новые виды оборудования, инвентаря, фитнес – программ. Многие направления групповых программ в спортивных клубах обещают привести тело человека в норму за короткий срок. К таким модным, современным занятиям, например, относятся упражнения по системе Табата. Конечно, любая двигательная активность лучше, чем «лежать на диване». Но возникает вопрос о целесообразном использовании занятий большой нагрузки у контингента, никогда не занимавшихся спортом.

Система обучения высшего образования, в том числе транспортной отрасли, на занятиях по физической культуре предполагает занятия в трех отделениях: спортивной, основной и лечебной физической культуры. Самым массовым является основное отделение, куда попадают студенты, имеющие хорошее здоровье и, не занимавшиеся профессионально спортом. Транспортные вузы нашей страны имеют богатую спортивную базу и могут предлагать студентам занятия по типу спортивного ориентирования [1].

Еще с начала 90-х в учебный процесс вошли элементы шейпинга и аэробики. На сегодняшний день разнообразие оздоровительных видов гимнастики насчитывает более двухсот различных занятий. Все они различны по содержанию, но отлично развивают координацию,

силу, аэробную выносливость и морально-волевые качества, так необходимых будущему специалисту транспортной области [4].

Цель: Повышение уровня функционального состояния студенток средствами оздоровительных видов гимнастики.

Методы и организация исследования. Для того чтобы проверить воздействие тренировок по системе Табата на состояние сердечно – сосудистой системы мы использовали одномоментную пробу Мартине - Кушелевского с приседаниями.

Студенты, изъявившие желание заниматься на занятиях по физической культуре оздоровительными видами гимнастики, были поделены на две группы. В первой (контрольной) группе, состоящей из 12 человек, проводились занятия танцевальной и латин-аэробике, стрейчингу, йоге, а также функциональному тренингу с фитболами и гантелями. Вторая (экспериментальная) группа, в которую вошло 10 человек, занималась теми же видами двигательной активности, но в основной части обязательно выполняла комплекс упражнений по системе Табата. Упражнения в этой части выполнялись строго по времени: двадцать секунд в движении, десять секунд отдыха. Всего восемь упражнений, то есть один круг студентки выполняли за четыре минуты. Вообще Табату рекомендуют выполнять двадцать минут или пять кругов [2,3]. Стоит отметить, что даже в конце семестра студентки не смогли выполнить его весь. В начале учебного года в экспериментальной группе много времени уделялось правильной технике выполнения движений, т.к. одно из условий являлось сохранение правильного положения тела при высокой интенсивности.

Уточним, что так как занятия в обеих группах были высоко интенсивны, то студенты имели основную группу здоровья. Занятия проводились раз в неделю, в первой половине дня. Эксперимент длился семестр (4 месяца).

В начале и конце исследования мы провели одномоментную пробу Мартине - Кушелевского для определения влияния предложенных занятий на ССС. После занятия измеряли ЧСС в покое и после нагрузки. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Сравнение результатов тестирования одномоментной пробы Мартине - Кушелевского после 20 приседаний в исследуемых группах

	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	ЧСС в покое	ЧСС после 20 приседаний	Увеличение пульса	ЧСС в покое	ЧСС после 20 приседаний	Увеличение пульса
ЧСС	78,3	130,6	52,3	78,6	121,6	43

Таблица 2 - Достоверность различия между группами в конце эксперимента

Контрольное испытание	Контрольная группа	Экспериментальная группа
ЧСС после 20 приседаний	130,6	121,6
	0,03 ($p \leq 0,05$)	

Результаты исследования и их обсуждение. Из рисунка 1 мы видим, что после выполнения двадцати приседаний студентки, регулярно выполняющие упражнения по системе Табата, в конце семестра выполнили тестирование лучше. Эти данные подтверждаются методами математической статистики ($p \leq 0,05$). Под действием физической нагрузки миокард утолщается, и сердце способно больше вытолкнуть крови за одно сокращение. Так как студентки ранее не занимались спортом и имели низкий уровень подготовленности, то даже небольшой по длительности эксперимент улучшил функциональное состояние сердечно – сосудистой системы. Этим объясняется повышение адаптационного механизма к нагрузке.

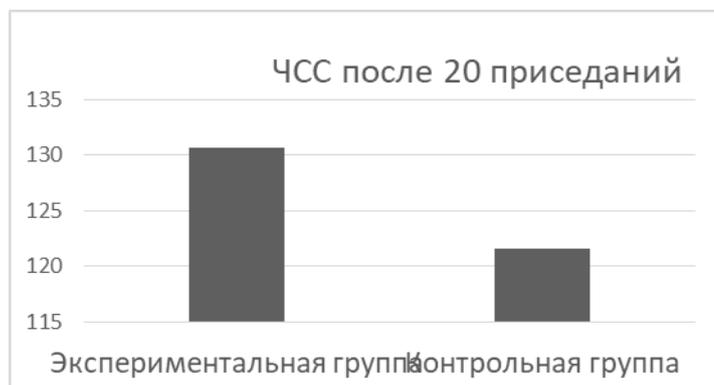


Рисунок 1- ЧСС после двадцати приседаний

На рисунках 2 и 3 представлены диаграммы с оценкой учащения ЧСС. Мы видим, что в конце исследования в экспериментальной группе у шести девушек выявлена отличная реакция на нагрузку, в то время как в контрольной группе всего три. Также удовлетворительной оценки в контрольной группе никто не получил.



Рисунок 2 и 3- Оценка учащения ЧСС после тестирования

Выводы. В результате эксперимента мы убедились, что, включая упражнения по системе Табата на занятиях по физической культуре, можно улучшить состояние сердечно – сосудистой системы. Но имея большой педагогический опыт, отметим, что этот комплекс упражнений очень интенсивный и применять его следует только с основной медицинской группой. Также он травмоопасен из-за потери контроля над техникой упражнений при утомлении. Включать его на занятиях следует постепенно, следя за состоянием обучающихся. Но бесспорно, он энергозатратный, развивает силовую выносливость и отлично подходит для укрепления здоровья.

Список использованной литературы

1. Биндусов, Е.Е. К вопросу об эффективном подходе к преподаванию физической культуры в вузе / Е.Е. Биндусов, Д.А. Марьянкова, Ю.Н. Павлова, М.А. Овсянникова // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения: Сборник материалов I Всероссийской с международным участием научно – практической конференции. – Волгоград, 2018. – С. 289 – 294.
2. Кулик, А.П. Внедрение фитнес-системы Табата в процесс обучения студентов / А.П. кулик, А.С. Наумова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки : Электронный сборник статей по материалам LXV студенческой международной научно-практической конференции. Том 5 (65) : Ассоциация научных сотрудников «Сибирская академическая книга», 2018. – С. 370 – 374. –EDNUPTUZK.
3. Савельев, Д.С. Эффективное применение тренировок по протоколу Табата у студентов вузов / Д.С. Савельев // Наука в современном обществе : закономерности и тенденции

развития : сборник статей Международной научно – практической конференции : в 2-х частях, Магнитогорск, 08 апреля 2016 года. Том Часть 1. – Магнитогорск: Общество с ограниченной ответственностью «ОМЕГА САЙНС», 2016. – С. 213 -215. – EDNVRYZRZP.

4. Сибгатулина, Ф.Р. Этапы разработки программы физического воспитания для учащихся в вузе / Ф.Р. Сибгатулина, И.А. Одинцова // Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Новосибирск, 03 декабря 2021 года. – Новосибирск: Сибирский государственный университет путей сообщения, 2022. – С. 142-148. – EDNOGYKOU.

УДК 796.011.3

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ
ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА НА ОСНОВАНИИ АНКЕТИРОВАНИЯ**

**ASSESSMENT OF THE LEVEL OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS OF A TRANSPORT
UNIVERSITY BASED ON A QUESTIONNAIRE**

Овсянникова М.А., к.п.н., доцент кафедры,

Смирнова А.С., студентка,

Российский университет транспорта, г. Москва

Ovsyannikova M.A., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Smirnova A.S., the student,

Russian University of Transport, Moscow

Аннотация

В статье представлены результаты анкетирования студентов РУТ (МИИТ) по оценке их двигательной активности. Авторы обращают внимание на физическую подготовленность студентов первокурсников. Особое внимание в статье уделено предложениям учащихся по улучшению предмета «Физическая культура». По результатам анонимного опроса даны практические рекомендации.

Abstract

The article presents the results of a survey of students of RUT (MIIT) to assess their motor activity. The authors pay attention to the physical fitness of first-year students. Special attention is paid in the article to the suggestions of students to improve the subject "Physical culture". Based on the results of an anonymous survey, practical recommendations are given.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая подготовленность студентов, опрос, мотивация к занятиям по физической культуре.

Keywords: motor activity, physical fitness of students, survey, motivation for physical education classes.

Обеспечение развития высокого уровня физической подготовленности студентов транспортного вуза является одним из необходимых требований, предъявляемых будущему специалисту. На многих транспортных специальностях уровень физической подготовленности напрямую связан с возможностью осуществлять трудовую деятельность. Не секрет, что в последние годы можно заметить снижение уровня физической подготовленности абитуриентов, растет число студентов, освобожденных от практических занятий физической культуры. Это связано с тем, что увеличена учебная нагрузка, которая приводит к переутомлению. А занятий по физической культуре, которые всегда стояли на страже сохранения и укрепления здоровья, стало меньше.

Несомненно, свои коррективы к отношению студентов занятиям спортом внесли пандемия и дистанционное обучение. Нам стало интересно, захотела ли молодежь больше двигаться или нет. Что сегодня интересно? Какие новинки внесла в нашу жизнь недавнее ограничение передвижения?

Цель: Определить уровень двигательной активности студентов транспортного вуза.

Методы и организация исследования. Для того чтобы повысить интерес к физическим упражнениям, мы решили узнать у «вчерашних» абитуриентов их отношение к предмету и уровень двигательной активности. Для этого использовали анонимное тестирование, которое позволило оценить уровень физической подготовленности студентов, отношение к содержанию занятий физической культурой. Мы разбили вопросы на три блока: здоровый образ жизни, двигательная активность и отношение к занятиям физической культуры в вузе.

Стоит отметить, что в опросе приняли участие пятьдесят студентов первого курса в октябре 2022 года. То есть все они уже выбрали интересующий их вид спорта и начали посещать практические занятия. Количество девушек и юношей был примерно одинаковый.

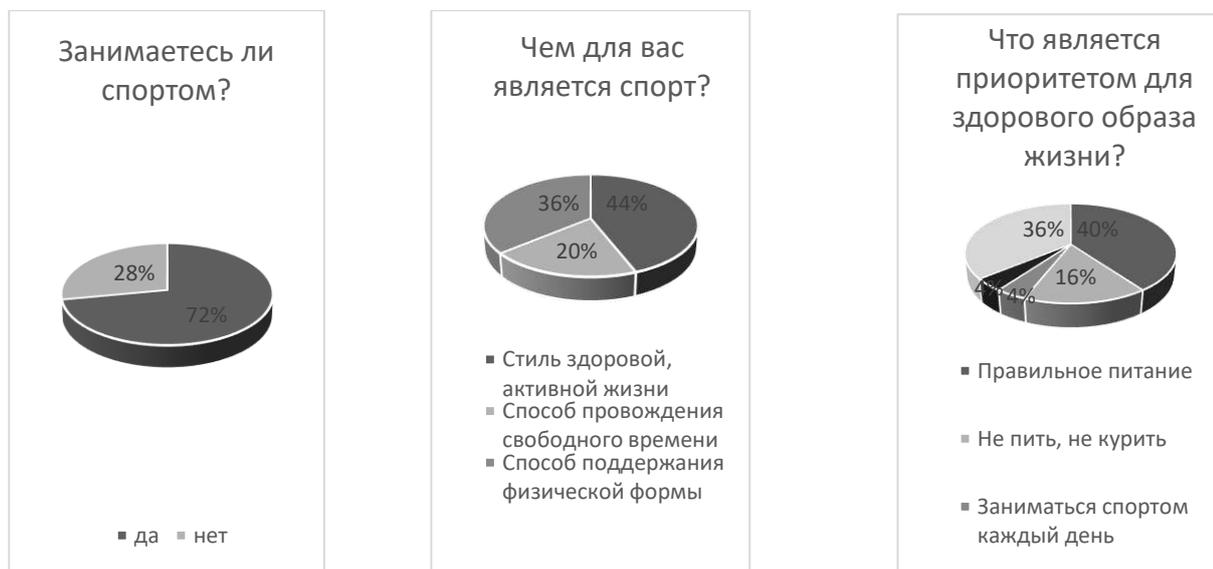


Рисунок 1 – Блок вопросов о здоровом образе жизни

Исходя из Рис. 1, можно сделать вывод, что молодежь сегодня очень активна, занимается регулярно физическими упражнениями. Тренируются они самостоятельно и это является их неотъемлемой частью и стилем жизни. Так же они много внимания уделяют правильному питанию и, что особенно радует, отсутствию вредных привычек.

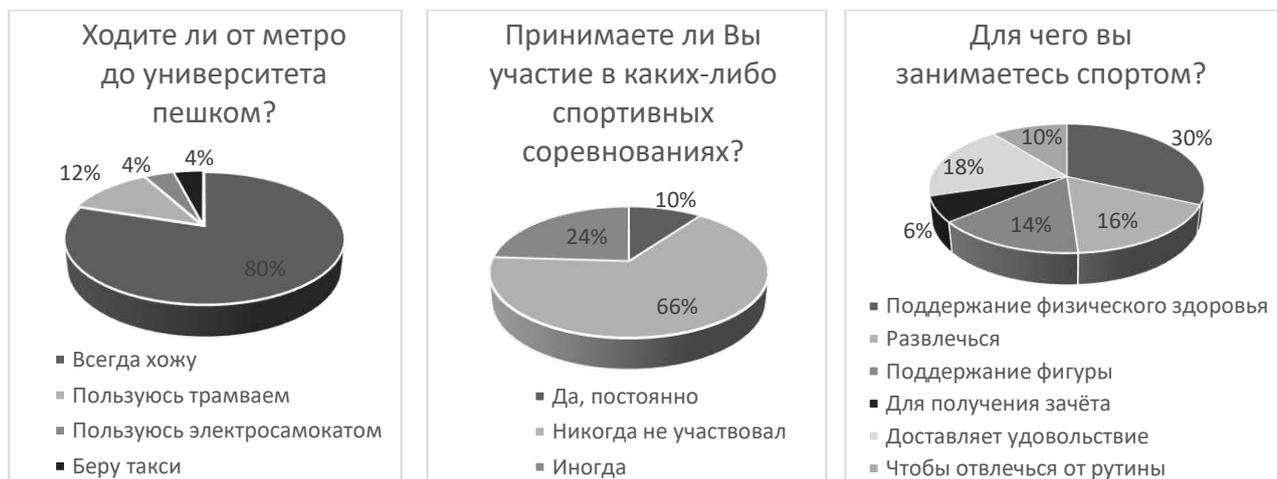


Рисунок 2 – Блок вопросов о двигательной активности

Следующий блок вопросов показал нам, на сколько активно проявляют себя студенты в повседневной жизни и участии в спортивных мероприятиях. Оказалось, что 80% студентов предпочитают пройтись пешком до учебного корпуса, а не ждать транспорт, хотя дорога занимает около двадцати минут. На вопрос для чего вы посещаете занятия по физической

культуре, 30 % опрошенных ответили, что для получения зачета. Еще 30% для поддержания физической формы и красивой фигуры. Мы определили, что большинство молодых людей с удовольствием участвуют в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Так, например, из всех респондентов 66% посетили Забег «Образцова», где приняли участие не только в легкоатлетическом забеге, но и в интерактивной части по перетягиванию каната, дартс и встречной эстафете.

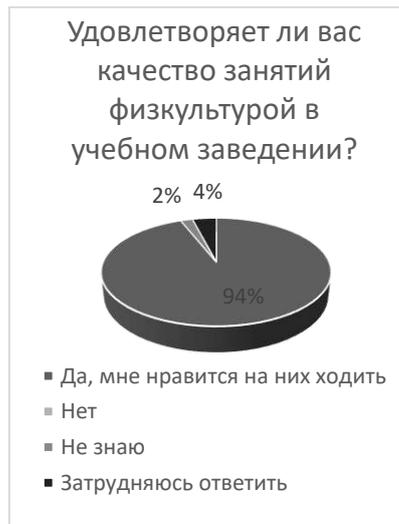
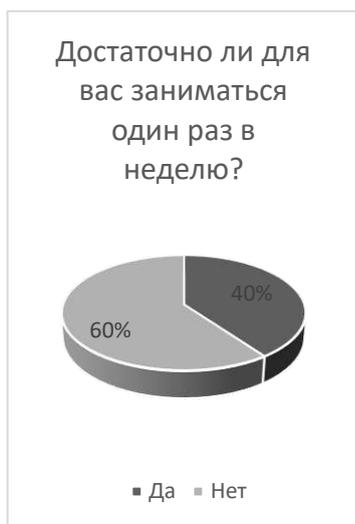
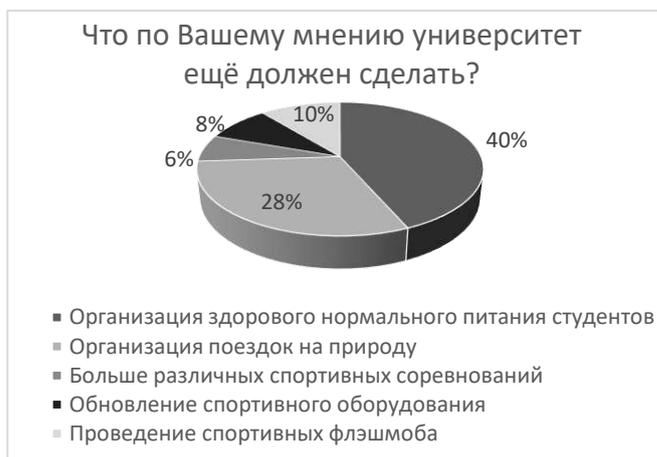


Рисунок 3 – Блок вопросов об отношении к занятиям физической культуры в вузе

Интересным и информативным оказался третий блок вопросов, касающийся организации и проведения занятий по физической культуре в вузе. Первокурсники отметили, что одного раза в неделю заниматься не достаточно. Напомним, что в школе проходит три урока физической культуры в неделю. 95% респондентов отметили, что им нравится посещать занятия. Считаем, что богатая спортивная база и опытный педагогический состав высшей школы сыграли в этом свою роль. В пожеланиях о повышении мотивации большинство студентов отметили увеличение числа спортивных мероприятий и флэшмобов.

Выводы. Как и все молодые люди, студенты транспортных вузов являются личностями деятельными, активными и творческими. Им не хватает участия в спортивных состязаниях, выброса адреналина. Конечно, выигрыш приносит моральное удовлетворение, а сам участник может проанализировать свои способности. Заниматься физической культурой один раз в неделю, как отмечает большинство респондентов, не достаточно. В их желании участвовать в спортивных флешмобах просматривается недостаточная двигательная активность в течении учебного дня. Можно предложить, хорошо зарекомендовавшую и несколько позабытую, производственную гимнастику, физкультминутки, физкультурные паузы.

Список использованной литературы

1. Карпунин, Н. Анализ проведенных опросов студентов по оценке занятий физической культурой / Н. Карпунин // Студенческая наука: взгляд молодых: «МГТУ», Майкоп, 17-21 апреля 2017 года / Министерство образования и науки, ФГБОУ ВО «Майкопский государственный технологический университет». – Майкоп: Майкопский государственный технологический университет, 2017. – С. 132-134. – EDN YRLDUJ.
2. Плеханова, Е.В. Значение спорта в современной жизни / Е.В. Плеханова // Психология, педагогика, языкознание: новые векторы развития: Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции, Ростов – на – Дону, 20 октября 2022 года. – Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью «Ставропольское издательство «Параграф», 2022. – С. 116-118. – EDN АНQKAІ.
3. Постол, О.Л. Психологическое здоровье и стрессоустойчивость в жизни студентов транспортного вуза / О.Л. Постол, А.М. Ефимова // Вестник Юридического института МИИТ. – 2021. - №4(36). – С. 102-108. – EDN EOZHMM.
4. Федорова, Т.Ю. Повышение двигательной активности студента / Т.Ю. Федорова, Ю.Р. Федорова // Психология, педагогика, языкознание: новые векторы развития : Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 20 октября 2022 года. – Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью «Ставропольское издательство «Параграф», 2022. – С. 141-143. – EDN DRHQLY.
5. Щадилова, И.С. К вопросу использования гипопрессивной гимнастики на занятиях физической культуры в вузе / И.С. Щадилова, Г.А. Смирнова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 1(27). – С. 63-68. – END MSEOJS.

**ОПТИМИЗАЦИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
OPTIMIZATION OF HIGHER EDUCATIONAL STUDENTS' WORKABILITY BY MEANS
OF PHYSICAL CULTURE

Перова Г.М., к.п.н., доцент,
Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна
Perova G.M., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
State Social and Humanitarian University, Kolomna

Аннотация

Данная статья раскрывает основные ориентиры физической деятельности студентов вуза, как главные факторы успешности освоения требований программного материала. Авторами предлагаются рекомендации для улучшения физического потенциала студенческой молодежи. Ведущими условиями организации учебного процесса в вузе с целью повышения уровня общей работоспособности студентов представляется таксация уровня физической подготовленности студентов, с учетом времени на индивидуальные возможности и мотивацию.

Abstract

This article reveals the main guidelines for the physical activity of university students, as the main factors for the success of mastering the requirements of the program material. The authors offer recommendations for improving the physical potential of students. The leading conditions for the organization of the educational process in a higher educational institution in order to increase the level of general working capacity of students is the taxation of the level of physical fitness of students, taking into account the time for individual opportunities and motivation.

Ключевые слова: учебный процесс, студенты, работоспособность, физическое воспитание.

Keywords: educational process, students, working capacity, physical education.

Самой великой ценностью в жизни является здоровье. Одно из важнейших желаний каждого человека - полноценная и счастливая жизнь, основой которой является здоровье организма. Поэтому необходимо способствовать его сохранению и укреплению.

В настоящее время особое внимание уделяется проблеме физической культуры и спорта, приоритетным становится ведение здоровой жизнедеятельности с целью укрепления здоровья, реабилитации и профилактики различного вида заболеваний. Как известно, здоровый образ жизни представляет собой определенное поведение людей, ориентированное на поддержание и

укрепление здоровья и базирующееся на соблюдении установленных правил личной и общей гигиены. Концепция правильного образа жизни включает в себя: рациональное питание, полноценный сон, закаливание организма, профилактику негативных привычек и воздействие на организм физических нагрузок, стрессов и окружающей среды.

Важнейший фактор укрепления здоровья - физическая культура, которая является неотъемлемой частью здорового существования человечества. Физическая культура укрепляет и защищает здоровье, в то время как низкий уровень двигательной активности может подвергнуть человека негативным и действительно опасным для жизни последствиям.

Человеческий организм устроен так, что для существования ему необходимо постоянное движение. Поэтому двигательная активность считается главным атрибутом жизни, ядром всей деятельности и поведения человека. Физически активные люди всех возрастных групп имеют более высокий уровень общей физической подготовки, здоровья и хорошего самочувствия, а также более низкий риск развития ряда хронических заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, в отличие от тех, кто пренебрегает двигательной активностью. Хотя более интенсивная и продолжительная физическая активность напрямую взаимодействует с улучшением показателей здоровья, даже небольшая активность, проявляемая человеком на ежедневной основе, обеспечивает повышение общего уровня самочувствия и здоровья [2,3].

По данным ВОЗ в нашей стране на регулярной основе занимаются физическими упражнениями около 36% населения в возрасте 18-25 лет. Однако тенденция молодого поколения в становлении своей финансовой стабильности приводит к снижению показателей их двигательного режима. Данная ситуация сказывается на состоянии психического и физического здоровья современного поколения. Именно поэтому перед специалистами в области физкультурного образования задача коррекции уровня собственного здоровья каждого члена общества на данный момент времени является приоритетной [1,2].

Цель нашей работы заключалась в обосновании возможного повышения физической и умственной работоспособности студентов ГСГУ средствами физической культуры.

Задачи исследования: провести мониторинг психофизического состояния студентов юридического факультета; выявить наиболее перспективные пути повышения уровня общей работоспособности студентов 1-2 курсов.

Наше исследование было проведено в Государственном социально гуманитарном университете в 2021-2022 учебном году со студентами 1-2 курсов юридического факультета.

Результаты исследования. В начале учебного года нами было проведено анкетирование студентов 1-2 курсов, обучающихся на юридическом факультете. Всего в анкетировании приняло участие 107 человек. По результатам опроса можно констатировать факт того что, 69,7% респондентов не придерживается норм правильного питания; 87,4% опрошенных не

знают о средствах и методах закаливания; лишь 27,3% с удовольствием занимаются физическими упражнениями. 12,7% опрошенных студентов снимают негативное настроение посредством курения и распития алкогольных напитков; 24,9% используют энергетики для повышения своей работоспособности. Такое отношение к собственному здоровью однозначно приведет к его проблемам вследствие психосоматических отклонений организма. 32,4% опрошенных могут вести себя агрессивно и готовы к созданию конфликтной ситуации в коллективе. Основными мотивами к развитию стрессового состояния, по мнению респондентов, являются: постоянная утомляемость - 17,4%; проблемы в общении - 8,4%; плохое настроение – 17,9%; недостаток сна и питания – 9,6%.

Причины стрессового состояния студентов на наш взгляд, могут быть различными:

– приспособление студентов первых курсов к новой общественной среде и ее правилам системы обучения;

– смена места проживания или продление времени на дорогу в вуз;

– повышение умственных нагрузок на организм студента.

Некоторая часть студенчества, с переходом на 2-3 курсы стремятся найти работу, что также приводит к повышенной раздражительности и тревожности, быстрой утомляемости организма. В связи с этим наступает период снижения мотивации к посещению ряда дисциплин, в том числе и занятий по физической культуре.

Именно поэтому мы считаем необходимым повысить эффективность учебно-воспитательного процесса посредством приоритетного выбора спортивной деятельности самого студента в рамках вуза. Для воплощения данной цели преподавателями кафедры физической культуры в 2021 году был запущен проект «ГСГУ - территория здоровья». В рамках данного проекта каждый студент имеет возможность заниматься физическим воспитанием по выбранному им виду спортивной деятельности в спортивных секциях. Реализация данного проекта воплощается посредством использования учебных и секционных занятий, которые опираются на условия спортивной базы ГСГУ. Секционные занятия проводятся в вечернее время по: спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол), фитнесу, ОФП, единоборствам (с элементами самообороны). В конце каждого семестра студенты сдают контрольные нормативы, соответствующие программным требованиям. С учетом дополнительных занятий в предпочтенной каждым студентом секции, будущие специалисты, смогут повысить не только уровень физической, но и профессионально-прикладной подготовленности.

Наряду с секционными занятиями образовательный процесс студентов нашего вуза проводится, опираясь на нормативные требования учебной программы. На академических занятиях преподаватели кафедры стараются подготавливать студентов, с учетом их индивидуальных данных. Во время учебного процесса преподаватели регулярно корректируют

физическую нагрузку учащихся. На старших курсах при проведении физкультурных занятий преподавателями кафедры дается четкая установка студенту на самостоятельную работу. Учащимся предоставляется право самостоятельно провести подготовительную часть занятия. При этом преподаватели обязательно корректируют, поясняют правильность методического проведения комплекса общеразвивающих упражнений. Благодаря такой методике, каждый студент сможет обучиться на практике организаторским способностям, проявить собственные умения и инициативность, закрепить методический материал по предмету.

Ведущими условиями организации учебного процесса, для повышения уровня мотивации студенчества к практике физического воспитания, на наш взгляд, предполагаются: таксация уровня физической подготовленности каждого студента, учет времени его организма на восстановление и приоритетные направления средств физической культуры. Базируясь на данные критерии, преподаватели смогут ориентировать физкультурную деятельность студентов, для наиболее быстрого освоения требований программного материала и адаптации к новым условиям обучения.

Выводы. Проведенный нами опрос студентов 1 курсов позволил использовать полученную информацию, для регулирования учебного процесса в вузе. Заданный вузом уровень умственных и физических нагрузок, для большинства студентов является сложным, это приводит к быстрому утомлению организма и соответственно к снижению общей работоспособности.

В дальнейшей перспективе нами предполагается провести мониторинг физической подготовленности и мотивации студентов, занимающихся в спортивных секциях и научно обосновать полученный материал.

Список использованной литературы

1. Заннатуров Н. З. Оптимизация процесса физического воспитания студентов педагогических вузов. // Теория и практика физической культуры — 2010.- № 5. С. 53–56.
2. Перова Г. М. Оптимизация двигательного режима студентов вуза / Г.М.Перова, А.В. Нечаев // Педагогическое образование и наука. 2022. № 2. С. 116-120.
3. Федотова И.В. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студентов / И.В. Федотова, М. А. Щеголева // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXIV Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 2021. – С. 199–202.

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**
INCREASING THE LEVEL OF HEALTH AND PREVENTION OF DISEASES OF YOUTH
STUDENTS

Перова Г.М., к.п.н., доцент, Рютина В.М., студент,
Государственный социально-гуманитарный университет , г. Коломна
Perova G.M., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Ryutina V.M., student,
State Social and Humanitarian University , Kolomna

Аннотация

В статье на основе научных данных описаны наиболее распространенные и рекомендуемые медицинскими работниками физические упражнения для восстановления и реабилитации молодого поколения, пострадавших от инфекции. основополагающим компонентом данной проблематики является регулярная активная жизнедеятельность во время восстановительных процедур. В статье указывается, что двигательная активность усиливает положительное воздействие на организм человека профилактических медицинских мероприятий и повышает процесс выздоровления организма.

Abstract

Based on scientific data, the article describes the most common and recommended physical exercises by medical professionals for the recovery and rehabilitation of the young generation affected by the infection. The fundamental component of this issue is regular active life during recovery procedures. The article points out that motor activity enhances the positive impact of preventive medical measures on the human body and increases the body's healing process.

Ключевые слова: здоровье, студенческая молодежь, вирусная инфекция.

Keywords: health, student youth, viral infection.

Здоровье человека за последние годы стало актуальной проблемой современного общества. Общеизвестно, что любая физическая нагрузка помогает в профилактике и лечении многих заболеваний, поддерживает организм человека на здоровом уровне, улучшает психическое здоровье, качество жизни и самочувствие. Однако, на данном этапе жизнедеятельности наблюдается резкое снижение физической активности населения нашей страны. Эта проблема связана в первую очередь с появлением во всем мире новых вирусов. Данная мутация вирусов зависит от нескольких факторов, таких как: изменения окружающей среды, глобальное потепление, увеличение плотности населения и другие факторы. За

последние годы в мире произошло множество серьезных негативных ситуаций в области различных вирусных заболеваний, которые внесли в жизнь человечества глобальные изменения. Клинические признаки новых инфекций демонстрируют широкий спектр состояний, начиная от бессимптомного заболевания или легкой инфекции верхних дыхательных путей и заканчивая тяжелой стадией заболевания [1]. К сожалению, никто не застрахован от инфекций и неопределимого негативного влияния на здоровье людей во всем мире.

Переболевшие различного рода инфекционными заболеваниями люди, могут реабилитироваться с помощью физических нагрузок и дополнительных медицинских процедур. Все это может занять довольно продолжительное по времени восстановление, которое будет зависеть от состояния ослабленного вирусом организма[1].

Целью нашего исследования являлось изучение опыта работы медицинского персонала и преподавателей высшей школы по воспитанию у студентов культуры здоровой жизнедеятельности, как фактора укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Методы исследования - теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты исследования. Изучив литературные источники, можно констатировать факт того, что занятия физическими упражнениями имеют множество преимуществ, начиная от элементарного удовольствия и заканчивая улучшением здоровья и общего самочувствия [2]. Регулярная физическая активность помогает в лечении и профилактике различных видов заболеваний, значительно снижая вероятность возникновения и развития сердечных болезней, раковых опухолей, гипертонии, диабета, инсульта, других серьезных заболеваний, а также играет важную роль в профилактике психических расстройств. Кроме того, занятия физической культурой могут помочь предотвратить повышение артериального давления, укрепить здоровье, привести к хорошему самочувствию, а также улучшить качество жизни в целом. Занятия физической культурой нужны не только молодому поколению для поддержания хорошей физической формы, но и пожилым людям для сохранения качества жизни и благополучия. Именно это способствует тому, что здоровый образ жизни стал особенно популярен в настоящее время среди людей всех возрастов [3].

Ежедневные физические упражнения необходимы для поддержания здорового образа жизни. Функционирование всех систем органов в человеческом организме взаимосвязано так, что нарушение работы одной из таких систем непременно отражается на всех остальных. Таким образом, систематическая физическая активность приводит к стабильной работе всего организма, способствуя укреплению здоровья. Посредством регулярной активности происходит снижение нагрузки на отдельные органы. При этом совершенствуются значительные процессы в организме, улучшается работа сердца.

Известно, что правильно организованные и чётко структурированные программы физических упражнений могут эффективно улучшить повседневную функциональность и мобильность, одновременно устраняя слабость организма. Регулярные упражнения и физическая активность формируют скелет, повышают мышечную силу, укрепляют костные ткани, способствуют сохранению эластичности, улучшают кровоснабжение. Занятия физической культурой могут снизить риск получения случайных травм и устойчивость к ним, особенно по мере взросления человека. Например, наличие более сильных мышц и способности держать равновесие снижает риск получения различных травм [3].

Нами рассмотрен вопрос о том, каким же образом можно сделать физические упражнения частью привычного образа жизни? Анализируя литературные источники, нужно в первую очередь обратить внимание на тип упражнений, которые требуется выполнять. Все они имеют свои характерные черты, цели и разное воздействие на организм, поэтому важно правильно подобрать упражнения с учетом индивидуальных особенностей, а также выполнять их комплексно, постепенно увеличивая или уменьшая нагрузку в зависимости от состояния организма. К примеру, такие простые на первый взгляд действия как ходьба, плавание, езда на велосипеде, бег трусцой и танцы полезны для улучшения функционирования дыхательной системы, выносливости, ускорения метаболизма, укрепления иммунитета, здоровья сердца и лёгких [1,3]. Эти упражнения расходуют больше калорий, чем другие. Важно помнить, что перед выполнением любых упражнений нужно делать легкую разминку, чтобы повысить температуру тела и улучшить кровообращение.

Применяя различные виды физической активности в повседневной жизни, можно выработать очень полезную привычку, которая принесёт множество положительных результатов. Регулярные физические упражнения вместе с правильным питанием и здоровым образом жизни могут также помочь предотвратить развитие хронических заболеваний. Кроме того, физические упражнения способствуют лучшему снабжению кислородом всего организма. К тому же, люди, которые регулярно занимаются спортом, могут избавиться от негативных эмоций и стать счастливее. Более того, физические упражнения способствуют хорошему сну, уменьшают стресс и беспокойство, стимулируют мозговую активность и повышают работоспособность, тем самым являясь неотъемлемым элементом в поддержании здорового образа жизни [1,4].

Регулярные физические упражнения оказывают положительное воздействие не только на физическое состояние, но также способствуют интеллектуальному развитию. Занятия физической культурой позволяют восстановить устойчивость нервной системы, в результате чего возрастает уровень общей выносливости и продуктивности человека, что, несомненно, важно в условиях современной жизнедеятельности. Следовательно, люди, которые

придерживаются здорового образа жизни, намного реже сталкиваются с различного вида заболеваниями, что позволяет им обеспечить себе долгую и благополучную жизнь.

Выводы. Таким образом, физическая активность имеет значительные преимущества для здоровья сердца, тела и разума, способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет, уменьшает симптомы депрессии и тревожности, улучшает навыки мышления, обучения и рассуждения, обеспечивает здоровый рост и развитие людей, а также улучшает общее состояние. Следовательно, каждому человеку для нормальной жизнедеятельности необходимо вести активный образ жизни, так как это укрепляет здоровье, предотвращает болезни и помогает поддерживать высокий уровень жизни в целом.

Список использованной литературы

1. Всемирная организация здравоохранения «Поддержка реабилитационного самоуправления после заболеваний, связанных с COVID-19». С.7-14.
2. Енченко И.В. Сравнительный анализ уровня физической активности в Европе и Российской Федерации / И.В. Енченко, Н.М. Егорова. – DOI: 10.14529/hsm200412 // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – № 20 (4). – С. 103–110.
3. Перова Г. М. Оптимизация двигательного режима студентов вуза/ Г.М.Перова, А.В. Нечаев // Педагогическое образование и наука. 2022. № 2. С. 116-120.
4. Wilcox ME, Brummel NE, Archer K, Ely EW, Jackson JC, Hopkins RO. Cognitive dysfunction in ICU patients: risk factors, predictors, and rehabilitation interventions. Crit Care Med 2013;41(Suppl 1):S81–98.

УДК 796.015.132

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ, НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ФГБОУ ВО «СГУВТ» г. НОВОСИБИРСК

INVESTIGATION OF THE IMPACT OF ADDITIONAL CLASSES IN GENERAL
PHYSICAL TRAINING ON IMPROVING THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF BASIC
PHYSICAL QUALITIES OF FIRST-YEAR STUDENTS OF FSEI HE SSUWT NOVOSIBIRSK

Пешков Н.И., к.псх.н., Перова Е. Н., ст. преподаватель,
Сибирский государственный университет водного транспорта, г. Новосибирск

Peshkov N.I., the candidate of psychological sciences,

Аннотация

Физическое воспитание является неотъемлемой частью системы учебно-воспитательной работы по повышению уровня физической подготовленности и укрепления здоровья студентов высших учебных заведений. Наряду с высоким уровнем функциональных возможностей различных систем организма результатом физической подготовленности является достигнутый уровень развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). В статье представлены результаты исследования влияния дополнительных занятий общефизической подготовкой на уровень развития основных физических качеств, студентов первокурсников.

Abstract

Physical education is an essential part of the system of educational work to improve the level of physical fitness and health promotion of students of higher educational institutions. Along with the high level of functionality of various body systems, the result of physical fitness is the achieved level of development of basic physical qualities (strength, endurance, speed, agility, flexibility). The article presents the results of a study of the influence of additional classes in general physical training on the level of development of basic physical qualities of first-year students.

Ключевые слова: уровень развития основных физических качеств, общефизическая подготовка, студенческая молодежь, педагогический эксперимент, тесты ВФСК «ГТО», физическая культура.

Keywords: the level of development of basic physical qualities, general physical training, student youth, pedagogical experiment, GTO Complex tests, physical culture.

Введение. Физическое воспитание является неотъемлемой частью системы учебно-воспитательной работы по повышению уровня физической подготовленности и укрепления здоровья студентов высших учебных заведений.

Основными факторами образа жизни студентов любого вуза являются: жесткая регламентация рабочего времени, постоянно возрастающий обмен перерабатываемой информации, распространенность вредных привычек, бытовая гипокинезия, недостаток физической активности[2]. Последнее является патологической проблемой, наблюдаемой среди молодёжи.

Физическая активность повышает уровень физической подготовленности человеческого организма, что сказывается на улучшении показателей функциональных возможностей систем

организма, таких как дыхательная, мышечная, сердечно - сосудистая системы. Кроме этого, благодаря систематическим занятиям физической культурой происходит развитие основных физических качеств, влияющих на выполнение профессиональных, спортивных и иных задач, в зависимости от вида деятельности [3,4].

Последнее время в связи с пандемией физическая активность населения существенно уменьшилась, в том числе и среди студентов высших учебных заведений в связи с полным или частичным переходом на дистанционные формы обучения. Ухудшение уровня физической подготовки учащихся приводит к деградации вырабатываемых длительный период времени таких физических качеств, как выносливость, гибкость, сила и быстрота.

В связи с чем, актуальность проведенного исследования продиктована поиском доступных форм и средств, способствующих подъёму уровня физических качеств учащихся высших учебных заведений.

Цель исследования - изучить и выявить взаимосвязь между степенью развития основных физических качеств и посещением дополнительных занятий общефизической подготовкой у студентов первого курса.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с 10 сентября 2021 г. по 10 октября 2022 г. К участию в нём были привлечены студенты ФГБОУ ВО «СГУВТ» первого курса в количестве 120 человек. Из них 74 юноши и 46 девушек, в возрасте от 18 до 20 лет. Участники исследования были разделены на две группы. В контрольную группу вошло 60 человек Судомеханического факультета. Всего 36 юношей и 24 девушки. Экспериментальная группа состояла из 60 студентов Электромеханического и Гидротехнического факультетов, соответственно 38 юношей и 22 девушки. Выбор студентов обеих групп производился методом рандомизации. Кэмпбелл определяет рандомизацию как универсальный способ уравнивания групп перед экспериментальным воздействием. [1].

Педагогический эксперимент заключался в увеличении времени на общефизическую подготовку в процессе занятий физическим воспитанием с использованием упражнений из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», в которые входили специальные упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также дополнительные занятия плаванием. Занятия по такой программе тренировок проходили у экспериментальной группы. Студенты контрольной группы участия в ней не принимали.

Тестирование физических качеств включало определённый на условиях выборности комплекс контрольных двигательных заданий ГТО, VI ступени (возрастная группа от 18 до 29 лет). К перечню заданий данного комплекса относятся: бег на дистанцию 100 м; бег на дистанцию 2 км – девушки и 3 км – юноши; прыжки в длину с места (с двух ног); наклон вперёд стоя на гимнастической скамье; подтягивание с положения виса лёжа на низкой

перекладине – девушки и из виса на высокой перекладине – юноши; плавание без учёта времени[5].

Результаты исследования. Данные полученные в ходе тестирования в сентябре 2021г. показывают: недостаточный уровень развития физических качеств (низкий уровень) выявлен у 17 человек контрольной группы и 20 студентов экспериментальной. Средний уровень, выявлен у 22 человек в контрольной группе и 17 экспериментальной, 21 студента контрольной и 23 экспериментальной показали высокий уровень силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. В конце каждого семестра (весь период проведения исследования включал 2 семестра обучения) проводилась оценка уровня физической подготовленности студентов. По окончании исследования было проведено повторное тестирование.

Данные итогового тестирования в сентябре 2022г. показали, что в результате увеличения времени на общефизическую подготовку в процессе занятий физическим воспитанием с использованием упражнений рекомендованных для подготовки к сдаче испытаний тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Низкий уровень развития физических качеств, выявлен у 15 человек контрольной и 12 студентов экспериментальной групп. Средний уровень выявлен у 23 человек в контрольной группе и 20 студентов экспериментальной. Высокий уровень силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости был выявлен у 22 студентов контрольной группы и 28 студентов экспериментальной группы.

Динамику развития физических качеств показали 41,6% студентов группы где проводились дополнительные занятия, их число увеличилось на 12%, количество студентов с низким уровнем развития физических качеств в э уменьшилось на 13.3 %. Динамика развития основных физических качеств у студентов первых курсов представлена в %. (Рис. 1).

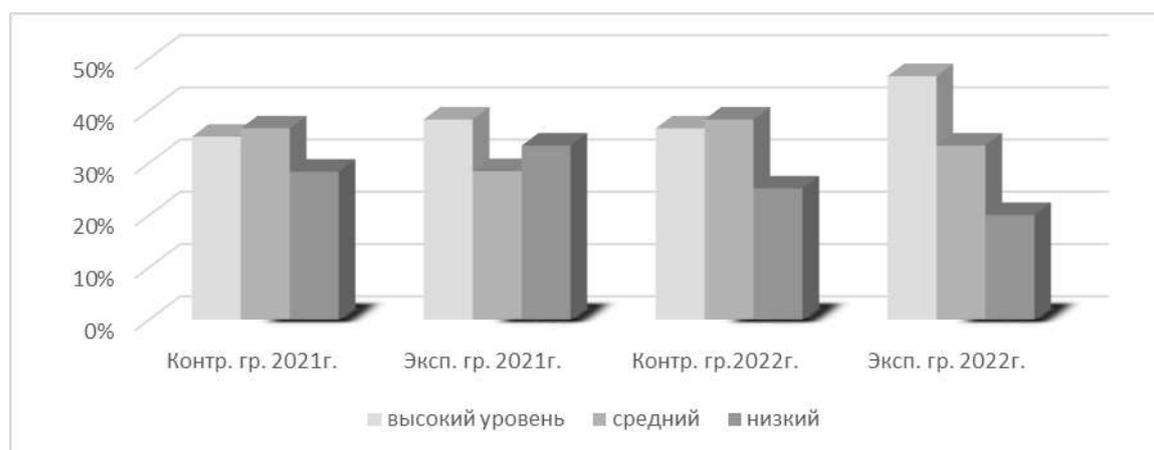


Рисунок 1 - Изменение уровня физической подготовленности студентов 1 курса ФГБОУ ВО «СГУВТ» за период 2021-2022 г.

Заключение. В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Теоретический анализ учебно-методической и специальной литературы дал наглядное свидетельство расхождения между высоким уровнем возможностей, предоставляемых системами человеческого организма и снижением показателей развития физических качеств обучающихся.

2. В процессе педагогического эксперимента были определены начальные показатели физической подготовленности студентов первого курса, свидетельствующие о малоподвижном образе жизни, приведшем к высокой степени физической неразвитости. Так на начало эксперимента уровень развития физических качеств у экспериментальной группы – 33,3%, у контрольной – 28%, что свидетельствует о несоответствии даже половины значений нормативных показателей

3. Увеличение времени на общефизическую подготовку в процессе занятий физическим воспитанием студентов, в которые входили специальные упражнения, для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, явилось эффективным. После проведенного эксперимента в экспериментальной группе выявлена положительная динамика развития физических качеств высокого уровня на 12%, среднего на 5,3%.

4. Данное исследование не является исчерпывающим и требует дальнейшей работы по поиску оптимальных средств, для развития физических качеств и повышению интереса студенческой молодежи к общеразвивающим упражнениям.

Список использованной литературы

1. Дружинин, В.Н. Экспериментальная психология / В.Н. Дружинин. // СПб.: Питер, 2000. – 197с.
2. Ендропов, О.В. Психомоторное развитие человека / О.В Ендропов, // монография под ред. С.Г. Кривошекова. – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2013. – 198с.
3. Прохоров Б.Б. Здоровье населения России в XX веке / Б.Б. Прохоров // М.: МНЭПУ, 2011. – 276 с.
4. Шилько В.Г., Физической воспитание студентов в вузах Сибирского федерального округа / В.Г.Шилько, Л.В. Капилевич // Теория и практика физической культуры. 2012. №6. – С.30.
5. Методические рекомендации по проведению всероссийского комплекса ГТО. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5ac34cb02362e.pdf> (дата обращения: 07.09.2021)

АКТУАЛЬНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ
THE RELEVANCE OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE

Плеханова Е.В., ст. преподаватель,
Российский университет транспорта, г. Москва
Plekhanova E.V., the senior teacher,
Russian University of Transport, Moscow

Аннотация

В статье представлены результаты исследования, проведенного среди студентов, целью которого является выявление заинтересованности студентов в здоровом образе жизни, актуальности данного явления среди молодежи и его важности в жизни. Автор уделяет внимание основным понятиям здорового образа жизни и его составляющим.

Abstract

The article presents the results of a study conducted among students, the purpose of which is to identify the interest of students in a healthy lifestyle, the relevance of this phenomenon among young people and its importance in life. The author pays attention to the basic concepts of a healthy lifestyle and its components.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, молодежь, важность, заинтересованность, актуальность.

Keywords: healthy lifestyle, health, youth, importance, interest, relevance.

Здоровье человека не только является показателем качества жизни индивида, но и непосредственно зависит от слаженного и качественного взаимодействия всех сфер жизни человека. Чтобы понять насколько же важно поддерживать порядок в той или иной сфере, есть смысл рассмотреть следующие факторы, от которых и зависит здоровье каждого.

1. Образ жизни занимает львиную долю по интенсивности влияния на благополучность всей жизни. Не удивительно, ведь состояние здоровья, в первую очередь, зависит от «хозяина» тела, а потом уже от последующих факторов. Часто студенты понимают это, но не придают должной значимости.

2. Генетика и биологические предпосылки. Этот фактор вовсе не зависит от конкретного человека непосредственно, но заставляет его быть более внимательным к себе. Зная об особенностях своего организма, есть возможность предупредить и предотвратить проблемы.

3. Окружающая среда. Ровно так, как она влияет на каждого из нас, так и зависит она от всех. Заботясь о природе, мы заботимся и о себе.

4. **Здравоохранение.** Не менее актуальная тема, ведь многие студенты, да и молодежь в целом часто пренебрегают посещением врача не только в целях профилактики, но и имея веские причины.



Рисунок 1- Соотношение факторов, влияющих на здоровье

Мною был задан ряд вопросов фокус-группе, состоящей из 31 человека. Все они студенты первого курса и только вливаются в новый ритм жизни. В такие моменты наш привычный план дня рушится, меняется и выстраивается по-новому. Часто старые привычки сменяются новыми, реже остаются прежними.

Таблица 1- Опрос фокус-группы

Вопрос	Ответ	Ответ	Ответ
Считаете ли вы здоровый образ важной частью своей жизни?	Да	Нет	-
Придерживаетесь ли вы здорового образа жизни?	Да	Нет	Нет, но хотелось бы
Следите ли вы за своим питанием?	Да	Нет	Пытаюсь, но не очень получается
Занимаетесь ли вы спортом на регулярной основе	Да	Нет	Пытаюсь, но не очень получается
Много ли людей из вашего круга общения придерживаются ЗОЖ?	Большинство	Меньшинство	Никого
Что из здоровой еды	Фрукты/овощи, мясо, курица, мюсли, каши, яйца, творог, орехи		

вы предпочитаете?	
Что вас мотивирует к занятиям спортом и уходом за собой?	Желание быть здоровым, поддержка физической формы, наличие свободного времени, результат, блогеры и люди, которые занимаются собой, близкие
Стремитесь ли вы быть здоровыми? Если да, то каким образом?	Правильно питаюсь, много хожу, занимаюсь спортом, прогулки, следую распорядку дня, режим сна, соблюдаю питьевой режим.

Большинство опрошенных (84%) считают ЗОЖ важной частью своей жизни, в то время, как только 68% считают, что придерживаются его. Значительное внимание питанию уделяет 61% проголосовавших, а спортом занимается меньше половины (42%). Круг общения 52% учащихся фокус-группы, задействованной в опросе, придерживается здорового образа жизни.

Тенденция говорит о том, что большинство респондентов действительно заинтересованы в качестве своей жизни и крепком здоровье, еще часть из них стремится придерживаться основ ЗОЖ. Студенты хорошо понимают важность движения и питания для слаженной работы всех систем организма, но забывают о таких немаловажных составляющих: разумное разделение отдыха и работы, психогигиена. А так же молодые люди очень часто забывают, что все продукты состоят из одного набора питательных веществ, важно не что есть, а в каких количествах белки, жиры, углеводы и витамины будут поступать в организм.

Важно обратить внимание на то, почему же образ жизни занимает большую часть диаграммы (Рис. 1)

Общество достаточно многослойно, оно состоит из множества социальных групп, и у каждой из них есть свое представление о том, как правильно питаться, каких правил придерживаться, и чем руководствоваться в каждой из сфер жизни. Иными словами, каждый волен выбрать свои средства для того, чтоб улучшить качество своей жизни.

Почему же здоровый образ жизни считается оптимальным и весьма успешным способом преобразить себя в лучшую сторону непосредственно для студентов?

Во-первых, чрезвычайно важно упорядочить и организовать свое время. Каждому учащемуся ежедневно приходится выполнять большое количество задач, которые требуют грамотного распределения времени. Поэтому чередование труда и отдыха поможет выполнять планы быстрее и качественнее, при этом без разрушительного действия на организм.

Во-вторых, часто студенты зависимы от каких-то вредных привычек. В основном, это курение, за воротами вуза мы все видим ребят, которые по разным причинам курят, принося вред не только себе, но и окружающим. Поднимать эту тему очень важно, чтобы не позволить молодому поколению сокращать свою физическую и умственную работоспособность.

В-третьих, самой распространённой проблемой современного человека является детренированность. К сожалению, сейчас мы наблюдаем резкое сокращение двигательной

активности среди студентов, которая в свою очередь означает недостаточное количество «запасов» организма для того, чтоб адекватно отреагировать на внезапное повышение нагрузки. Именно поэтому особенно важно напоминать о необходимости в регулярных занятиях спортом и о движении в целом.

В завершение хочу сказать, что молодежь нынешнего поколения имеет много возможностей и способов познания мира, что позволят воздействовать на них и привлекать их к различного рода занятиям. Тема здорового образа жизни является значимой, но стоит раскрывать ее и укреплять ее позиции снова и снова.

Список использованной литературы

Артемьева, С.И., Журавлева Е.В., Плеханова Е.В. Здоровье студентов и двигательная активность [Журнал]. - Москва : [б.н.], 20201 г..

Биндусов, Е.Е. Показатель уровня постоянного потенциала головного мозга как характеристика эффективности воздействия на организм различных средств гимнастики / Е.Е.Биндусов, Е.А. Котова, М.А. Овсянникова // Теория и практика физической культуры. – 2011. - № 11. – С. 28-31. – EDN OKHDLJ.

Виленский, М.Я, Зайцев, А.И., Ильинич, В.И., Кислицин, Ю.Л., Коваленко, В.А., Щербаков, В.Г. Физическая культура студента [Книга]. - Москва : Гардарики, 2000. - стр. 446.

Греков, Ю.А., Плеханова Е.В. Динамика основных показателей физической подготовленности студентов транспортного вуза [Журнал]. - Москва : [б.н.], 2021 г..

Письменский, И.А., Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Книга]. - Москва : Юрайт, 2016. - стр. 492.

Муллер, А.Б., Дядичкина, Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура (Учебник и практикум для прикладного бакалавриата) [Книга]. - Москва : Юрайт, 2016. - стр. 424.

УДК 796.011.3

К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ ЙОГОЛАТЕСА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ON THE USE OF YOGOLATES TO IMPROVE THE MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS

Постол О.Л., к.п.н., доцент,
Российский университет транспорта, г. Москва
Postol O.L., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Аннотация

В данной статье предлагается рассмотреть, как воздействуют занятия с использованием йоголатеса на организм студентов в условиях COVID-19. Тестирование проявления тревоги Д. Тейлора, проведенное в ноябре 2022 г. в РУТ (МИИТ), выявило заметное улучшение достоверное результата в экспериментальной группе. Студенты, занимающиеся йоголатесом, существенно снизили уровень тревоги, их психофизическое состояние намного улучшилось к концу исследования.

Abstract

In this article, it is proposed to consider how classes using yogolates affect the body of students in the conditions of COVID-19. Testing of the manifestation of D. Taylor's anxiety, conducted in November 2022 at the RUT (MIIT), revealed a noticeable improvement in the reliable result in the experimental group. Students engaged in yogolates significantly reduced the level of anxiety, their psychophysical state improved significantly by the end of the study.

Ключевые слова: психическое здоровье, пандемия COVID-19, йоголатес, студенты.

Keywords: mental health, COVID-19 pandemic, yogolates, students.

Укрепление, восстановление и сохранение здоровья студенческой молодежи, особенно в условиях Пандемии COVID-19, остается одной из наиболее главных задач государства в настоящее время. [5]

На здоровье (психическое и физическое) молодежи в течение продолжающейся коронавирусной инфекции оказали неблагоприятное воздействие не только дистанционное обучение и связанные с ним ограничения взаимодействий, но постковидный синдром (Long COVID), симптомы, которого проявляются почти у большинства переболевших COVID-19.

Long COVID - огромная проблема для мировой медицины и здравоохранения. Среди основных симптомов Long COVID медики выделяют хроническую утомляемость, частые болевые ощущения, нарушение режима сна, повышенную тревожность и панические атаки, склонность к депрессии, проблемы психоэмоционального состояния. Исходя из данных опросов среди переболевших коронавирусной инфекцией, ученые пришли к выводу, что у многих студентов при постковиде наблюдается существенное снижение памяти и концентрации внимания («мозговой туман»), явно пониженный эмоциональный фон, необъяснимая тревожность, головные боли. [1]

О восстановлении психического и физического здоровья студенческой молодежи, страдающей постковидным синдромом, в последнее время имеется сравнительно немного рекомендаций и исследований специалистов в области медицины.

Также и в спортивной науке России явно недостаточное количество научных исследований, которые посвящены устранению симптомов Long COVID с помощью использования средств физической культуры.

В целях реабилитации и восстановления психофизического здоровья молодых людей в условиях пандемии некоторые ученые предлагают использовать на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях восточные оздоровительные гимнастики (цигун, тайцзицюань, хатха-йогу, пранаяму и др.). [2, 3, 4]

Для улучшения и укрепления психоэмоционального и функционального состояний учащихся в Российском университете транспорта на занятиях по физическому воспитанию используют йоголатес.

Йоголатес – единая система, объединяющая систему Пилатес и хатха-йогу в одно целое. Выполнения асан йоги способствуют развитию гибкости, духовной гармонии, а выполнения упражнений из комплекса Пилатес – развитию выносливости и мышечной массы. Все лучшее из немецкой и индийской системы входит в практику йоголатеса.

Одним из преимуществ занятий йоголатесом является избавление от депрессии и стресса, снижение тревожности и восстановление нервной системы организма.

От современного человека настоящая реальность прежде всего требует хорошего психофизического состояния и умения адекватно реагировать на внешние негативные факторы окружающей среды. Практика йоголатеса помогает улучшить, как физическое, так и психическое здоровье. Программа на основе данной системы состоит из чередований асан хатха-йоги с лучшими упражнениями системы Пилатес, сочетающихся с дыхательными практиками и позитивным настроением.

В РУТ (МИИТ) на базе кафедры «Физическая культура и спорт» с сентября 2022 года по ноябрь 2022 года было проведено педагогическое исследование, в котором приняли участие 49 чел. (n=49) (студенты 1 курса), в каждой группе - по 27 человек (экспериментальная и контрольная группы).

На занятиях по физическому воспитанию со студентами экспериментальной группы применяли упражнения системы йоголатеса, а со студентами контрольной группы занятия проходили в соответствии с учебной программой кафедры «Физическая культура и спорт» Российского университета транспорта.

Для измерения и определения уровня стресса и тревожности у студентов, переболевших COVID-19, провели в режиме он-лайн тестирование по шкале проявления тревоги Д. Тейлора. Данный тест состоит из 50 вопросов.

Тест Тейлора, проведенный в сентябре 2022 года, выявил, что достоверных различий в экспериментальной и контрольной группах не наблюдалось ($P>0,01$). Показатели тревоги рассматриваются в обеих группах, как очень высокие (Таблица 1):

- в контрольной группе результат составил 38,3 балла;
- в экспериментальной – 38,5 балла.

Таблица 1- Изменение показателей студентов экспериментальной и контрольной групп

Показатели		Контрольная гр.			Экспериментальная гр.		
		сентябрь	ноябрь	Прирост	сентябрь	ноябрь	Прирост
Хар-ки	Симв.	В ед. изм.	В ед. изм.	В %	В ед. изм.	В ед. изм.	В %
Шкала проявления тревоги Д. Тейлора	\bar{X}	38,3	32,1	16,18	38,5	21	45,45
	$\pm m$	1,04	0,93		2,07	0,81	
	P	< 0,01			< 0,01		

Тестирование «Оценивание шкалы проявления тревожности Джеймса Тейлора», который был проведен в ноябре 2022 года, обнаружило явное улучшение достоверное показателя у студентов экспериментальной группы по сравнению с показателем теста студентов контрольной группы, ($P<0,01$):

- в экспериментальной группе – 21 балл (улучшение результата на 17,5 балл, что составило 45,45%);
- в контрольной группе – 32,1 балл (результат улучшился на 6,2 балла, что составило 16,18%).

Результат теста Д. Тейлора в экспериментальной группе, проведенный в ноябре 2022 года, говорит, что у студентов данной группы уровень тревоги понизился с высокого до среднего. У студентов же контрольной группы уровень тревоги остался на высоком уровне, несмотря на небольшое снижение показателя.

Анализируя и обобщая результаты данного эксперимента, был сделан вывод о целесообразности использования йоголатеса на занятиях в целях восстановления и укрепления психического здоровья студентов, особенно страдающих постковидным синдромом.

Список использованной литературы

1. Малыхин, Ф.Т. Симптоматология новой коронавирусной инфекции в остром периоде заболевания и постковидный синдром у студентов-медиков в период пандемии / Ф.Т. Малыхин // Международный журнал сердца и сосудистых заболеваний. – 2022. – Т. 10. № 33.1. – С. 38 – 43.

2. Маскаева, Т. Ю. Результаты применения дыхательных практик и специальных упражнений в физическом воспитании студенток с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Т. Ю. Маскаева // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли : Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, посвящённой 90-летию кафедры «Физическая культура и спорт», Москва, 20–21 октября 2021 года. – Москва: Российский университет транспорта, 2021. – С. 104-109.

3. Овсянникова, М.А. Влияние физической нагрузки различной направленности на устойчивость внимания студенток вуза транспортной отрасли / М.А. Овсянникова // Вестник Юридического института МИИТ. – 2021. - № 4 (36). – С. 88 – 92.

4. Постол, О.Л. Гимнастика Ёсиро Цуцуми на занятиях по физической культуре в транспортном вузе в условиях пандемии / О.Л. Постол, О.Н. Панкратова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. - № 4 (194). – С. 361 – 365.

5. Щадилова, И.С. Регулирование психофизического состояния студентов-спортсменов в условиях очно-дистанционного формата тренировок / И.С. Щадилова, Т.Ю. Маскаева, О.Л. Лебедева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 453 – 456.

УДК 796.011.3

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ УТОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PREVENTION AND CORRECTION OF FATIGUE OF TRANSPORT UNIVERSITY STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Постол О.Л., к.п.н., доцент, Шашков Ю.А., студент,

Российский университет транспорта, г. Москва

Postol O.L., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Shashkov Y.A., student,

Russian University of Transport, Moscow

Аннотация

В статье рассмотрено значение и воздействие занятий физическими упражнениями на работоспособность, профилактику утомляемости в течение учебного дня, восстанавливаемость после напряженной умственной деятельности у студентов Российского университета транспорта. Целью исследования является выявление основных мотивов у студенческой молодежи, побуждающих к активной физической деятельности.

Abstract

The article examines the importance and impact of physical exercises on performance, prevention of fatigue during the school day, recovery after strenuous mental activity among students of the Russian University of Transport. The aim of the study is to identify the main motives among students that encourage active physical activity.

Ключевые слова: здоровье, студенты, утомление, физическая культура.

Keywords: health, students, fatigue, physical education.

В современном мире молодые люди все меньше уделяют внимания своему здоровью, особенно это касается, кто живет в крупных мегаполисах, и их работа больше связана с умственной активностью, нежели физическим трудом.

Еще тысячи лет назад древние ученые и философы утверждали, что человек не сможет быть здоровым без занятий, связанных с физической нагрузкой. Они считали, что физическое воспитание надо начинать с малого возраста и поддерживать на протяжении всей жизни. Также отмечалось, что человек должен учиться совмещать и физический, и умственный труд. Только так он сможет полноценно развиваться. В свою очередь практика показывает, что у людей, которые систематически занимаются спортом, более развиты аналитические способности, чем у тех, кто ведет пассивный образ жизни.

В настоящее время населению, также как и раньше, надо поддерживать себя в состоянии физического и умственного здоровья, чтобы жизнь была полноценной и каждый человек представлял собой самостоятельную ячейку общества.

Большинство студенческой молодежи осознает необходимость выполнения физических упражнений для поддержания здоровья, но далеко не все студенты уделяют этому достаточного внимания из-за отсутствия времени, места и условий для занятий физическими нагрузками, страха и лени, неправильного режима дня.

Также, нельзя не отметить, что при повышении количества физических или умственных нагрузок, появляется утомляемость.

От хорошо слаженной работы центральной нервной системы напрямую зависит функциональная подготовленность и состояние организма человека. Утомлением считается нормальное, адекватное состояние, которое возникает в результате деятельности и характеризуется изменением функциональных систем, проявлением усталости и снижением работоспособности. В коре головного мозга начинает развиваться торможение при долгой, активной работе (умственной или физической). Понижение психофизических резервов – один из ранних симптомов утомления. Различают 3 вида утомления: умственное, физическое, эмоциональное. Различия между ними должны определяться глубиной соотношения изменений в работе определенных функциональных систем и органов.

Основные причины утомления – недостаточная продолжительность сна, нерациональное питание, отсутствие режима дня, наличие вредных привычек, большая умственная активность, постоянные стрессы, напряженная физическая работа.

Довольно важная проблема - это отношение к занятию физической деятельностью со стороны студентов, так как это напрямую влияет на их продуктивность и успеваемость.

Студент - это человек, отдающий огромную часть времени именно умственной нагрузке, и в результате такой деятельности очень часто возникают утомляемость и проблемы со здоровьем. Для того, чтобы быть в тонусе и работать более продуктивно и эффективно, не сталкиваясь с переутомлением, молодые люди должны ежедневно поддерживать свою физическую форму. Как показывает практика, человек лучше всего справляется с нервным напряжением и стрессом, занимаясь спортом и повышая свою физическую активность. Но многие молодые люди предпочитают больше пассивный вид отдыха, что совсем не компенсирует явный дефицит их двигательной активности. [1, 3]

Основной фактор, который по мнению большинства ученых помогает молодым людям справляться со стрессом и переутомлением - это восстановление после умственной нагрузки и деятельности средствами физической культуры. Ведь очень важным в этот момент является переключение умственной деятельности на активный отдых. [4]

Профилактика и коррекция утомляемости в транспортном вузе играет значительную роль для молодых людей. Кафедра «Физическая культура и спорт» АБП РУТ (МИИТ) рекомендуем студентам такие восстановительные методы и средства, как занятия в спортивных секциях, правильно организованные режимы сна, сбалансированное питание, посещение и участие в массовых соревнованиях, туристические походы, придерживаться здорового образа жизни.

В Российском университете транспорта авторами был проведен опрос среди студентов первого курса ИУЦТ, целью которого было обнаружить обладают ли учащиеся хорошими знаниями об оздоровительном влиянии занятий физическими упражнениями на организм, и

выявить, какие секции Спортивного клуба Российского университета транспорта наиболее популярны среди первокурсников.[2]

В данном опросе участие принимали 135 человек, анкетирование было анонимное.

Исходя из анализа результатов опроса, выявили, что только 3% молодых людей регулярно занимаются спортом (5-6 раз в неделю). 72% из числа опрошенных считают, что занятия физическими упражнениями необходимы для сохранения и улучшения физического состояния, функциональной подготовленности, отличного самочувствия.

Также было выяснено, что большинство из числа анкетировуемых занимается в секции «Волейбол» (62%). Это и не удивительно, ведь волейбол такая командная игра, которая способствует повышению двигательной активности у студентов, и является мощным стимулом для приобщения к здоровому образу жизни.

Остальные респонденты ответили следующим образом - 12% студентов предпочитают занятия в тренажерном зале и зале тяжелой атлетики; 10% - занимаются в секции «Йога»; 10,1% - в секции «Стрельба»; 5,9 % - посещают секцию ОФП.

Физическая культура и спорт оказывают мощное оздоровительное воздействие на организм человека. Без совмещения физического и умственного труда не получится работать и учиться в полную силу, только работая физически и умственно, студент сможет себя сделать сильнее и выносливее, будет меньше подвержен утомляемости и болезням.[3]

Проведя анализ результатов данного анкетирования, было обнаружено, что главной мотивацией к занятиям физическим воспитанием у студентов транспортного вуза остается улучшение и сохранение здоровья.

Несмотря на низкий процент занимающихся спортом среди учащихся РУТ (МИИТ), студенты имеют достаточно высокую мотивацию к физическим нагрузкам. Молодые люди осознают, что огромная умственная нагрузка в течение семестра, гиподинамия, несбалансированное питание, отсутствие режима сна и отдыха приведут к астении, разным болезням, повышенной утомляемости, а физические упражнения, своевременный и активный отдых, полноценный сон способствуют достижению хорошего оздоровительного эффекта и умению справляться со стрессом и переутомлением.

Список использованной литературы

1. Маскаева, Т.Ю. Пути повышения мотивации студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культурой / Т.Ю. Маскаева // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – 2022. - № 3. – С. 54-59.

2. Постол, О.Л. Нетрадиционные оздоровительные гимнастики в системе физкультурного образования студентов вузов в условиях экологии и климата мегаполиса / О.Л.

Постол, А.М. Кузнецов, О.Н. Панкратова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. - № 3 (145). – С. 163 – 167.

3. Постол, О.Л. Психологическое здоровье и стрессоустойчивость в жизни студентов транспортного вуза / О.Л. Постол, А.М. Ефимова // Вестник Юридического института МИИТ. – 2021. - № 4 (36). – С. 102 – 108.

4. Фирсин, С.А. Отношение к физической культуре и физкультурно-спортивной деятельности школьников и студентов в XXI веке / С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2014. – Т. 14. № 4. – С. 9 – 13.

5. Щадилова, И.С. Использование упражнений для развития баланса на занятиях по физической культуре со студентами высших учебных заведений / И.С. Щадилова, Г.А. Смирнова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Сборник статей XXII Всероссийской научно-практической конференции. – Иркутск. – 2020. – С. 467 – 471.

УДК 796.011.3

**АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО
КУРСА В ТЕЧЕНИЕ СЕМЕСТРА**

**ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF FIRST-YEAR STUDENTS
DURING THE SEMESTER**

Радовицкая Е.В., к.п.н., доцент, Кононов С.В., к.п.н., доцент,

Русняк Р.И., ст. преподаватель,

Петербургский государственный университет путей сообщения Императора

Александра I, г. Санкт - Петербург

Radovitskaya E.V., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Kononov S.V.,

the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Rusnyak R.I., the senior teacher, PGUPS

Аннотация

Оптимальный уровень физической активности необходим для нормального функционирования всех систем организма. В статье представлены результаты анализа уровня физической активности студентов первого курса в течении семестра.

Abstract

The optimal level of physical activity is necessary for the normal functioning of all body systems. The article presents the results of the analysis of the level of physical activity of first-year students during the semester.

Ключевые слова: физическая активность, функциональные возможности, студенты.

Keywords: physical activity, functionality, students.

Современные технологии, предложенные научно-техническим прогрессом обществу, значительно снизили физические нагрузки и двигательную активность населения, в то же время труд специалиста становится всё более ответственным, и сложным по своему содержанию. Проблема недостаточной физической активности студенческой молодежи является на сегодняшний день весьма актуальной проблемой.

Здоровье будущего специалиста в значительной степени определяет его творческий и производственный потенциал. Уровень здоровья выпускника транспортного вуза не менее важен, чем его профессиональные качества.

Угроза здоровью в первую очередь исходит от низкого уровня физической активности, которая влечет за собой снижение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем [3]. Согласно материалам ВОЗ по изучению привычной физической активности человека, высокий уровень функциональных возможностей является положительным критерием здоровья, низкий – фактором риска [4]. Оптимальный уровень физической активности – необходимое условие нормального функционирования всех систем организма [1,2].

В нашей работе мы провели анализ уровня физической активности обучающихся в течении первого семестра 2021-2022 учебного года (с сентября по январь). В исследовании приняли участие 84 студента первого курса ПГУПС. Для определения физической активности студенты использовали различные современные устройства для определения пройденного количества шагов. Фиксировалось среднее количество шагов за месяц.

В среднем за сентябрь количество пройденных шагов составило 204137 шагов в месяц, в октябре, ноябре и декабре этот показатель был соответственно 187394 и 168226, 165980. В январе количество пройденных шагов составило всего лишь 142161. Такая динамика уровня физической активности вероятно объясняется накапливаемой усталостью от нервно-эмоциональной и умственной напряженности учебной деятельности, сезонными погодными факторами. В январе в период экзаменационной сессии увеличивается время, которое студенты проводят за компьютерами и так же сказывается отсутствие практических занятий по физическому воспитанию.

В течении семестра нами был дважды проведен опрос среди студентов участвовавших в исследовании – в сентябре и в конце декабря.

По данным опроса в сентябре выяснилось, что дополнительно регулярной физической деятельностью занимались 24% респондентов и 76% опрошенных посещали только обязательные занятия по физической культуре. Из числа занимающихся дополнительно помимо обязательных занятий в вузе, 81% посещали регулярно фитнес клубы и тренажерные залы и 19% предпочитали двигаться на открытом воздухе (занимались оздоровительной ходьбой и бегом). По данным декабрьского опроса показатель занимающихся дополнительной физической деятельностью снизился до 20% и из них продолжали заниматься на открытом воздухе только 6%. Причиной отказа от занятий на улице послужили погодные условия, похолодание связанное со сменой сезона.

Анализ данных нашего исследования показал снижение уровня физической активности студентов первого курса в течение семестра. Низкий объём физической активности, характерный для студентов вузов, приводит к выводу, что физическое воспитание в высшей школе – практически единственная компенсаторная форма физических нагрузок, доступная студентам. В программе высшей школы по предметам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предусмотрена самостоятельная работа студентов. В качестве повышения физической активности студентов акцент в этом разделе программы может быть смещен с теоретических заданий на практические.

Список использованной литературы

1. Радовицкая Е.В. Технология применения аэробных упражнений в процессе физического воспитания студентов с учетом профилирующей спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Радовицкая; «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». – СПб., 2011.- 21 с.

2. Романченко С.А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.А. Романченко; Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. - 20 с.

3. Костюченко, В.Ф. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений: теория и методика здорового образа жизни : учеб. пособие / В.Ф. Костюченко. – Алматы, 2004. – 128 с.

4. Щедрина, А.Г. Научные основы физического воспитания студентов / А.Г. Щедрина, О.С. Сотникова, А.А. Мазенков. – Новосибирск : Изд-во СПГУПС, 2010. – 96 с.

**РОЛЬ УНИВЕРСИТЕТА В ПРОДОЛЖЕНИИ СПОРТИВНОЙ
КАРЬЕРЫ СТУДЕНТА**

**THE ROLE OF THE UNIVERSITY IN THE CONTINUATION OF SPORTS
STUDENT CAREERS**

Романовская А.Д., Фёдорова Е.В., студент,
Бабенко М.А., ст. преподаватель, «СГУПС»
Romanovskaya A.D., Fedorova E.V., the student,
Babenko M.A., senior lecturer,
St. Petersburg State University of Railways of Emperor Alexander I, St. Petersburg

Аннотация

В работе рассмотрены история развития профессионального спорта и его характерные особенности. Проведено исследование, которое затрагивает социальную проблему университета и раскрывает значимость профессионального спорта. Проанализированы полученные результаты исследования, на основе которых сделаны выводы и даны рекомендации как студентам, так и учащимся в школе. При этом освещены проблемы, которые присутствуют в университете, предложены варианты решения этих проблем.

Annotation

The paper examines the history of the development of professional sports and its characteristic features. A study has been conducted that addresses the social problem of the university and reveals the importance of professional sports. The results of the study are analyzed, on the basis of which conclusions are drawn and recommendations are given to both students and students at school. At the same time, the problems that are present at the university are highlighted, and solutions to these problems are proposed.

Ключевые слова: физическая культура, профессиональный спорт, университет, школа, студенты.

Keywords: physical culture, professional sports, university, school, students.

В данной работе представлено изучение развития профессионального спорта и роли университета в продолжении спортивной карьеры студента.

Современный спорт играет одну из важных ролей в социальной жизни нашего общества. Общественный окрас спорта и значимость института спорта в последние десятилетия все больше увеличивается и начинает набирать роль социальной значимости в мире. Он становится глобальным институтом для социальной мобильности людей по всему миру.

Первые упоминания о профессиональном спорте связаны с проведением Олимпийских игр в Древней Греции. За все время было проведено 293 олимпиады. Понемногу спорт начинал приобретать общественное значение. Каждая олимпиада была истинным народным праздником. Люди, которые участвовали в соревнованиях, начинали отдавать все свое время спорту и подготовке к Олимпийским играм. Затем соревнования продолжились и древними римлянами [1;3].

«История современного профессионального спорта уходит корнями в восемнадцатый век. Исследователи связывают это с появлением буржуазной культуры. Более всего спортивные игры развивались в Англии и США. Уже в девятнадцатом веке спортом начали интересоваться предприниматели, вкладывавшие большие деньги в его развитие. Это привело к определенным законодательным актам и к появлению различных организаций и структур, которые поддерживали профессиональный спорт» [1;2].

Далее последовала полная коммерциализация спорта. Спортсмены начали становиться звездами, рекламировать бренды и поддерживаться ими. Также спорт получил массовый интерес, окончательно стал частью культуры [4].

После изучения научно – методической литературы по теме, в рамках исследовательской работы было проведено анкетирование учащихся ФГБОУ СГУПС для того, чтобы понять, как меняется спортивное предпочтение после окончания школы. Опрос проводился среди всех факультетов вторых курсов. В опросе участвовали по одной-две группы от каждого факультета.

В ходе анкетирования определялась занятость учащихся профессиональным спортом до поступления в университет. Как мы заметили, 40% респондентов посещали секции, которые занимаются развитием профессионального спорта в их городе.

Отвечая на вопрос, занимаетесь ли вы профессиональным спортом на данный момент, студенты честно признались, что большинство из них не занимаются. Хотелось бы отметить, что 89% не занимаются профессиональным спортом и только 11% из них, участвуют в соревнованиях, ходят на тренировки и т.д.

Помимо всех задаваемых вопросов, были сопоставлены результаты данных по следующим вопросам: «Занимались ли вы до поступления в СГУПС профессиональным спортом?», «Занимаетесь ли Вы на данный момент профессиональным спортом (выступаете за команду СГУПС)?» мы выявили, что после поступления в высшее учебное заведение, занимающихся профессиональным спортом, стало ещё меньше. Проанализировав, можно сказать, что количество спортсменов снизилось 29%, что составляет 73 человека из 100, которые занимались спортом до поступления в университет.

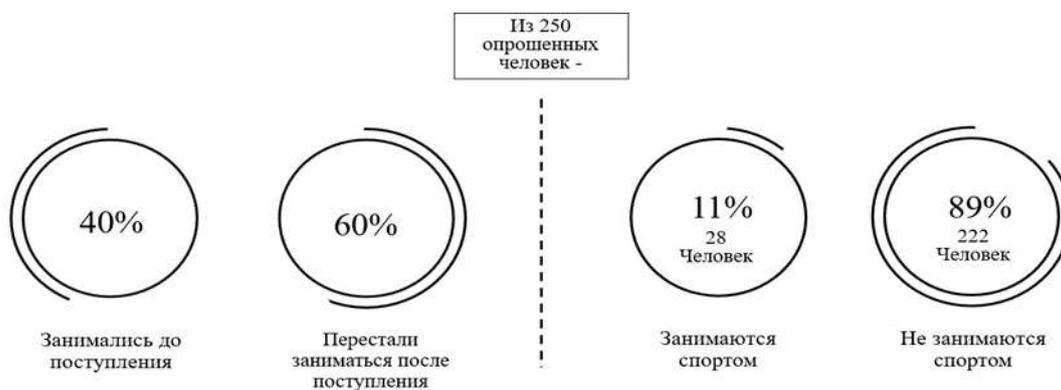


Рисунок 1 - Сопоставление результатов данных по двум вопросам

Анализируя результаты анкетирования, мы пришли к следующим выводам. Большинство опрошенных студентов не занимаются профессиональным спортом. Также мы определили зависимость: после поступления в высшее учебное заведение ребята оставляют свою спортивную карьеру и полностью погружаются в учёбу. Это значит, что достаточно много профессиональных спортсменов университет теряет. Некоторые студенты не знают про стимуляции спортсменов и про разнообразие спортивных секций присутствующих в университете, что является негативной стороной поднимаемой темы. Хотелось бы обратить особое внимание на то, что большинство участников опроса совершенно не понимают, что спорт в жизни студента очень важен.

Поэтому после получения результатов исследования мы поставили перед собой задачу рассказать о них, разработать рекомендации для обучающихся в высшем, среднем учебных заведениях, а также выявить проблемы, которые присутствуют в университете и предложить их решение.

В частности, мы проводили беседы и предлагали следующие рекомендации:

Для учащихся в среднем образовательном учреждении:

1. Старайтесь найти своё хобби в первый год обучения в университете.
2. Будьте разносторонними и не закливайтесь на одном увлечении.
3. Учитесь совмещать несколько увлечений.

Для учащихся в высшем учебном заведении:

1. Не забрасывать профессиональный спорт.
2. Учитесь совмещать несколько увлечений.
3. Подходить ответственно к учёбе, но оставлять время для отдыха.

На основании проведенного исследования были выявлены определенные проблемы, которые связаны:

- С неосведомлённостью ребят о спортивных секциях;

- Незнанием о стимуляции студентов, занимающихся профессиональным спортом и выступающих за университет;

- С недостаточным количеством секций.

Для решения данной проблемы мы предлагаем следующие:

- на первом курсе ещё подробнее рассказывать, какие есть спортивные направления и секции, а также дублировать данную информацию в посты группы университета;

- Рассказывать о том, насколько важен спорт студентам и какие плюсы он вносит в жизнь, подробно рассказывать о стимуляциях спортсменов;

- Попробовать университету внедрить новые спортивные направления.

Список использованной литературы

1. История и сегодняшнее состояние профессионального спорта // Вежливые люди. Информационно новостной портал. [сайт]. – 2018. - <https://vegchel.ru/index.php?newsid=35903> (дата обращения: 22.11.2022)

2. Буссман Г. Факторы, влияющие на уход из спорта юных спортсменов // Спортивная наука в зарубежных странах. М.: Советский спорт, 2006. № 2. С. 60– 3. Станбулова, Н. В. Психология спортивной карьеры: учебник для институтов физической культуры./ Н. В. Станбулова–М.: 2005 – 63с.

4. Янченко, С. В. Влияние профессионального и любительского спорта на организм человека / С. В. Янченко, В. А. Минина. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 14 (200). — С. 257-260. — URL: <https://moluch.ru/archive/200/49078/>

УДК 796.421

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК NORDIC WALKING AS AN EFFECTIVE MEANS OF IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF FEMALE STUDENTS

Рябкова Н. И., ст. преподаватель,
Уральский государственный юридический университет, г. Екатеринбург
Ryabkova N.I., she senior teacher,
Ural State Law University, Yekaterinburg

Аннотация

Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме развития и совершенствования основных физических качеств в процессе физического воспитания девушек-

студенток с применением новых видов спорта и технических новинок, таких как скандинавская ходьба.

Abstract

The article contains theoretical and methodological materials on development and improvement basic physical qualities for female student's physical education using such new sports and technical innovations as Nordic walking.

Ключевые слова: физическое воспитание, основные физические качества, девушки-студентки, скандинавская ходьба.

Keywords: basic physical qualities, physical education, female student's, Nordic walking.

Точность функционирования организма напрямую зависит от ежедневных физических нагрузок, жизненно необходимых каждому. Физическая активность и упражнения – это естественная и необходимая потребность человека. Одним из видов такой активности, не требующей особой предварительной физической подготовки, является скандинавская ходьба.

Финские лыжники считаются основателями скандинавской ходьбы. Ходьбу с палками они практиковали летом в целях подготовки к сезону.

Это объясняет тот факт, что северная ходьба предполагает определенные правила и технику исполнения. Финский атлет Марко Кантанева один из создателей и убежденных пропагандистов этого вида спорта, который выступил инициатором признания ходьбы отдельным видом спорта.

В Российской Федерации скандинавская ходьба с 2019 года официально признана спортивной дисциплиной и внесена во Всероссийский реестр видов спорта в составе «Спортивного туризма».

Скандинавская ходьба весьма амплитудный вид активности. Это делает её сопоставимой с такими традиционными видами спорта, отличающимися особой цикличностью, как плавание, лыжи и бег. Основу северной ходьбы составляют три вида умения: ровная осанка, правильное использование палок и точное соблюдение правил техники. Особой характеристикой, качественно отличающей её от ряда других физических активностей, является доступность и применимость для людей любого возраста и уровня подготовки.

В период с 2019 по 2021 год на базе Уральского Государственного Юридического Университета проведено исследование, центральной целью которого выступило определение уровня эффективности использования скандинавской ходьбы на развитие и совершенствование основных физических качеств у девушек-студенток в течение одного учебного года. Основным критерием эксперимента выступает тест на общую выносливость «Бег на две тысячи метров».

Для проведения эксперимента созданы две группы: экспериментальная и контрольная, по десять человек в каждой. Состояние здоровья студенток – основная медицинская группа. Среди них представительницы профессионального спорта отсутствуют. Занятия экспериментальной группы заключались в следующем: 1. Теоретическая подготовка – освоение базовых правил скандинавской ходьбы; 2. Практические занятия – упражнения с палками, как общеразвивающий комплекс; ходьба с палками; бег с палками. В контрольной группе – занятия сводились к освоению традиционной, утвержденной программы, с уклоном в атлетическую гимнастику.

Начальный этап эксперимента ориентирован на низкий уровень функциональной и физической подготовки. Практическая часть занятия сводится, в основном, к медленной ходьбе (семьдесят-девяносто шагов в минуту, что соответствует трем – трем с половиной километрам в час). Достижение среднего уровня подготовки происходит за счет постепенного увеличения уровня нагрузки до девяноста-ста двадцати шагов в минуту (четыре – пять с половиной километров в час). Заключительным мероприятием эксперимента, проведенном в конце учебного года, стало определение достигнутого уровня выносливости посредством контрольного тестового задания «Бег на две тысячи метров» и соотнесения результатов с данными, полученными в ходе аналогичного задания, проведенного, наоборот, в начале учебного года. Результаты исследования представлены в таблице ниже.

Группы	До эксперимента								После эксперимента							
	Контрольная группа				Экспериментальная группа				Контрольная группа				Экспериментальная группа			
Тестовый показатель (балл)	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Тестовое задание «Бег на две тысячи метров»	10				10				6	3	1		5	3	2	

Примечание: количественное значение тестового показателя: один балл – двенадцать минут пятнадцать секунд; два балла – одиннадцать минут пятьдесят секунд; три балла – одиннадцать минут пятнадцать секунд; четыре балла – десять минут пятьдесят секунд.

Данные, представленные в таблице, свидетельствует о том, что уровень общей выносливости представительниц экспериментальной группы существенно вырос в отличии от

уровня выносливости представительниц контрольной группы. Основная причина роста – регулярные занятия скандинавской ходьбой в соответствии с правилами, освоенными в ходе теоретической подготовки. Результаты проведенного эксперимента позволяют сформулировать следующие выводы:

1. Основные цели реализации скандинавской ходьбы заключаются в возможности её реализации как внеаудиторной спортивной деятельности и как учебно-тренировочной дисциплины;

2. Философия ходьбы сводится к тому, что данная спортивная дисциплина достаточно проста и доступна каждому, поскольку её основу составляет попеременный шаг;

3. Занятие исследуемым видом двигательной активности предполагают пребывание на свежем воздухе, что как нельзя лучше способствует повышению уровня работоспособности у обучающихся;

4. Как показал проведенный эксперимент, северная ходьба способствует эффективности процесса развития и совершенствования у студентов основных физических качеств, что станет замечательным залогом построения системы послевузовского физического воспитания.

Список использованной литературы

1. Ачкасов, Е.Е. Основы скандинавской ходьбы: учебное пособие/ Е.Е. Ачкасов, К.А. Володина, С.Д. Руденко. – М.: Первый московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова (Сеченовский университет), 2018. – 224с.

2. Бондин, В.И. Культура здоровья молодежи/ В.И. Бондин и др. – М.: Мир науки, 2018. – 75с.

3. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 224 с.

4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.

5. Кизько, А.П. Физическая культура. Теоретический курс: учеб. пособие/ А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, Е.А. Кизько. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. – 128с.

6. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.

7. Линдберг, А.Н. Скандинавская ходьба и джоггинг против болезней. Практический курс естественного движения – [Текст]/ А.Н. Линдберг. – СПб.: Вектор, 2014. – 160с., ил.

8. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом/ А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2013. – 80 с.

9. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера/ А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2015. – 128 с., ил.

УДК 796

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ТУРЦИИ

STUDENT SPORTS IN TURKEY

Саламатов М.Б., к.п.н., доцент,

Российский государственный гуманитарный университет, г. Москва

Саламатова К.Г.,

Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского, г. Армянск

Salamatov M.B., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Russian State University for the Humanities, Moscow

Salamatova K.G., V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Armyansk

Аннотация

Спорт выступает важным элементом развития студента как личности и играет огромную роль в достижении поставленных перед собой целей. Студенческий спорт в Турции поддерживается правительством на всех уровнях образования. Основной организацией развития физической культуры и физического воспитания в Турции выступает Федерация студенческого спорта Турции.

Abstract

Sport is an important element of the student's development as a person and plays a huge role in achieving the goals set for themselves. Student sports in Turkey are supported by the government at all levels of education. The main organization for the development of physical culture and physical education in Turkey is the Turkish Student Sports Federation.

Ключевые слова: студенческий спорт, студенческий спорт в Турции, развитие спорта в Турции.

Keywords: student sports, student sports in Turkey, sports development in Turkey.

Турция - страна с мягким средиземноморским климатом, развитой социальной инфраструктурой. В стране есть множество тренировочных баз и спортивных комплексов. Данные факторы делают Турцию идеальной страной для приверженцев здорового образа жизни

и любителей спорта. Поэтому эта страна является одной из популярных точек для проведения тренировочных сборов, куда приезжает большое количество спортсменов и команд для профессиональной подготовки.

В Турции существуют тысячи спортивных клубов. Кроме того, есть спортсмены с индивидуальной лицензией, которые занимаются спортом и принимают участие в соревнованиях без какой-либо клубной принадлежности.

Развитие и внедрение физической культуры и физического воспитания молодежи начинается ещё в начальной школе.

За последние 10 лет учебная программа по физическому воспитанию в Турции обновлялась трижды. Министерство национального образования Турции является руководящим органом, который определяет предложения по физическому воспитанию в школах. Очень важно соблюдать и применять учебную программу, подготовленную этим учреждением, в каждой школе страны. Для каждого уровня образования (начальная, средняя, старшая школа) Министерством образования были разработаны три отдельные учебные программы, которые дополняют друг друга.

Цель учебной программы по физическому воспитанию состоит в том, чтобы развить у учеников навыки передвижения, развить навыки активной и здоровой жизни, разработать концепции и стратегии, которые они будут использовать на протяжении всей своей активной жизни.

Кроме того, как и во всех областях, задача физического воспитания - помочь учащимся овладеть навыками самоуправления, социальными навыками и навыками мышления [1].

В настоящее время программы физического воспитания включают обязательный курс «Физическое воспитание и игры» в начальных школах.

Цель курса «Физическое воспитание и игра» в начальной школе - подготовить учащихся к следующему уровню образования путем развития базовых движений, навыков активного и здорового образа жизни, концепций и стратегий и связанных с ними жизненных навыков, которые они будут использовать на протяжении всей своей жизни через игру и физическую активность.

Этот курс длится пять часов в неделю в 1-3 классах и два часа в 4 классе, и его проводят классные руководители, а не учителя физкультуры.

Обязательный курс «Физическое воспитание и спорт» в средних школах составляет два часа в неделю в 5-8 классах и является продолжением курса «Физическое воспитание и игры» в начальных школах. Самое главное, что эти курсы в течение этих лет обучения преподаются назначенными преподавателями физического воспитания. Целью уроков физического воспитания в этих классах является развитие игровой практики спортивной подготовки между

5-м и 7-м классами, а затем развитие двигательных навыков, характерных для различных видов спорта (например, футбола, волейбола, баскетбола и т.д.) в 8-м классе.

В дополнение к этому курсу в средней школе существует 2-часовой факультативный курс под названием «Спорт и физическая активность». В рамках этого курса ученики проходят интенсивную подготовку в течение семестра по определенному преподавателем виду спорта. В этом курсе также предлагается использовать Модель спортивного образования для обучения учащихся различным видам спорта.

Во многих старших школах (9 и 12 классы) физкультура и спорт занимают 2 часа в неделю и являются обязательными в одних школах и факультативными в других. Согласно новой системе среднего образования, анонсированной Министерством, количество обязательных курсов будет постепенно сокращаться, и курсы в основном будут иметь статус факультативных, вступающих в силу в период обучения 2020-2021 годов. Одним из курсов по выбору является физкультура.

После получения диплома средней школы учащиеся, желающие продолжить обучение в сфере физической культуры, сдают национальный вступительный экзамен в высшие учебные заведения и получают право сдавать специальные экзамены на оценку физических качеств, проводимые университетами. Эти экзамены предназначены для оценки общих психомоторных особенностей кандидатов, склонности к спорту, координации и навыков. Те, кто успешно сдал специальный экзамен (в каждом университете есть квота, поэтому в программу принимаются наиболее успешные), поступают на четырехлетнюю программу, которая включает как практическое, так и теоретическое образование во многих различных отраслях спорта и образовательных науках (например: методики преподавания, психология образования, физкультура и спорт, социология). Выпускникам присваивается звание учителя физкультуры и право работать в школах и различных спортивных центрах.

Основной организацией развития физической культуры и физического воспитания в Турции выступает Федерация студенческого спорта Турции.

Федерация студенческого спорта Турции в цифрах:

- 210 университетов
- 28952 спортсменов среди студентов
- 89 видов спорта в ВУЗах Турции
- 166 спортивных отделений

Спорт занимает важное место в личном развитии студентов. Университет Ататюрка занял первое место среди 208 университетов в общем рейтинге распределения золотых медалей между университетами Турции на период 2021-2022 гг.: 29 золотых, 16 серебряных и 23 бронзовых медали, выиграв в общей сложности 68 медалей [2].

В частности, медали, полученные в индивидуальных и командных видах спорта, которые получают студенты практически всех факультетов университета, отмеченные в последние годы в спортивном плане, высоко ценятся по всей стране.

Основные положения Федерации Студенческого Спорта Турции.

Целью этого объединения является организация Федерации студенческого спорта Турции, генеральной Ассамблеи и формирование руководящих, контрольных и дисциплинарных комитетов, регулирующих обязанности, полномочия и обязанности, а также процедуры и принципы работы[3].

Сфера применения: Генеральная Ассамблея Федерации университетского спорта Турции и ее руководящие, контрольные и дисциплинарные комитеты, университеты, работающие в этой области спорта, и другие ее советы, спортсмены, тренеры, тренеры, судьи, менеджеры, наблюдатели, администраторы, представители и аналогичные спортивные элементы, в которых они участвуют в стране и за рубежом он охватывает все виды деятельности.

Штаб-квартира федерации - Анкара. Федерация состоит из центрального и провинциального представительств.

Обязанности и полномочия Федерации следующие:

а) Обеспечить сбалансированное распространение и развитие видов спорта, практикуемых на уровне страны, в рамках университетов, принять необходимые меры по этим вопросам, принять решения и обеспечить их соблюдение.

б) Представлять Турцию на международных мероприятиях, связанных с университетским спортом.

в) Организовывать внутри страны спортивные организации всех видов, связанные с университетами, и обеспечивать непрерывность этих проводимых соревнований; назначать или обеспечивать назначение судей, представителей, наблюдателей, технического персонала и персонала на соревнования.

г) Следить за развитием студенческих видов спорта за рубежом и внутри страны, планировать и контролировать их проведение, а также планировать взаимоотношения, соревнования, учебу и другие мероприятия.

д) Вносить вклад в обучение, развитие менеджеров, тренеров, аниматоров и других должностных лиц, занимающих эффективные должности в университетском спорте, награждать тех, кто добился успеха, постоянно следить за их работой.

е) Обеспечить соблюдение международных правил и законодательства, установленных и применяемых международными спортивными федерациями, к которым относятся соответствующие виды спорта, в соответствии с правилами и законодательством FISU и EUSA.

ж) Исполнение решений Арбитражного комитета.

з) Следить за развитием и инновациями, связанными со студенческим спортом в зарубежных странах, чтобы больше людей в стране могли воспользоваться этой информацией.

и) Разрешать декоммунизировать технические споры, которые могут возникнуть между университетами, провинциальными дирекциями и провинциальными представителями Федерации.

й) Организация международных курсов, семинаров, дискуссионных форумов, симпозиумов и спортивных мероприятий,

к) Отбор спортсменов университетской национальной сборной, участвующих в международных соревнованиях и технических специалистов, таких как менеджер, тренер, помощник тренера, массажист, врач и статистик, для подготовки выбранных команд к соревнованиям и обеспечения их участия.

л) Подготовить и выполнить декоммунизацию, необходимую для организации спортивных соревнований между университетами, а также для обеспечения их участия.

м) Следить за успешными университетскими спортсменами и принимать необходимые меры для их воспитания [3].

н) Организация тренировочных и подготовительных лагерей для спортсменов.

о) Проводить архивные и статистические исследования по различным видам спорта, практикуемым в университетах, готовить учебные фильмы, слайды и брошюры, сотрудничать с прессой по этим вопросам.

п) Обеспечить проведение спортивных мероприятий универсантов в координации с Федерацией.

р) Осуществлять спонсорскую и любую коммерческую деятельность, осуществлять деятельность по купле-продаже и аренде недвижимого имущества с целью обеспечения доходов Федерации.

с) Оформление регистрации, визы и перевода спортсменов.

т) Сотрудничать с другими спортивными федерациями, провинциальными управлениями, государственными учреждениями и организациями, а также с местными органами власти.

у) Представить министру годовой и четырехлетний генеральный и стратегический план Федерации, обязательно содержащий программу эффективности [3].

Помимо всего вышперечисленного проводятся курсы, семинары, мероприятия, встречи Федерации со студентами университетов и преподавателями, это работа, направленная на расширение их знаний и опыта с помощью письменных и визуальных публикаций. Среди студентов Вузов проводится практическая техническая и тактическая учебная работа с

внедрением новых отраслей. Широко распространена отправка преподавателей и студентов на студенческие форумы и семинары FISU и EUSA [2].

Федерации Студенческого Спорта Турции является аналогом Российского Студенческого спортивного Союза со своим Уставом, Законами, закрепленными в нормативных документах с акцентом на студентов (РССС).

Данные спортивные организации были созданы для вовлечения обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, укрепление их здоровья, создание условий для самореализации, обеспечение подготовки и участия обучающихся в физкультурных и спортивных региональных, межрегиональных, международных мероприятиях. Можно отметить ряд положительных тенденций, которые наблюдаются в настоящее время: эффективное взаимодействие государства и высшей школы для реализации ряда программ, направленных на развитие физической культуры и физического воспитания среди молодежи, развитие международного сотрудничества, возрастающий интерес молодежи.

Список использованной литературы

1. Саламатов, М.Б. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура». [Текст]: Учебное пособие / М.Б Саламатов. – Москва: РГГУ, 2019. – 394с.
2. Министерство по делам молодёжи и спорта Турции [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.gsb.gov.tr> (дата обращения: 08.11.2022).
3. Федерация студенческого спорта Турции [Электронный ресурс].- URL: <http://www.tusf.org.tr> (дата обращения: 08.11.2022).

УДК796.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ И ФАКТОРЫ ЕЕ ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ

PHYSICAL CULTURE OF THE INDIVIDUAL AND ITS CONDITIONING FACTORS

Сальников В.А., д.п.н., профессор,

Хозей С.П., к.п.н., профессор,

Мисоченко А.Н., к.п.н., доцент,

Филиал военной академии материально-технического обеспечения
им. генерала армии А.В. Хрулева

Salnikov V.A., the doctor of pedagogical sciences, professor,

Khozei S.P., the candidate of pedagogical sciences, professor,

Misochenko A.N., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Аннотация

В работе теоретически обосновывается необходимость соотнесения применяемых форм, средств и методов, которые бы в максимальной степени соответствовали индивидуально-психологическим особенностям субъекта образовательного процесса. Для этого нужна разработка индивидуально обращенных к обучаемому технологий физического воспитания, что будет полнее соответствовать формированию физической культуры личности.

Abstract

The paper theoretically substantiates the need to correlate the forms, means and methods used, which would correspond to the maximum extent to the individual psychological characteristics of the subject of the educational process. To do this, it is necessary to develop individually addressed to the trainee technologies of physical education, which will more fully correspond to the formation of physical culture of the individual.

Ключевые слова: физическая культура личности, индивидуально-психологические особенности, программно-нормативная система.

Keywords: physical culture of the individual, individual psychological characteristics, software and regulatory system.

Введение. Основополагающим фактором в системе образовательного процесса по физической культуре является формирование физической культуры личности, т.е. гармонически развитой личности. Принимая это во внимание, надо исходить из того, что объектом целостной системы образовательного процесса являются не отдельные структурные элементы деятельности, процессы, функции, а целостная личность. Однако, не смотря на многочисленные литературные данные, понятие «физическая культура личности» и по настоящее время «не имеет чёткого определения и вследствие этого не нашла определённого места ни в одной из областей социально-гуманитарных наук» [4].

В частности, Н.Н. Визитей считает, «что физическая культура есть там, где имеется гармоническое единство телесного и духовного в человеке... Физическое совершенствование и здоровье человека неотъемлемо от духовно-нравственного совершенствования личности» [4].

Согласно Л.П. Матвееву «в системе формирования физической культуры личности выделены в качестве структурных компонентов следующие: базисный (физическое развитие), поведенческий (самостоятельность в занятиях и умения) и социально-ценностный (проявление интересов, мотивов, убеждений, потребностей)» [8]. Определенное внимание в аспекте формирования физической культуры личности уделяется осознанию и оцениванию человеком

своего тела, значимости в структуре личностного восприятия, а также сопряженности телесного и духовного в человеке при ориентации на общественную и личностную шкалу ценностей.

В целом палитра анализируемых компонентов, связанных с формированием физической культуры личности настолько многоплановая, что сделать это в пределах одной статьи практически невозможно. Тем не менее, остаются некоторые аспекты, к которым внимание привлекается в значительно меньшей степени, это индивидуальность личности и ее реакция на многообразие формирующих компонентов.

Цель исследования. Теоретическое обоснование необходимости выявления индивидуальных особенностей личности и факторов внешних воздействий в наибольшей степени соответствующим этим различиям.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время с полным основанием можно утверждать, что основополагающая направленность современных программ физкультурного образования (физического воспитания, подготовки), в целом должна исходить из необходимости поиска инновационных подходов, к формированию физической культуры личности начиная от школьного периода с продолжением в системе вузовского образования. «В соответствии обозначенного, чтобы сформировать физическую культуру личности, необходимо понимать, что она собой представляет, что лежит в основе ее формирования, каков ее компонентный состав и структура в соответствии индивидуальными особенностями личности, и как определить параметры ее развития».

В целом, физкультурно-спортивная деятельность существенно связаны со всеми сторонами личности, индивидуальности субъекта деятельности: потребностями, мотивами, способностями, темпераментом и не учитывать это может привести к трудностям в реализации поставленной цели.

Между тем многочисленные исследования настоящего периода, да и предшествующего направлены были в основном на поиски наиболее эффективных форм, средств и методов внешнего воздействия и в меньшей степени это соотносилось с индивидуально-психологическими особенностями субъекта образовательного процесса. В условиях гуманизации образования, когда индивидуальность человека представляет собой высшую ценность, формирование физической культуры личности становится важнейшей целью физического воспитания на всех этапах образовательного процесса.

Вместе с тем, как замечает В.К. Спирин, «в специальной литературе так и в средствах массовой информации присутствует суждение об ухудшении состояния здоровья учащейся молодежи, снижения уровня их физической подготовленности, а у определенной части молодежи отсутствует потребность в занятиях физическими упражнениями» [6]. На основании

подобных утверждений как бы отмечается и стало очевидным, «что старые формы физической культуры одряхлели, обесценились ее базовые ценности» [7].

В результате ставится под сомнение те многочисленные исследования и практический опыт многих десятилетий, с чем трудно согласиться. При этом связывать со снижением уровня здоровья школьников и студентов только с недостатками в системе физического воспитания и призывать к смене исследовательской парадигме в системе физкультурного образования, это будет очередной непоправимой ошибкой, коих уже было не мало. Вероятно, недостатки есть, но они, как нам представляется, лежат в несколько иной плоскости. Главное в том, что многие инновационные исследования и их результаты не находят отражение в программно-нормативных документах, которые жестко регламентированы на протяжении многих лет. Исходя из этого, значительная часть исследований, направлена на повышение эффективности образовательного процесса содействующих достижению занимающимися оценочных показателей нормативной системы.

В соответствии обозначенного важно формирование позитивного и активного отношения к предмету физическая культура у школьников и студентов, а для этого необходимо продолжать поиски инновационных технологий: модульно-проектного обучения, интерактивные, личностно ориентированные, современные тренажерные устройства. Среди которых следует отметить идею адаптирования известных высоких технологий, реализованных в системе тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов к «потребностям физического воспитания» [2]. Подобное проникновение элементов спортивной культуры в культуру физическую создает условия для интенсификации в системе физического воспитания. При этом авторы замечают, что «принципиально важно переориентировать учебный процесс по физическому воспитанию, так чтобы он удовлетворял каждого занимающегося, и строился с учетом индивидуальных особенностей занимающихся».

Спортивно ориентированная направленность в системе физического воспитания вносит идею нового вида воспитания средствами спорта, соревнования, спортивной подготовки, в ходе которой формируется личность, учитывая то, что занимающимися предоставляется свободный выбор вида спорта, в наибольшей степени отвечающий их склонностям, способностям и личностным интересам в целом. Одновременно следует отметить, что «сочетание индивидуально-типологических свойств нервной системы создает потребность в определенном виде деятельности, связанной, например, с быстродействием или наоборот с медлительностью и равномерностью выполнения определенных технических видов деятельности».

В то же время определенная часть исследований в большей степени направлена на повышение эффективности средств и методов в целях направленного воздействия на двигательные качества с целью доведения их до требований нормативной системы. В частности,

и о настоящего времени имеют место работы, носящие дифференцированный подход с использованием блоков физических упражнений, направленных на развитие отстающих физических качеств с использованием временных типических подгрупп [3]. А как относиться к тому, что и сегодня звучат такие высказывания, что «в масштабе всей государственной и общественной практики физического воспитания единая, целостная система конкретных установок и оценочных нормативов пока отсутствует». Как же в этом случае говорить о лично ориентированном подходе в системе физического воспитания, содействующем формированию физической культуры личности.

Но, еще Б.М. Теплова [8] отмечал, что «... черты – важное условие, с которым надо считаться при индивидуальном подходе к воспитанию и обучению и формированию характера и к всестороннему развитию умственных и физических способностей» (с. 142). При этом «в качестве критериев необходимо учитывать не одну какую-то индивидуально-типологическую особенность, а их комплексное проявление, и чем шире будет спектр изучаемых личностных особенностей, тем полнее будет прогноз имеющихся у человека склонностей, способностей, которые в большей степени реализуются в том или ином конкретно выбранном виде спорта» [8]. Все это обращает внимание на то, что «процесс физического воспитания должен полнее соотноситься с индивидуально типологическими особенностями занимающихся. Обуславливается это тем, что какие бы воздействия не оказывали на человека, какие к нему не предъявлялись требования, до момента, когда эти требования не станут собственными потребностями субъекта деятельности, они не будут являться действенным фактором развития и воспитания» [5].

В соответствии обозначенного следует отметить и то, «что любые квази системы тотитарного, жесткого спрограммированного физического воспитания, как и других сфер воспитания молодого поколения, могут принести лишь видимый эффект хорошей организации, но никогда не выдержат проверки временем из-за полного не соответствия духу времени» [1]. Т.е. необходимо создание гибких модульных программ направленных не только на собственно физическое развитие, но в целом на гармоническое развитие личности

Заключение. При формировании физической культуры личности важно соотносить систему технологических воздействий с индивидуально-типологическими особенностями занимающихся. Одновременно оценка успеваемости должна являться «дифференцированной и индивидуальной и должна содействовать развитию учащегося, а не тормозить его, воспитывать у него интерес. А главное в том, что все это должна найти отражение в программно – нормативных документах.

ОПАСНОСТЬ ДИССИМУЛЯЦИИ В СПОРТЕ

THE DANGER OF DISSIMULATION IN SPORTS

Сибгатулина Ф.Р., к.п.н., профессор,

Круташова В.В., студент,

Российский университет транспорта, г. Москва

Sibgatulina F.R., the candidate of pedagogical sciences, professor,

Krutashova V.V., the student,

Russian University of Transport, Moscow

Аннотация

В статье поднимается вопрос о том, чем опасна в спортивной деятельности диссимуляция. Дается определение диссимуляции и перечислены ее виды. В статье указываются возможные причины и обстоятельства, вынуждающие спортсмена скрывать травмы и болезни от врача или тренера. Также приведено объяснение, к каким негативным последствиям приводит диссимуляция спортсмена. Работа заканчивается выводом о том, как можно выявить диссимуляцию и как ее предотвратить.

Abstract

The article raises the question of what is dangerous in sports dissimulation. The definition of dissimulation is given and its types are listed. The article indicates possible reasons and circumstances that force an athlete to hide injuries and illnesses from a doctor or coach. There is also an explanation of the negative consequences of dissimulation of an athlete. The work ends with a conclusion about how dissimulation can be detected and how to prevent it.

Ключевые слова: диссимуляция, спорт, травмы, опасность, ответственность.

Keywords: dissimulation, sports, injuries, danger, responsibility.

Спорт, особенно профессиональный, неразрывно связан с высоким риском получения травмы [1]. Сама по себе травма, как ее определяет А.В. Шихов, является повреждение ткани или органа, которое было вызвано неожиданным воздействием неблагоприятного фактора из внешней среды на организм человека [2]. При этом необходимо подчеркнуть, что хоть риск получения травмы и сопровождает спортсмена на протяжении всей его карьеры, само получение травмы не является обязательным атрибутом спортивной деятельности. Если причиной травмы является неблагоприятное воздействие внешней среды, то при правильной организации спортивной деятельности (например, грамотно и методически проводимые тренировки, сотрудничество спортивного врача, спортсмена и тренера) возможно снизить

травматизм до минимума [2]. Это может подтвердить статистика: спортивный травматизм (как совокупность всех травм, полученных в результате спортивной деятельности) среди всех видов травматизма является самым нераспространенным, значительно уступая транспортному, военному и другим видам травматизма [3].

С другой стороны, только 10-15% профессиональных спортсменов во время своей карьеры не сталкиваются с серьезными спортивными травмами [4]. Возникает закономерный вопрос: если спортивный травматизм по сравнению с другими видами является самым нераспространенным, то почему же такому малому количеству спортсменов удается избегать травм? Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо сначала выяснить, как именно учитывается количество травм в спортивно-медицинской статистике.

Существует два способа учета спортивных травм:

- 1) По результатам обращаемости спортсменов за медицинской помощью в учреждения (экстенсивный способ);
- 2) По результатам выявления медицинскими работниками травм у спортсменов в процессе врачебного контроля (интенсивный метод).

Часто, говоря о травматичности в спорте, основываются именно на результатах обращаемости спортсменов в медицинские учреждения [1]. Такой подход не до конца отражает действительность по причине существования в спортивной деятельности такого феномена как диссимуляция.

Диссимуляция – термин, обратный по смыслу симуляции. Это умышленная попытка сокрытия имеющегося заболевания, травмы или болезненных и неприятных ощущений. Целью такого сокрытия является введение врача в заблуждение относительно своего истинного физического или психического состояния [5].

Различают следующие виды диссимуляции:

- 1) Объективная диссимуляция (вынужденная диссимуляция). Пациент, находясь в сознании и здравом рассудке скрывает болезнь.
- 2) Субъективная диссимуляция. Пациент с психическими нарушениями осознанно или, находясь в бредовом состоянии, выдает себя за здорового человека.
- 3) Частичная диссимуляция. Происходит сокрытие отдельных симптомов своей болезни [6].

К объективной диссимуляции спортсмены прибегают, так как опасаются быть не допущенными к тренировкам и к соревнованиям. Спортсменам может быть внушена мысль (от тренера, родственников, друзей) о необходимости жертвовать собой во имя команды или Родины [4]. Эту же позицию занимают и средства массовой информации, которые популяризируют боль в спорте и восхваляют тех спортсменов, которые, имея травмы и

превозмогая боль, Подобное психологическое давление, ожидания окружающих несомненно существенно влияет на атлетов [7].

От вида спорта также зависит реакция на полученную травму. Так, занимаясь командным видом спорта, травмированный игрок может ощущать себя виноватым перед своим коллективом. Поэтому спортсмены также могут скрывать факт получения травмы, чтобы не выглядеть бесполезными перед своими товарищами. Особенно это касается капитанов команд, которые чувствуют свою ответственность перед другими и боятся ударить лицом в грязь перед всей командой, подвести ее [6, 7].

С другой стороны существование команды может положительно сказаться на процессе реабилитации спортсмена, находящегося на лечении после получения травмы. Коллектив может поддержать травмированного товарища, благодаря чему у того не возникнет ощущение своей бесполезности, а даже наоборот – атлет будет чувствовать себя нужным перед командой, которая ждет его выздоровления.

Также к диссимуляции могут прибегать спортсмены, занимающиеся «мужскими» видами спорта, например боксом, борьбой или футболом. В этом случае причиной скрытия травмы является психологическая установка, что боль – неотъемлемая часть «настоящей мужской игры». С учетом того, что в «мужских» видах спорта вероятность получения травм намного выше, чем в «немужских», а также тяжесть полученных травм гораздо больше, то вкуче с возможной диссимуляцией со стороны спортсмена становится понятно, почему травматичность в боксе, футболе и других подобных видах спорта такая высокая [8].

Теперь же, отвечая на вопрос о большом количестве травм в спорте, можно составить несколько тезисов. Статистика, говоря о низкой травматичности в спорте по сравнению с другими видами деятельности, основывается на результатах обращения спортсменов в медицинские учреждения, что не полностью отражает действительность, в связи с возможным сокрытием со стороны спортсмена факта травмы. Причинами, побуждающими атлета к диссимуляции, могут быть как внутренние установки («боль – это допустимая норма»), так и внешнее давление и ожидания окружающих [9].

Помимо того, что диссимуляция искажает статистику и вводит в заблуждение относительно настоящей травматичности в спорте (из-за чего к факту возможного получения травмы может возникнуть несерьезное отношение), диссимуляция оказывает также и прямую опасность на спортсмена, скрывающего своего травму. Формируется так называемая «порочная спираль». Существующие проблемы (полученная травма или болезненное ощущение) под действием регулярных физических и эмоциональных нагрузок – то есть тренировок или соревнований – усиливаются, что непременно приводит к дальнейшему развитию осложнений. Скрывая свои травмы дальше, спортсмен невольно дезориентирует своего тренера и

спортивного врача, что мешает первому правильно выстроить и организовать тренировочный процесс, а второму – оказывать необходимое лечение и поддерживать физические показатели спортсмена на должном уровне [10].

На то, что спортсмен имеет какие-либо травмы или испытывает болезненные ощущения и скрывает это, могут указать следующие признаки, так называемые признаки диссимильного поведения:

- 1) Эмоциональная напряженность, беспокойство;
- 2) Холодность с окружающими, ограничение контактов;
- 3) На вопросы о состоянии здоровья респондент отвечает односложными фразами, имеющими скупой и уклончивый характер;
- 4) Закрытость, внутренняя недоступность.

Для профилактики диссимильности в спорте могут использоваться такие методы, как регулярное общее обследование здоровья и функционального состояния, сбор анамнеза, метод врачебно-педагогического наблюдения, а также психотерапия. Помимо этого, желательно и постоянное сотрудничество спортивного врача с тренером с целью возможной корректировки тренировочного процесса, если возникнет такая необходимость [11].

Тем не менее, как упоминалось выше, диссимильность – это умышленная попытка со стороны спортсмена скрыть имеющуюся травму. Поэтому появление такого феномена, как диссимильность, в первую очередь зависит от самих спортсменов. Пока они не решатся пройти против культуры, восхваляющей тех атлетов, которые переступают через себя и игнорируют травмы, пока они не получают достаточной поддержки извне, чтобы не бояться временно отойти от спорта ради необходимого лечения, спортсмены и дальше будут рисковать своим здоровьем, прибегая к диссимильности с целью максимально продлить свою карьеру [12].

Список использованной литературы

1. Федорова, Т. Ю. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом / Т. Ю. Федорова, А. Ю. Борискина // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Челябинск, 22–23 апреля 2016 года / ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет». – Челябинск: Челябинский государственный университет, 2016. – С. 21-25. – EDN WWAYFV.
2. Шихов, А. В. Медико-педагогические аспекты спортивного травматизма: учебное пособие / А. В. Шихов, Г. И. Семёнова; Мин-во науки и высшего образования РФ. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020 — 128 с.

3. Системный подход к профилактике травматизма в спорте: зарубежный опыт: реферативный сборник аннотированных переводов / сост. Г.А. Макарова, С.А. Локтев. Краснодар: КГУФКСТ, 2012. 82 с.
4. Психология спортивной карьеры: Учеб. пособие / Н. Б. Стамбулова. - СПб. : Центр карьеры, 1999. - 367 с. : ил.; 22 см.; ISBN 5-901126-01-7
5. Шихов А.В. Спортивная травматология: учеб. пособие. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2006. 150 с.
6. Платонов В.Е. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы их решения // Спортивная медицина. 2006. №1. С. 54-77.
7. Леонов С.В. Переживание спортивной травмы // Национальный психологический журнал — 2012. — №2(8) — С.136-143.
8. Coakley. J.J. Socialization through sports. // O. Bar-Or (Ed.). The child and adolescent athlete. - Oxford, England: Blackwell Science. - 1996. - P. 353-363.
9. Nixon H. L. Accepting the risks of pain and injury in sport: Mediated cultural influences on playing hurt// Sociology of Sport Journal. - 1993. - V.10. - P 183-196.
10. Валеев В.Е. Причины и последствия диссимуляции в спорте // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018003139> (дата обращения: 03.08.2022).
11. Валеев В.Е. Анализ проблем и перспектив у имеющихся методов выявления и профилактики диссимуляции у спортсменов // Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018015232> (дата обращения: 03.08.2022).
12. Quinn A.M., Fallon B.J. The changes in psychological characteristics and reactions of elite athletes from injury onset until full recovery // Journal of Applied Sport Psychology. - 1999. - V.11. - P 210-229.

**К ВОПРОСУ О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СИЛОВОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**
TO THE ANESTION OF SONE ASPECTS OF INCREASING THE LEVEL OF STRENGTH
PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

Скрипалев Г.Д., ст. преподаватель,
Наумочкина Л.Н., ст. преподаватель,
Сибирский государственный университет водного транспорта , г. Новосибирск
Skripalev G.D., the senior teacher,
Naumochkina L.N., the senior teacher,
Siberian State University of Water Transport , Novosibirsk

Аннотация

В статье был сделан анализ результатов тестирования физической подготовленности студентов СГУВТ в одном из силовых упражнений – подтягивании на перекладине у юношей. Проведены исследования в поисках новых форм и методов для повышения уровня силовой подготовленности. В ходе исследования был предложен и применен комплекс упражнений специальной силовой подготовки. В качестве силового упражнения альтернативного подтягиванию на перекладине дополнительно было предложено одно из базовых силовых упражнений – жим штанги лежа.

Abstract

Yn the article, an analisis was made of the results of testing of physilcal fitness of ssuwt students in one of strength exercises – pulling up on the crossbar in young men. Conducted research in search of new forms and methods to increase the level of strengfh physical fitness. In the course of the study,a set of exercises for special strength training was proposed and applied. As a strength exercise alternative to pulling up out he crossbar, on of the basic strength exercises was additionally proposed – bench press.

Ключевые слова: студенты, силовая физическая подготовленность, подтягивание на перекладине. Жим штанги лежа.

Keywords: students, strength physical fitness, pull – ups on the bar, bench press.

Силовая физическая подготовленность – результат силовой физической подготовки, выражающийся в определенном уровне развития силовых способностей.

Силовая подготовка студентов предполагает широкое использование различных средств и методов, обеспечивающих развитие силовых способностей. В рамках модульно-рейтинговой

системы (МРС) осуществляется оценка физической подготовленности, в том числе силовых способностей в следующих упражнениях: подтягивание на перекладине у юношей, отжимание в упоре лежа у девушек, прыжок в длину с места, поднимание – опускание туловища лежа.

Следует отметить, что проявление силовых способностей в этих упражнениях носит дифференцированный характер, который проявляется в работе различных мышечных групп, темпе выполнения упражнений, режиме работы мышц и т.п.

Нас заинтересовало одно из силовых упражнений – подтягивание на перекладине у юношей, в котором собственно-силовая составляющая по сравнению с другими упражнениями достаточно высокая.

Проведенный мониторинг результатов в этом упражнении у 50 студентов ИМА СГУВТа I-III курсов в 2021-2022 уч. году показал низкую положительную динамику (Табл.1). Актуальным становится поиск новых форм, методов и тестов, позволяющих повысить объективность оценок, мотивирующих студентов к занятиям физической культурой.

Объект исследования. Педагогический процесс по физическому воспитанию студентов I-III курсов ИМА СГУВТа.

Цель исследования – предложить и обосновать эффективные способы повышения уровня силовой физической подготовленности студентов в подтягивании на перекладине у юношей.

Задачи исследования:

1. Анализ результатов тестирования физической подготовленности.
2. Разработать методику применения упражнений для повышения специальной силовой подготовки.
3. Предложить и обосновать применение альтернативного силового упражнения для оценки физической подготовленности студентов.

Решение задач: низкая положительная динамика роста результатов в подтягивании на перекладине у юношей выявленная в результате исследования имеет ряд причин: пропуски занятий студентами, состояние здоровья, периодический уход студентов на дистанционное обучение и т.д. Часто слабым местом в подтягивании студентов при сдаче контрольных нормативов является несоответствие средств и методов решению задач.

Гипотезой нашего исследования является утверждение о том что для подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов в силовых упражнениях общая физическая подготовка (ОФП) считается недостаточной, т.к. даже высокая ОФП не может обеспечить максимального результата. В одном случае может потребоваться повышение развития выносливости, в других силы, скорости, ловкости. Для эффективного решения задачи необходима специальная физическая подготовка (СФП), предполагающая целенаправленное развитие тех физических качеств, которые необходимы в этих упражнениях. Для

подтверждения гипотезы на учебных занятиях по физической культуре с 16 студентами III курса ИМА была применена методика специальной силовой подготовки к сдаче контрольных нормативов в подтягивании на перекладине.

Руководствуясь принципом постепенного повышения нагрузки, студенты использовали средства и методы атлетической гимнастики [1]. За основу было взято выполнение основного упражнения – подтягивание на перекладине. Во вспомогательных упражнениях развивались основные мышцы участвующие в этом упражнении – сгибатели рук и широчайшие мышцы спины. Дозировка нагрузки предполагала применение 4 подходов в каждом упражнении по 8-15 повторений в подходе, что соответствует задачам развития силы и силовой выносливости. В результате 4-х недельной подготовки прирост результатов показал высокую положительную динамику (Табл.2).

Проводя исследование, мы обратили внимание на определенную зависимость результата не только от силы рук, но и от собственного веса.

Можно предположить, что существует категория студентов, обладающая относительно большим собственным весом (90 кг и выше), для которой выполнение этого упражнения будет сложнее, при прочих равных условиях, чем студентам имеющим меньший собственный вес.

Очевидно, что в этом случае:

1. Искажается объективная оценка ФП.
2. Самооценка студентов становится заниженной.

Не случайно, отвечая на вопрос: «Чувствуете ли Вы психологический дискомфорт при выполнении этого теста?» многие, студенты из этой категории ответили удовлетворительно. Одним из важнейших условий продуктивности любой деятельности, является оценка результатов этой деятельности самими студентами, их самооценка.

Наиболее благоприятной, безусловно, является адекватная самооценка, когда представления личности о своих возможностях максимально приближены к реальному их состоянию [2].

В качестве альтернативного упражнения предлагается жим штанги лежа – одно из основных силовых упражнений со штангой, применяемого студентами на учебных занятиях по физическому воспитанию в разделе «Атлетическая гимнастика». Сравнивая работу мышц в обоих упражнениях можно утверждать, что в жиме штанги задействовано большее количество мышечных групп, что делает прогресс более ощутимым.

Цель исследования: определение веса штанги (в % от собственного веса), коррелирующего с подтягиваниями на перекладине по физическим усилиям и количеству повторений.

Были сформированы две группы студентов:

- группа №3 (20 чел) со студентами, имеющими собственный вес меньше 90 кг;
- группа №4 (19 чел) со студентами, имеющими собственный вес равный или больше 90 кг.

В результате исследования (Табл.3)

1. Определен средний показатель в подтягивании на перекладине. Разница между средним показателем обеих групп – 7,7 повторений, подтверждает наше предположение о трудностях при выполнении этого упражнения у студентов имеющих большой собственный вес.

2. Определен вес штанги в жиме, коррелирующий с подтягиваниями на перекладине по физическим усилиям и количеству повторений – 60% от собственного веса.

3. Например, студентам имеющим собственный вес 100 кг, для получения 1 балла, необходимо поднять 60 кг – 5 раз, для получения 2 баллов – 7 раз, и т.д., согласно нормам для оценки ФП в подтягивании.

Таблица 1 – результаты мониторинга в подтягивании на перекладине в 2021-2022 уч. году

Группа	Количество испытуемых	Средний показатель (осень)	Средний показатель (весна)	Прирост результатов (%)
Группа №1	50	8,42	8,5	0,9

Таблица 2 – результаты экспериментального применения силового комплекса упражнений

Группа	Количество испытуемых	Средний показатель	Средний показатель	Прирост результатов (%)
Группа №2	16	9,25	11,25	21,6

Таблица 3 – результаты применения альтернативного упражнения

Группа	Количество испытуемых	Средний показатель (осень)	Средний показатель (весна)	Средний результат в жиме штанги (60 (%) от собственного веса)
Группа №3	20	<90	10,3	10,5
Группа №4	19	≥90	2,6	5,6

Выводы:

1. Проведенные исследования позволяют рекомендовать средства и методы СФП для повышения уровня силовой физической подготовленности студентов в подтягивании на перекладине у юношей.

2. Включение жима штанги лежа как дополнительного теста альтернативного подтягиванию на перекладине позволит студентам:

- усилить мотивацию к занятиям физической культурой и сдаче контрольных нормативов;
- эффективней реализовать свои физические возможности.

Список использованной литературы

1. Скрипалев Г.Д. Атлетическая гимнастика : методические рекомендации / Г.Д. Скрипалев. – Новосибирск : Новосиб. гос. акад. вод. Трансп. 2011-91 с.
2. Семенов А.А. мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях : Монография. - М. : Советский Спорт, 2007 – 168 с.

УДК 796.011.1

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ SOME ASPECTS OF THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Скрыгин С.В., к.п.н., доцент,
Финансовый Университет при Правительстве Российской Федерации
Скрыгин С.С., тренер-преподаватель, СОШ №25
Нестеров О.В., преподаватель, СОШ №17, г. Москва
Skrygin S.V., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Financial University under the Government Russian Federation
Skrygin S.S., the trainer-teacher, secondary school No. 25
Nesterov O.V., the teacher, secondary school No. 17, Moscow

Аннотация

В статье представлены теоретические основы и результаты анкетного опроса молодежи и людей среднего возраста по вопросу здорового образа жизни. На основе аналитического обзора полученных результатов даны выводы и обозначены направления для решения проблемы здоровья молодежи.

Annotation

The article presents the theoretical foundations and results of a questionnaire survey of young and middle-aged people on the topic of a healthy lifestyle. The results of the study allowed us to draw conclusions to solve the problem of students' health.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая активность, духовно-нравственное воспитание.

Keywords: healthy lifestyle, physical activity, spiritual and moral education.

Ситуация в жизни большей части современной студенческой молодежи отражает некую физическую деградацию с утратой элементов эмоционального контроля. Причиной тому является отсутствие мировоззренческой позиции по вопросу здорового образа жизни [4]. Это усугубляет разрыв между субъективной жизнью молодых людей и их объективным предназначением. Качество здоровья, образ мыслей и поведение, как правило, не соответствуют значимости и уникальности их личности. В такой ситуации педагогическому составу и руководителям учебных заведений необходимо задуматься о том, как возродить здоровый образ жизни молодых людей в процессе университетского образования [5].

Студенческую жизнь необходимо рассматривать в виде структуры, которая призвана объединить цели духовно-нравственного и физического воспитания. Эта структура должна включать в себя защитные элементы, которые предотвратят опасность хаоса в мотивационной сфере молодых людей [1]. Для решения этой задачи система образования с интегрированными в нее целями воспитания должна быть способна противостоять духовно-нравственному распаду и обозначить вектор не только на оздоровление отдельной личности, но и всего студенческого сообщества [5]. Это возможно, если молодые люди будут способны сами или при помощи преподавателей устранить противоречия между идеалами физического, психического и духовно-нравственного здоровья и содержанием их реальной жизни. В процессе воспитания необходимо преодолеть эмоциональную нестабильность, нравственную инфантильность, духовную распушенность и востребовать от себя того преобразования, которое в итоге может обеспечить молодого человека достоинством организованной и успешной личности [2].

Физическое воспитание является действенным средством формирования здорового образа жизни молодых людей. В рамках физкультурной деятельности вполне доступно целенаправленное воздействие на умственный, волевой, эмоциональный и духовный аппараты индивида [4]. Возможно созидать жизнеутверждающие умственные, физические, психические, нравственные и духовные качества личности. Помимо этого, на занятиях по физической культуре можно создать условия для преобразования желаний, мотивов, ценностей и убеждений до необходимого и достаточного уровня. Как результат, может быть сформирована система личностных качеств, взглядов и убеждений позитивного стиля поведения, т.е. здорового образа жизни.

Таким образом, наиболее важной воспитательной задачей преподавателей физической культуры является формирование у занимающихся конструктивного и позитивного мировосприятия, а именно:

- ответственное отношение к жизненно важным вопросам;

- конструктивный способ выражения личностных качеств;
- стремление подтвердить своими успехами, выбранный стиль жизни;
- действенная система убеждений и ценностей, которая поможет молодому человеку прикрепиться к здоровому образу жизни.

На основании анализа литературных источников предполагалось, что для организации здорового образа жизни необходимо: достаточное количество физической нагрузки; достаточное количество сна; здоровое питание с умеренным количеством пищевых калорий; активный духовно-нравственный воспитательный процесс.

Цель исследования: Особенности формирования здорового образа жизни.

Задачи исследования:

1. Выявить отношение современной студенческой молодежи к здоровому образу жизни
2. Провести сравнительный анализ мнения молодых людей студенческого возраста и более старших людей по вопросу здорового образа жизни;
3. Определить возрастную тенденцию изменения мнений по отношению к здоровому образу жизни.

Для теоретического обоснования исследовательской работы были использованы следующие положения: Авиценна – «Здоровый образ жизни - это физическая активность, здоровое питание и здоровый сон» [2]; Децим Юний Ювенал (римский поэт) - «В здоровом теле здоровый дух» (лат. «Mens sana in corpore sano»). Этой фразой он подчёркивал необходимость гармоничного развития тела и духа человека [2].

Организация исследования. В исследовании учитывались голоса 139 человек, принадлежащих двум возрастным категориям (99 человек от 20 до 29 лет. 40 человек 30-39 лет). Группа взрослых оказалась почти в 2.5 раза меньше численно молодежи, но усредненные результаты опроса группы из сорока человек позволят сделать определенные выводы. Анкетирование заняло 24 часа онлайн-голосования посредством реферальных ссылок.

Результаты исследования. Результаты онлайн-голосования посредством реферальных ссылок достаточно обширны. Поэтому в данной статье представим лишь одну позицию, которая отражает некую возрастную тенденцию по вопросу здорового образа жизни. Суммарные выводы по всем тестам представлены в заключении.

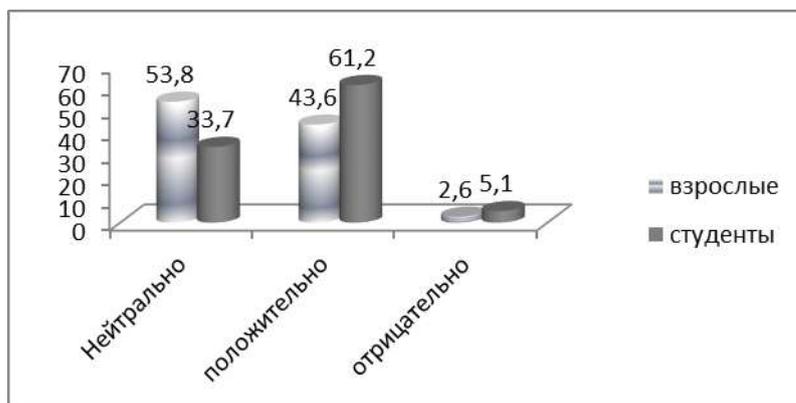


Рисунок 1 - Отношение к здоровому образу жизни у респондентов двух групп (%)

Анализ выходных данных и выводы. Полученные данные позволяют сделать вывод, что разница между мнением и фактическим отношением к своему здоровью разительна, а также не имеет возраста: положительное отношение к здоровому образу жизни доминирует. В действительности люди в своем большинстве не хотят или не могут поддерживать его. Значимый процент респондентов частично следит за своим здоровьем, но абсолютно поддерживают данную концепцию лишь единицы из числа опрошенных разных возрастных категорий населения.

Молодежь.

Большинство одобряет идею здорового образа жизни, но полученные результаты показывают, что респонденты слабо знакомы с ее тезисами, с методами сохранения и укрепления здоровья. Около половины опрошенных часто занимается физическими тренировками. Были выявлены факторы формирования здоровья: молодое поколение мало спит, мало двигается, следит за питанием только при нужде, когда состояние станет хуже среднего. Это приводит к частым частным ухудшениям личного физического благополучия. Отсюда и возникает среднее качество здоровья и самочувствия.

Взрослые.

Опрос показал, что взрослое население чувствует себя гораздо лучше молодого поколения. Их график размеренный, нет критических перебоев со сном, в рабочее время они стараются давать себе небольшой отдых, по возможности гулять и насыщаться свежим воздухом. Физическая активность относится к значительной части взрослого населения. Большинство занимается нагрузками изредка, чуть меньшее число занимается регулярно. Лишь 6% старшего поколения категорично отказывается от любых видов активности.

За рационом и режимом питания взрослые следят реже молодежи. Кроме прочего, старшее поколение придерживается нейтральных взглядов на систему здорового образа жизни, а также слабо представляет практическую пользу физических нагрузок.

Выводы. По нашему мнению основной проблемой общего плохого самочувствия выступает неосведомленность населения в вопросах физического благополучия и регуляции образа жизни.

Старшее поколение проявляет положительную тенденцию в поддержании в своем распорядке многих элементов здорового образа жизни. Однако не все понимают всю важность соблюдения свода этих правил. Как результат, наблюдается преобладание одних способов оздоровления над другими: активный моцион и скудный рацион.

Молодое поколение высказывает более положительное отношение к принципам ЗОЖ и при этом реже их соблюдает. Это результат современной политики: внедрение теории без подкрепления практикой. Молодежь понимает, что здоровый образ жизни — это хорошо, но как его организовать — не знает. В итоге мы имеем ненормированный сон, малое количество специализированной физической активности, несоблюдение режима питания.

Положительным результатом опроса выступает понимание респондентов необходимости кардинальных изменений. Действительно, около половины опрошенных определяют уровень своего здоровья и самочувствия средне и ниже. Около 70% от общего числа опрошенных согласились, что перемены в режиме их жизни необходимы. Менее 10% согласились, что изменения нужны, но от претворения их в жизнь отказались.

Итогом работы выступает определение относительно положительной корреляции в общем числе опрошенных между теоретическим отношением к принципам здорового образа жизни и фактическим состоянием здоровья. Количество позитивных оценок в определении пользы здорового образа жизни практически совпадает с количеством положительных голосов относительно концепции ЗОЖ. Это означает, что действительное комплиментарное влияние правил сохранения и укрепления здоровья становится очевидным лишь после внедрения этих правил в жизнь отдельного человека, т.е. теоретическая составляющая проверяется субъектом практически. Только тогда появляется элементарное понимание необходимости осуществления мер по защите собственного здоровья.

Список используемой литературы

1. Адорно Теодор В. Проблемы философии морали / Пер. с нем. М.Л.Хорькова. — М.: Республика, 2000. — 239 с.
2. Гусейнов А.А., Ирлитц Г. Краткая история этики. Гл.«Гегель» – М.: Мысль, 1987. – с.532–557.
3. 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. -№5.- с. 22-25.

4.Скрыгин С.В. Роль физической культуры в нравственном воспитании молодежи / С.В.Скрыгин //Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. тр. науч.-практич. конф. - Воронеж: ВГИФК, 2015. - с. 44-48.

5.Скрыгин, С.В., Нравственное воспитание студенческой молодежи: Монография / С.В. Скрыгин, П.В. Галочкин. — Москва : КноРус, 2022. — 206с.

УДК 796.011.3

**ГИПОПРЕССИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ
СЕССИИ СТУДЕНТОВ РУТ(МИИТ)**
HYPOPRESSIVE TRAINING DURING THE EXAMINATION SESSION OF RUT(MIIT)
STUDENTS

Смирнова Г.А., ст. преподаватель,
Российский университет транспорта, г. Москва
Smirnova G.A., the senior teacher,
Russian University of Transport, Moscow

Аннотация

В статье рассматривается целесообразность применения гипопрессивных упражнений в качестве рекреации студентов в период экзаменационной сессии. Адаптированный под задачи сессионного периода комплекс современного фитнес направления, является универсальным по своему воздействию на организм и органично интегрируется в распорядок дня студента, обеспечивая оптимальную двигательную активность.

Abstract

The article discusses the expediency of using hypopressive exercises as a recreation for students during the examination session. Adapted to the tasks of the session period, the complex of the modern fitness direction is universal in its effect on the body and seamlessly integrates into the student's daily routine, providing optimal physical activity.

Ключевые слова: студенты, сессия, двигательная активность, рекреация.

Keywords: student, session, physical activity, recreation.

Актуальность. Производительность, эффективность и психоэмоциональная устойчивость, как и другие показатели оптимальной работоспособности человека, становятся особенно значимыми для студентов в период экзаменационной сессии. Это критический момент в учебном процессе, т.к. итоговые результаты экзаменов в значительной степени

определяют дальнейшую судьбу студента. Интеллектуальная и умственная деятельность в среднем за сутки, у молодых людей, в это время значительно увеличивается. А вот физическая активность резко сокращается или вовсе отсутствует. Дефицит движения способствует изменениям и нарушениям общего состояния здоровья современной учащейся молодёжи. Тогда как именно физические упражнения, с оптимальной нагрузкой, поддерживают и обеспечивают полноценное функционирование всех систем организма и влияют на физическое и психоэмоциональное состояние, способствуют повышению концентрации и активации мозговой деятельности.

Во время экзаменационной сессии, распорядок дня студента существенно меняется. Временные затраты на самостоятельную подготовку, по сравнению с периодом обычных занятий, возрастает кратно. Меняется и резко уменьшается время на сон и полноценный отдых. Состояние повышенного умственного и эмоционального напряжения к моменту сдачи экзаменов постепенно нарастает [2,5]. Студенты значительно больше времени вынуждены проводить сидя, и как правило, за экранами монитора компьютера, мобильного телефона и других гаджетов. Такие условия становятся причиной деформации осанки и отражаются на здоровье молодых людей самым неблагоприятным образом. Находясь в положении сидя долгое время, тело постепенно меняет позу с правильной на удобную, как правило с наклоном вперёд. Это вызывает перенапряжение мышц шеи, поясницы, грудного отдела, часто проявляясь дискомфортом и болезненными ощущениями, в том числе межрёберной невралгией и головной болью. Совокупность негативных факторов приводит к мышечному дисбалансу, повышению утомляемости, снижению концентрации и эффективности обучающейся молодежи. А недостаток времени, становится основной причиной снижения или полного исключения физической активности, особенно если это требует перемещения в спортивный зал или фитнес клуб. Вопрос выбора оптимальных физических упражнений, которые можно легко интегрировать в насыщенный график студентов при подготовке к зачетам и экзаменам, по-прежнему остаётся открытым и актуальным [3,4].

Цель исследования. Обосновать возможность применения гипопрессивных упражнений в период экзаменационной сессии студентов.

Задача исследования. Проанализировать влияние гипопрессивных упражнений на организм.

Обсуждение и результаты. Давно доказан факт, что двигательная активность является одним из наиболее эффективных средств повышения работоспособности в учебном процессе и регуляции психоэмоционального состояния. Одним из универсальных форм современных физических упражнений, которые следует использовать не только как полноценную тренировку, но и в качестве разминки, снятия мышечного и эмоционального напряжения

является гипопрессивная система тренировок. Эта система упражнений сочетает в себе поструральные, дыхательные и нейродинамические упражнения и подразумевает снижение давления внутри центра тела. В переводе «huro»-снижение, «pressive»-давление. Они способствуют корректной тренировке всех мышц кора, не вызывая внутрибрюшного давления и укреплению мышц, формирующих осанку. Основными составляющими гипопрессивной тренировки являются тренировка осанки и дыхания, а также уменьшение мышечного дисбаланса [6].

В начале весеннего семестра (февраль 2022г.), для всех желающих студентов 1 курса РУТ(МИИТ), был проведён мастер-класс по гипопрессивной системе тренировок. Из 69 человек (девушки и юноши), присутствовавших на ознакомительном занятии, 54 студента, проявили интерес к этому виду двигательной активности. Из них была сформирована экспериментальная группа, которой было предложено использовать данные упражнения в период экзаменационной сессии.

В гипопрессивной системе тренировок используется принцип «осевого вытяжения», т.е. выравнивание тела, через ощущение роста макушкой в верх. Осевое вытяжение даёт оптимальные условия для сегментарного движения позвоночника, что уменьшает компрессию и силы сдвига позвонков. Сохранение непрерывного ощущения роста и осевого выравнивания, при постоянной смене положения тела во время занятия, приводит к формированию навыка держать спину ровной.

Вторым принципом гипопрессивной тренировки являются нейродинамия и миофасциальный стретчинг, через активацию плечевого пояса и стоп. Активация плечевого пояса подразумевает такое положение рук, при котором лопатки максимально отдалены друг от друга, что позволяет грудной клетке во время дыхания двигаться свободнее, увеличивая её экскурсию. Миофасциальный стретчинг обеспечивает равномерное натяжение мышечно-фасциальных структур по всему телу [1]. Нейродинамия или нейродинамические упражнения – это упражнения, направленные на улучшение нервной проводимости в мышцах и передачи сигнала, и инервацию в тканях. Основателем концепции нейродинамии является Майкл Шаклок.

И третий основной принцип – это дыхание. В здоровом паттерне дыхания участвуют не только мышцы дыхательной мускулатуры, но и мышцы живота и спины, что напрямую отражается на осанке. В гипопрессивной тренировке используется грудной и рёберный тип дыхания с задержками после выдоха и выполнением так называемого ложного вдоха или «вакуума». Такой тип дыхания способствует кроме снижения внутрибрюшного давления, массажу и расслаблению грудобрюшной диафрагмы, улучшению кровообращения, лимфотока, питанию органов и тканей, в том числе мозга, балансу симпатической и парасимпатической

вегетативной нервной системы, что непосредственно связано с освобождением от стресса и повышением концентрации внимания.

В течение весеннего семестра студентами экспериментальной группы был освоен мини-комплекс из базовых упражнений гипопрессивной системы тренировок. Комплекс был адаптирован специально под задачи периода сессии студентов. В основном это были упражнения стоя и сидя с изменением положения рук и тела. Выполнение базовых упражнений не требует специального оборудования и места, их можно выполнять, даже не вставая со стула. Продолжительность занятия, в данном варианте, занимает от 5 до 15 мин., что особенно важно при дефиците времени. Сочетание трёх основных принципов гипопрессивной тренировки на фоне непрерывного вытяжения и дыхания, способствует:

- нормализации общего тонуса
- уменьшению мышечного дисбаланса
- снижению компрессионной нагрузки с позвоночника
- уменьшению давления на абдоминальную область и тазовое дно
- улучшению качества дыхания
- улучшению кровотока, лимфотока, питанию органов и тканей

В конце весенней экзаменационной сессии 2022 г. среди студентов экспериментальной группы, освоивших мини-комплекс гипопрессивной системы тренировок показал, что из 54 студентов, 38 человек (71%) использовали данные упражнения в качестве двигательной активности в период подготовки и сдачи экзаменов. Большинство студентов 34 человека (63%) выполняли гипопрессивные упражнения в качестве 5 мин. разминки один и более раз в день. В основном, они делали это сидя за рабочим столом, в момент утомления и возникающего дискомфорта в теле. И только 4 человека (8%), кроме 5 мин. разминок практиковали мини-комплекс в формате 15 мин. тренировки 1-2 раза в неделю. Такой результат говорит о том, что самостоятельные занятия любой физической активностью, требует от студентов дисциплины, самоорганизации и внутренней мотивации, особенно во время интенсивного периода сессии.

Тем не менее, все студенты участвовавшие в эксперименте дали положительный отзыв о применении гипопрессивных упражнений во время подготовки к зачетам и экзаменам. Студенты отметили следующие преимущества данного комплекса:

- доступность освоения упражнений
- не требует специального оборудования и места для занятий
- возможность выполнять за рабочим местом
- допустима минимальная продолжительность (от 3-5 мин.)

Студенты подчеркнули, что выполнение этих упражнений помогло им снизить или избежать перенапряжения в области шеи, лопаток, поясницы. Они чаще обращали внимание на

положение своей осанки и использовали принцип вытяжения для выравнивания тела в течение дня. Многие отмечали приятное ощущение в теле, повышение концентрации и сохранение работоспособности после сделанной паузы на короткую тренировку. 21 студент (41%) подтвердили своё намерение продолжить занятия и использовать упражнения гипопрессивной системы тренировок в будущем, в качестве двигательной активности, как в зачетно-экзаменационный период, так и для самостоятельных занятий.

Выводы. Анализ результатов исследования подтверждает целесообразность применения упражнений гипопрессивной системы тренировок в качестве адекватной и универсальной физической нагрузки для студентов в период экзаменационной сессии. Студенты легко адаптируют и интегрируют базовые упражнения мини-комплекса в свой распорядок дня, что помогает нивелировать негативные факторы напряженного периода. Данное направление современного фитнеса несомненно можно считать методом рекреации студентов и рекомендовать в качестве эффективной профилактики возможных нарушений физического здоровья и психоэмоционального состояния.

Список использованной литературы

1. Бюске Леопольд. Мышечные цепи. Москва: Издательство Бюске. 2007. Т. 1. 133., Т.2. 206 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – КноРус, 2013.

УДК 796.011.3

ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

DIGITAL HYGIENE IN THE CONTEXT OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Смирнова Г. А., ст. преподаватель, Михайлова Е. А.,

Российский университет транспорта, г. Москва

Smirnova G.A., the senior teacher, Mikhailova E.A.,

Russian University of Transport, Moscow

Аннотация

Статья посвящена влиянию цифровых технологий на молодежь. Изучена необходимость внедрения цифровой гигиены в распорядок дня студентов, для снижения риска цифровой зависимости. Соблюдение правил цифровой гигиены способствует оптимизации психофизического и социального здоровья обучающихся.

Annotation

The article is devoted to the impact of digital technologies on young people. The need to introduce digital hygiene into the daily routine of students was studied to reduce the risk of digital addiction. Compliance with the rules of digital hygiene helps to optimize the psychophysical and social health of students.

Ключевые слова: цифровая гигиена, зависимость, студенты, здоровье.

Key words: digital hygiene, addiction, students, health.

Актуальность. Современный мир невозможно представить без цифровых и информационных технологий. Это явление носит масштабный и всепроникающий характер. Цифровые технологии (ЦТ), это уникальное явление, которое объединяет офлайн и онлайн форматы во всех сферах сегодняшней жизнедеятельности человека, связывая все устройства и сервисы между собой. Это делает нашу жизнь комфортной и более совершенной, расширяет наши возможности и обеспечивает прогресс. В научном сообществе, среди исследователей этой темы даже появилось понятие «цифровое благополучие». Уже трудно представить нашу повседневную действительность без гаджетов: компьютеров, смартфонов, планшетов, бытовой электроники и т.п. Наиболее активными пользователями этих современных устройств безусловно является молодое поколение и обучающаяся молодёжь, для которых мобильные устройства стали частью культурной среды, процесса обучения и проведения досуга [1]. По статистическим данным Mediascope, количество интернет-пользователей среди молодёжи в России в 2020 году составила 97,1%. Наряду с положительными аспектами глобальной цифровизации, возникает и реальная угроза потенциально негативных последствий для здоровья человека: физического, психоэмоционального и социального. Информационная перегрузка приводит к снижению внимания и когнитивных способностей мозга. Современные исследователи отмечают такое новое явление, как «инфнезия» (по аналогии с амнезией), когда человек не может вспомнить, где и когда конкретно он получил ту или иную информацию. А известный российский психотерапевт А.В. Курпатов, предупреждает об опасности «цифрового псевдодебилизма» или цифрового аутизма. Здоровье современной молодёжи всегда оставалось и остаётся важнейшей государственной задачей. Таким образом, во избежание цифровой зависимости и снижения негативных последствий от использования смартфонов и компьютеров, возникает острая необходимость формирования и внедрения полезных привычек, в контексте здорового образа жизни студентов [3].

Цель исследования: Изучение необходимости внедрения цифровой гигиены в распорядок дня студента в условиях глобальной цифровизации.

Задача исследования. Снижения риска цифровой зависимости и оптимизация психофизического и социального здоровья студентов.

Обсуждение и результаты. Роль цифровых технологий в жизни современного студента нельзя недооценивать и невозможно исключить. Соблюдение простых правил, гигиенических норм и требований при работе с ПК и смартфоном являются основой цифровой гигиены – понятия, которое включает в себя не только кибербезопасность, но и становятся мерой профилактики цифровой зависимости. Начиная с 2020 года, периода пандемии, в мире появилось и приобрело популярность множество неологизмов, например номофобия, фаббинг, скроллинг, думскроллинг, кибербуллинг. Все эти слова характеризуют отрицательное воздействие современных устройств на человека. В большей степени это касается мобильных телефонов. Смартфон по-настоящему стал предметом первой необходимости. По статистике в 2021 году смартфонами пользовались более 7 млрд. человек во всем мире, более 40% из которых, страдает патологической зависимостью от телефона - номофобией (no mobile phone phobia). По данным опроса проведенного Российским обществом социологов среди юношей и девушек в возрасте от 17 до 29 лет, видно, что 75% молодых людей не расстаются с телефоном в течение дня и держат его под рукой в ночное время, а 33% чувствуют себя не полноценным и уязвимым без телефона. 89% современных студентов отмечают, что чувствуют мнимую вибрацию телефона, которая вынуждает их проверить несуществующее, на самом деле уведомление. Это указывает на болезненную привязанность к девайсу. 56% проверяют свой телефон утром, как только проснулись. В то время как специалисты рекомендуют первый час после пробуждения не пользоваться смартфоном. Это связано с особым состоянием мозга и гормонов. Начиная новый день с просмотра уведомлений и новостей, вы ломаете свою дофаминовую систему, что отражается на психоэмоциональном состоянии и продуктивности в целом, всего предстоящего дня. 86% людей проверяют свой телефон во время общения с родственниками, друзьями и коллегами. Такое явление носит название «фаббинг», т.е. игнорирование собеседника, отвлекаясь на мобильный телефон, которое воспринимается как пренебрежение [2]. Скроллинг (от англ. scrolling- «прокрутка, просматривание»), это настоящий пожиратель времени. Заглянув в соц. сети на минуточку, чтобы отвлечься, можно не заметить, как пролетают часы. В это время, поток информации перегружает мозг студента, значительно снижая продуктивность процесса обучения. К тому же, научные данные подтверждают, что даже 10 мин. пассивного просмотра ленты фейсбук, ведёт к ухудшению настроения. Всплеск думскроллинга (бесконечный поиск и чтение негативных новостей) пришёлся на время пандемии, когда весь мир с беспокойством следил за статистикой смертей и распространением COVID-19. Думскроллинг серьёзно влияет на психоэмоциональное состояние человека и может

приводить к бессоннице, повышенной тревожности, паническим атакам и прочим нарушениям. Не редки случаи и травли в соцсетях или кибербуллинга. [4,5]

Кроме отклонений в психоэмоциональной и социальной сферах, отрицательное влияние ЦТ могут оказывать и на физическое здоровье молодого организма, провоцируя следующие нарушения:

- ухудшение зрения
- расстройство сна
- снижение слуха

Подобные нарушения на фоне снижения физической активности приводят к проблемам:

- с опорно-двигательным аппаратом
- сердечно-сосудистой системой
- желудочно-кишечным трактом

В октябре 2022 г. среди 178 студентов (юноши и девушки) 1 курса РУТ(МИИТ) был проведен опрос на предмет использования смартфона. Результаты опроса выявили, что у 42% респондентов экранное время составляет более 6 часов в день, только 5% используют программу ограничения экранного времени, 55% занимаются скроллингом. Из мобильных приложений для здоровья, наибольшей популярностью пользуются программы по бегу и шагомер - 59%, на втором месте – по питанию и потреблению воды 27%, и 25% студентов пользуются программами для тренировок. 24% молодых людей столкнулись с кибербуллингом. 72% студентов стараются соблюдать принципы цифровой гигиены.

Ниже приведены правила и рекомендации соблюдения цифровой гигиены при работе с ПК и цифровыми девайсами:

1. Эргономика рабочего места
2. Правило 20-20-20 (каждые 20 мин. делайте 20-секундные перерывы и переводите взгляд на предметы на максимальном отдалении 20 метров), для напоминаний используйте таймер
3. Каждые 2 часа делайте 15 мин. перерыв на физическую активность
4. Следите за осанкой и положением шеи
5. Исключите использование смартфона и ПК на 1 час после пробуждения и мин. за 1 час перед сном. В вечернее время снижайте яркость экрана или используйте «ночной режим».

По возможности обеспечьте место для сна без компьютера и прочих гаджетов

6. Используйте программы контроля и ограничения экранного времени в смартфоне.

Неотъемлемой и эффективной частью цифровой гигиены является практика «digital detox» - временный сознательный отказ от использования электронных и цифровых устройств, с целью снятия стресса, погружение в реальное общение, творчество или работу. Это стало

целым социальным направлением, которое включает в себя организации досуга, туристических программ и т.п. В США, например проводится национальный день отключения. Достаточно просто организовать и применять для себя и в своём окружении следующие ритуалы:

- 1 день в неделю проводить без смартфона и др. устройств

Не использовать устройства

- во время приёма пищи

- в туалете и в ванной

- во время совместных мероприятий с друзьями и родственниками (кино, театр, выставки, семейный обед/ужин, дни рождения и т.д.).

- Делайте паузы на созерцание – внимательное пребывание в текущем моменте.

Переживание сенсорного контакта с миром, через синхронизацию с настоящим, или максимальное отключение от всего происходящего. Разгрузите свои мысли: прогулка и наблюдение за природой, посидеть у окна, сделать простую зарядку с погружением в ощущения тела, подышать, помедитировать, помыть посуду и т.д. Таким образом, Вы создаёте возможность максимально эффективно использовать свои интеллектуальные и творческие возможности, благодаря активации дефолт-системы мозга.

Необходимо отметить, что ЦТ эффективно используются и в концепции здорового образа жизни. Постоянно совершенствуются различные фитнес приложения и носимые устройства. Дорабатываются и модернизируются программы для формирования полезных привычек, для мониторинга состояния здоровья, развивается телемедицина, обеспечивается работа в инклюзивной среде.

Выводы. Глобальная цифровизация представляет большие перспективы развития как в образовании, так и во всех сферах жизни современного молодого человека. Студенты, как будущие специалисты, овладевают новыми технологиями, имеют возможность коммуникации, быстрого доступа и обмена информацией, реализации творческих и научных идей. Фитнес-трекеры, приложения, фитнес сообщества способствуют организации самостоятельных занятий двигательной активностью и популяризации ЗОЖ. Разумное использование современных устройств и введение в распорядок дня студента правил цифровой гигиены, поможет не только нивелировать негативное влияние ЦТ на здоровье, но и станет уникальным инструментом развития профессиональных компетенций.

Список использованной литературы

1. Греков Ю.А. перспектива разработки и использования студентами транспортного вуза мобильного фитнес приложения в самостоятельных занятиях на физической культуре // Греков Ю.А. / В сборнике: Актуальные проблемы развития и совершенствования системы

физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли. Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, посвящённой 90-летию кафедры «Физическая культура и спорт». Москва, – 2021. – С. 49-53.

2. Максименко А.А. Фаббинг: особенности аддиктивного поведения молодёжи // Максименко А.А., Дейнека О.С., Духанина Л.Н., Духанина Л.Н., Сапоровская М.В. Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. № 4 (164) 2021 г. С. 345-362

3. Постол О.Л., Популяризация здорового образа жизни среди студенческой молодежи за последние 10 лет в РУТ(МИИТ) // Постол О.Л., Ефимова А.М./ Сборник Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли. Труды II Международной научно-практической конференции. Москва, 2020. С.181-184.

4. Смоленцева Ю.Н. Интернет-зависимость молодёжи постановка проблемы. // Смоленцева Ю.Н. Социальные и гуманитарные науки. Теория и практика. 1 (5) 2021 г. С. 192-203

5. Вся статистика интернета и соцсетей на 2021 год [Электронный ресурс] <https://www.web-canape.ru/business/vsya-statistika-interneta-i-socsetej-na-2021-god-cifry-i-trendy-v-mire-i-v-rossii/?ysclid=lavjdm2z82521545257> (дата обращения 20.11.2022)

УДК 796.058

**РАЗРАБОТКА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СИСТЕМ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**DEVELOPMENT OF INTELLIGENT HEALTH MANAGEMENT SYSTEMS FOR
STUDENTS, STUDYING IN THE DIRECTION OF «ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE»**

Суходровский А.Д., к.т.н., МГТУ им. Н.Э. Баумана, г. Москва

Sukhodrovsky A.D., the candidate of technical sciences,

Bauman Moscow State Technical University, Moscow

Аннотация

В настоящее время наметился рост числа студентов с ОВЗИ. Острая нехватка врачей, отсутствие времени у студентов приводит к выводу о необходимости создания системы управления здоровьем интегрированную в образовательный процесс. Для решения проблемы необходимо разработать принципиально новый подход, основанный на применении технологий AI и анализа big data для получения и анализа информативных диагностических параметров в режиме 24/7.

Abstract

At present, there has been an increase in the number of students with LHOD. The acute shortage of doctors, the lack of time for students leads to the conclusion that it is necessary to create a health management system integrated into the educational process. To solve the problem, it is necessary to develop a fundamentally new approach based on the use of AI technologies and big data analysis to obtain and analyze informative diagnostic parameters 24/7.

Ключевые слова: управление здоровьем, искусственный интеллект, здоровьесберегающие технологии, АФК, ОВЗИ, eHealth, big data.

Keywords: health management, artificial intelligence, health-saving technologies, APE, LHOD, health, big data.

Введение. За последние десять лет наметился стабильный рост количества обучающихся от 17 до 22 лет с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов как хроническими, так и временными. В настоящее время доля обучающихся с ОВЗИ в ВУЗах составляет порядка 35% от общей численности студентов. Данный возрастной период приходится на обучение в высшей школе. Нагрузка, которой подвергаются студенты в период обучения, очень высокая, при этом существуют тенденции к её увеличению. На основании этого можно констатировать снижение свободного времени у студентов в возрасте от 17 до 22 лет. Изучая нозологические группы студентов с ограниченными возможностями здоровья, можно прийти к выводу, что более 60% из них нуждаются в непрерывном мониторинге здоровья в режиме 24/7 с последующим формированием индивидуальной здоровьесберегающей траектории. Таким образом, проанализировав тренд на увеличение количества студентов с ОВЗИ и нозологические группы, можно сделать вывод, что порядка 20% обучающихся от общей численности студентов нуждаются в системах управления здоровьем. Учитывая факт снижения свободного времени у студентов, нехватку врачей, загруженность поликлиник, назрела необходимость интеграции систем управления здоровьем (УЗ) студентов в образовательную среду.

На основании статьи 58 Федерального закона № 273 «Об образовании в Российской Федерации» каждый обучающийся обязан пройти процедуру аттестации по всем предметам и дисциплинам. Это также касается такого предмета как «Физическая культура». Обучающийся, имеющий временное или бессрочное освобождение от занятий физической культурой, не проходит текущее обучение по предмету, не сдаёт нормативы и соответственно не может пройти процедуру аттестации по предмету, и как следствие не может быть аттестован. На практике, каждый преподаватель по физической культуре выходит из этой ситуации по-разному. Самым распространенным методом является написание реферата на тему заболевания

учащегося, а иногда и просто проставление зачета (экзамена) на основании медицинской справки без аттестационных процедур. Данный подход противоречит основным принципам образования и не может использоваться на практике. Таким образом, назрела необходимость создания комплексной программы управления здоровьем студентов с ОВЗИ, включающая в себя непрерывный мониторинг здоровья, определения студентов в нозологическую группу, выработку индивидуальных здоровьесберегающих программ с последующим мониторингом их выполнения.

Цель: Создание системы управления здоровьем студентов с ОВЗИ для безопасного и качественного прохождения обучения по дисциплине «ФКиС»/

Задачи:

1. Разработать диагностическую систему на базе смартфона, диагностических датчиков и web камер для определения нозологической группы, степени заболевания и группы здоровья.
2. Разработать систему индивидуальных коррекционных и реабилитационных методик для каждой нозологической группы и группы здоровья
3. Разработать систему мотивации и отслеживания выполнения предложенных методик.
4. Разработать методические рекомендации для студентов с ОВЗИ по работе с системой управления здоровьем
5. На базе кафедры ФВ МГТУ им Н.Э. Баумана создать фокус группу студентов и апробировать систему управления здоровьем.

Предлагаемое решение.

Система интеллектуального управления здоровьем представляет из себя смартфон со встроенным ПО и набор диагностических датчиков (ЧСС, давление, сатурация, ФПГ по web камере). Студенту предлагается зарегистрироваться в программе и пройти ряд тестовых процедур с использованием аудиовизуального материала и диагностических датчиков. После чего программа присваивает студенту нозологическую группы и группу здоровья. Исходя из нозологической группы и группы здоровья студенту формируется индивидуальная коррекционная и реабилитационная программа, направленная на сбережения имеющегося здоровья и при возможности корректировки показателей здоровья в направлении их улучшения. Программа отслеживает выполнение всех процедур и в режиме онлайн вносит (при необходимости) изменения в ход работы для поддержания наилучшего результата [1]. Работа системы происходит под непрерывным контролем физиологического состояния студента (ЧСС, давление, дыхание, и.т.д.). Диагностические датчики снимают показания в режиме 24/7.

Наряду с коррекционными и реабилитационными процедурами, система управления здоровьем предоставляет студентам теоретический материал по их нозологической группе, который объясняет выбор данной индивидуальной здоровьесберегающей траектории. Таким образом интеллектуальная система УЗ выполняет ряд образовательных функций. Для повышения мотивации студентов в работе с системой УЗ в системе предусмотрен соревновательный модуль, в котором студенты смогут организовать марафон и видеть в режиме онлайн каких результатов достигли их коллеги.

Возможные подходы для проектирования систем управления здоровьем

Под интеллектуальными системами мы будем понимать системы, в основу которых заложены алгоритмы обработки big data, технологии искусственного интеллекта, машинного обучения.

Любая система управления включает в себя некие входные и выходные параметры и имеет возможность воздействовать на объект для достижения необходимых значений выходных параметров [4]. Управляющее воздействие формируется исходя из анализа выходных параметров системы и внешних условий и подбирается таким образом, чтобы выходные параметры укладывались в заданные значения.

В нашем случае объектом управления будет студент с ОВЗИ. Под выходными параметрами будем понимать матрицу численных характеристик, которые будут описывать состояние здоровья студента. Под входящими параметрами будем понимать набор внешних воздействий на студента, которые оказывают влияние на состояние его здоровья. Под управляющим воздействием будем понимать рекомендации, индивидуальные здоровьесберегающие траектории и стимулы, которые формирует система управления на основе анализа выходных параметров, внешних воздействий, индивидуальных особенностей человека и генетических предрасположенностей.

Для успешной реализации поставленных задач, на интеллектуальные системы персонализированного управления здоровьем необходимо наложить определенные условия:

- Они должны быть удобны, эргономичны. В стандартной комплектации все диагностические сенсоры должны располагаться только в смартфоне и на запястье руки пациента (исполнение может быть в виде часов). В лучшем случае большинство диагностических сенсоров должны быть бесконтактными для удобства использования [3]. В расширенной версии возможно подключение стационарных диагностических систем таких как: весы, анализатор тест полосок, тонометр, умный унитаз. Все дополнительные стационарные устройства будут бесконтактно распознавать студента и передавать данные на смартфон и в медицинский центр. Стационарные дополнительные диагностические системы целесообразно устанавливать в поточных аудиториях ВУЗов [2]. Не должно быть ни каких дополнительных

диагностических сенсоров, которые приходилось бы постоянно снимать и одевать. Исключением могут стать имплантируемые биочипы в случае развития технологий биохакинга. В МГТУ им Н.Э. Баумана на площадке МК АФК были проведены исследования, которые показали, что носимые контактные гаджеты снимают через 4-6 месяцев с момента начала их использования так как это доставляет дискомфорт. Так же необходимо использование бесконтактных диагностических сенсоров [6], устанавливаемых в матрасы, стулья, смартфоны, зеркала, которые бы снимали данные в режиме 24/7.

Основные составляющие интеллектуальных систем управления здоровьем

Общий вид системы персонализированного управления здоровьем представляет из себя смартфон (на смартфон накладываются дополнительные требования) с установленным ПО и диагностические сенсоры.

Система управления здоровьем состоит из:

1. Интеллектуальной системы анализа выходных данных
2. Системы анализа внешних данных
3. Система обработки входных и выходных параметров

Система анализа образа жизни предоставляет возможность ручного ввода данных о пациенте (болезни, инвалидность, физиологические особенности, вредные привычки) в случае если пациент знает свой анамнез [7].

После регистрации пациента в системе через мобильное приложение (пол, возраст, вес, рост, наличие заболеваний, данные о секвенировании генома (при наличии)) начинает работать интеллектуальная система анализа выходных данных и система анализа внешних данных. Вся информация стекается в систему обработки входных и выходных параметров. После анализа разработанными алгоритмами формируется динамическая матрица студента, которая описывает состояние его здоровья. После этого система выдачи рекомендаций через оптимальный канал восприятия выдаёт управляющее воздействие на студента. После этого система оценки выполнения рекомендаций анализирует насколько правильно и в срок выполнены рекомендации и вносит коррективы в систему предъявления мотивационных стимулов. При критическом выходе параметров за рамки нормы, система автоматически передаёт все показания в медицинский центр.

Выводы. По результатам исследований возраст от 18 до 25 лет является наиболее восприимчивым для оказания воздействий для успешного формирования здоровьесберегающих траекторий. Этот возраст совпадает с самым активным периодом образовательной деятельности, что повышает результативность предложенной методики. Разработка и внедрение в ВУЗах интеллектуальных систем управления здоровьем студентов с ОВЗИ, основанных на принципах круглосуточного мониторинга в режиме 24/7 и включающей в себя

самые перспективные системы анализа и получения диагностической информации, оказывающая своевременное корректирующее воздействие, способна изменить ситуацию с резким ростом количества студентов с ОВЗИ и повышением количества патологий ССС. Разработка и внедрение в ВУЗах подобных систем будет способствовать повышению качества жизни и здоровья студентов с ОВЗИ путем предоставления качественной и удобной системы управления здоровьем без отрыва от обучения, что приведет к сокращению сроков реабилитации и повысит её эффективность.

Список использованной литературы

1. Деханова А., Суходровский А., Закон об обращении медицинских изделий: подходы и возможные решения // Ремедиум – 2014. № 12. С. 8.
2. Кокуева Ж.М., Суходровский А.Д., Яценко В.В. Оптимизация численности персонала в условиях интеграции // Вестник Самарского государственного экономического университета. – 2010. № 10. С.25.
3. Масленников Ю.В., Слободчиков В.Ю., Крымов В.А., Суходровский А.Д., Гуляев Ю.В., Магнитометрические системы и методы тонких магнитных измерений для биомедицинских применений // Известия Российской академии наук. Серия физическая. – 2020. Т. 84. № 11. С. 1575-1579.
4. Суходровский А.Д. Автоматизация принятия управленческих решений по вопросам персонала // Российское предпринимательство. – 2010. № 12-2. С. 72-76.
5. Суходровский А.Д. Разработка организационно экономических моделей и методов автоматизированного контроля общего статуса персонала на предприятии // Экономика и финансы. – 2010. № 10. С. 26.
6. Суходровский А.Д. Разработка организационно экономической системы автоматизированной поддержки принятия управленческих решений // Российское предпринимательство. – 2010. № 11. С. 13.
7. Суходровский А.Д. Расчет экономической эффективности внедрения автоматизированного комплекса в процесс принятия управленческих решений на предприятии // Экономика и финансы. – 2010. № 10. С. 28.

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО СТУДЕНЧЕСКОГО
ФУТБОЛА НА ПРИМЕРЕ РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ТРАНСПОРТА**
**PROBLEMS AND PROSPECTS OF THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S STUDENT
FOOTBALL ON THE EXAMPLE OF THE RUSSIAN UNIVERSITY OF TRANSPORT**

Толстова П.М., студентка, Маскаева Т.Ю., к.п.н., доцент,
Российский университет транспорта, г. Москва
Tolstova P.M., the student, Maskayeva T.Y., the candidate of pedagogical sciences,
senior lecturer,
Russian University of Transport, Moscow

Аннотация

В статье представлен краткий анализ по истории развития и становления женского футбола, определена роль студенческого футбола в этом процессе. Рассматриваются проблемы и перспективы развития студенческого женского футбола на примере Российского университета транспорта.

Abstract

The article presents a brief analysis of the history of the development and formation of women's football, defines the role of student football in this process. The problems and prospects for the development of student women's football are considered on the example of the Russian University of Transport.

Ключевые слова: женский футбол, студентки, спортивный клуб, учебно-тренировочный процесс.

Key words: women's football, female students, sports club, educational and training process.

Футбол – один из самых популярных видов спорта, который позволяет личности формироваться в разных сторонах общественной жизни и влияет на разнообразные ее стороны [3,4]. Как и любой вид спорта, футбол имеет свою историю, уходящую корнями в прошлое. История развития женского футбола берет начало в таких странах как: Германия, Англия, Франция, Бразилия. Первая женская футбольная команда и первый ее матч состоялся в Англии в 1895 году. В начале прошлого века было много споров по поводу участия женщин в мужских видах спорта, так в 1920-х годах в Англии женский футбол был под запретом, хотя ситуация ненадолго изменилась с началом первой мировой войны, но после неё женский футбол вновь попал под новую волну дискриминации. С началом феминистских движений в конце 60-х годов изменилась отношение к женщине в социуме и это послужило мощным толчком к

возрождению женского футбола в европейских странах - Норвегии, Германии, Швеции. Становится организованной формой, и начинать принимать статус официальности женский футбол начал только в конце 1970-х годов. Стали проводиться соревнования, но гендерное неравенство сохранялось еще долгие годы, так как данный вид спорта считался «мужским».

В России интерес к женскому футболу начал проявляться в начале 20 века, здесь также к нему относились не совсем лояльно, поэтому изначально он был на полулегальном уровне. В СССР запреты на женский футбол аннулировали лишь в 1980-х годах.

И лишь в 1988 году состоялось «первое первенство по женскому футболу и была сформирована сборная команда, которую возглавил Олег Лапшин, являющийся управляющим Ассоциацией женского футбола» [5]. На данный момент «в России футболом занимаются более 30 тыс. девушек», заинтересованность к данному виду только растет, «поэтому количество должно вырасти в 4-6 раз» [5].

«Развитие женского футбола в стране связано с развитием вузовского футбола, поскольку, как известно, студенческие сборные поставляют игроков в сборные страны и профессиональные клубы» [5]. При поддержке Министерства спорта, туризма и молодёжной политики РФ в 2008 году Российским футбольным клубом был запущен общероссийский проект «Мини-футбол-в вузы», который способствовал развитию женского футбола в университетской среде, что и наблюдалось в общероссийском масштабе, появлением новых женских студенческих команд по футболу.

Но если в развитых странах, где культивируется футбол, женские футбольные команды являются неотъемлемой частью и престижем вуза, то в России существует ряд проблем, которые уменьшают конкурентноспособность наших игроков на мировой сцене. Обобщая причины и проблемы, препятствующие развитию женского футбола в РФ специалисты выделяют прежде всего слабое финансирование, недостаточную материально-техническую базу, отсутствие высококвалифицированных практиков-тренеров [1,2,4].

Известно, что эффективность учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта определяется качеством организации спортивной работы. В физкультурных вузах эта проблема решается в рамках дисциплин специализации, в непрофильных же вузах проведение занятий возможно только вне учебной деятельности студентов, что накладывает свои особенности на учебно-тренировочный процесс и, как следствие, на результаты выступлений спортсменок. На примере Российского университета транспорта мы рассмотрим и обобщим те проблемы, которые не позволяют нашей женской команде по мини-футболу занимать первые места на ведущих соревнованиях, прежде всего, Московских студенческих играх и выйти на хороший уровень подготовки.

Первая проблема – это смена команды из-за ухода опытных игроков по окончании вуза и появлением новых претендентов. В основном, команда формируется за счёт игроков из любительских клубов, но не редки случаи, когда в команду приходят девушки из других видов спорта и проявляют недостаточную готовность к специфическим нагрузкам, что требует дополнительного времени на физическую и техническую подготовку. Кроме того, не каждый год в наш вуз поступают девушки-футболистки и мы сталкиваемся с дефицитом профессиональных игроков в команде. Следующая проблема связана с расписанием учебных занятий, которое варьируется от курса к курсу и зачастую не позволяет стыковать всю команду. Несовпадение свободного для тренировок времени у девушек создает проблему системности и регулярности в тренировочном процессе, без чего нельзя достичь высоких результатов и выйти на хороший уровень физической и технической подготовки. Одним из вариантов решения проблемы мы видим в расширении элективных направлений, культивирующих на базе Российского университета транспорта, и введения женского мини-футбола в расписание занятий по элективным дисциплинам физической культуры и спорта.

Выводы:

1. Ограничение развития женского футбола в России обусловлено следующими причинами: скудным финансированием, слабой инфраструктурой, дефицитом профессиональных кадров и недостаточным вовлечением населения в регулярные занятия спортом.
2. Для повышения социального статуса женского футбола необходимы разработки и реализация программ по его развитию, большее формирование интереса уже на уровне начального и среднего обучения.
3. Присутствие сильной команды по женскому футболу, способной конкурировать со сборными других институтов, повышает имидж вуза, мотивирует студенток к занятиям футболом, создается надобность в физических нагрузках.

Список использованной литературы

1. Алиев, Э.Г. Проблемы развития женского футбола в Российской Федерации /Э.Г. Алиев // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №7 (185). С. 7-10.
2. Иглина, А.И. Проблемы и тенденции развития отечественного женского футбола (на примере женского футбольного клуба «Академия футбола» / А.И. Иглина, М.П. Бондаренко, С.В. Маврин // Физическое воспитание и тренировка. –2017. – № 3– С. 103-108.
3. Масловский, Е.А. Процесс индивидуализации технико-тактических действий юных футболистов 12-13 лет на основе соревновательной деятельности / Е.А. Масловский, А.Н.

Яковлев, А.П. Саскевич, К.Л. Соболевски, В.И. Стадник // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. – 2014. – № 9 (115). – С. 92-97.

4. Солодовник, Е.М. Развитие женского мини-футбола в Петрозаводском государственном университете / Е.М. Солодовник; Л.А. Неповинных // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №5-1.

5. Юрлагина, Ю.Г. Становление и тенденции развития женского футбола / Ю.Г. Юрлагина // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №10 (164). С. 355-358.

УДК 37.013

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОМ
РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ: КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ СИНТЕЗ
СОЦИАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ И ТЕОРИИ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE SOCIO-PERSONAL
DEVELOPMENT OF STUDENT YOUTH:**

A CONCEPTUAL SYNTHESIS OF SOCIAL PEDAGOGY AND SOCIAL WORK THEORY

Тугаров А.Б., д.ф.н., профессор,

Пензенский государственный университет, г. Пенза

Tugarov A.B., the doctor of philosophical sciences, full professor,

Penza State University, Penza

Аннотация

В статье представлен концептуальный синтез социальной педагогики и теории социальной работы, который становится основой анализа фактора физической культуры и спорта в социально-личностном развитии студенческой молодёжи. Автор обращает внимание на исследование взаимосвязи физической культуры и спорта и аспектов индивидуального и социального развития студента (трудовая этика, контроль и управление, сотрудничество, ответственность, лидерство, коммуникация и др.)

Abstract

The article presents a conceptual synthesis of social pedagogy and the theory of social work, which becomes the basis for the analysis of the factor of physical culture and sports in the socio-personal development of student youth. The author pays attention to the research of the relationship of physical culture and sports and aspects of individual and social development of the student (work ethic, control and management, cooperation, responsibility, leadership, communication, etc.)

Ключевые слова: концепция, социализация, социальная педагогика, теория социальной работы, студенты, социально-личностное развитие.

Keywords: concept, socialization, social pedagogy, theory of social work, students, social and personal development.

Научно-философская концепция социализации индивида, которая является теоретико-методологической основой для понимания проблем развития и совершенствования системы физического воспитания различных категорий населения в условиях социальных изменений современного общества, включает в своё содержание вопросы социально-личностного развития студенческой молодёжи. Научно-теоретическое исследование этих вопросов предполагает междисциплинарный анализ фактора физической культуры и спорта и определение его влияния на социализацию индивида в целом и на социально-личностное развитие студентов в частности.

Учёные-исследователи и специалисты-практики (социальные педагоги, социальные психологи, преподаватели, воспитатели, реабилитологи и др.) обращают внимание на социально-профилактический и здоровьесберегающий характер такого влияния, что делает актуальным и перспективным концептуальный синтез социальной педагогики и теории социальной работы для понимания специфики социально-личностного развития студенческой молодёжи через её физическое воспитание и приобщение к здоровому образу жизни с помощью инновационных технологий социальной превенции, социальной профилактики, физической подготовки и оздоровления.

Концептуальный синтез социальной педагогики и теории социальной работы возможен на «интегративном принципе духовно-телесного единства человека» и учёте «интегративных аспектов духовности и телесности человека» [3]. В концептуальной модели социально-личностного развития студенческой молодёжи «единство среды, тела и сознания» постулируется как аксиома «естественной философии здоровья», в которой целостная природа человека понимается через духовно-нравственные, ментальные, психо-эмоциональные и физические компоненты, а содержание «естественной философии здоровья» становится элементом формирования научного знания социальной педагогики и социальной работы с молодёжью о физическом воспитании человека [1].

Актуальность и опыт постулирования «единства среды, тела и сознания» человека объясняются в концептуальном синтезе социальной педагогики и теории социальной работы тем, что существенное ускорение «социотехнологического развития» влияет на появление у молодого человека в современном обществе хронической тревожности, в основе которой лежат сомнения относительно будущего, правильности выбранного жизненного пути и в

состоятельности представлений о смысле жизни и предназначении в обществе, формируемых в процессе обучения и воспитания в современном образовательном учреждении [4, 62].

В быстро меняющемся современном социальном мире студентам полезно и необходимо развивать ряд индивидуальных и социальных навыков, таких, как навыки взаимоотношений со сверстниками, «просоциальное поведение» (например, уважение старших по возрасту), сотрудничество, работа в команде, лидерские качества, социальная ответственность, навыки решения жизненных проблем и др. Студенческая молодёжь может развивать эти и другие индивидуальные и социальные навыки, занимаясь физической культурой и спортом. В социально-гуманитарных науках, в частности в социальной педагогике, социальной психологии, социальной антропологии, теории социальной работы, социальной медицине, проявляется интерес к определению роли физической культуры и спорта в социальной адаптации студенческой молодёжи к требованиям и вызовам повседневной жизни.

Учитывая социальный характер физической культуры и спорта в современном обществе, они рассматриваются в социальной педагогике и теории социальной работы адекватными средствами социально-личностного развития студенческой молодёжи. Одной из причин того, что физическая культура и спорт оказываются при соответствующих психолого-педагогических условиях подходящим контекстом для обучения молодого человека индивидуальным и социальным навыкам, является потенциальная возможность «переноса» этих сформированных навыков в другие сферы жизнедеятельности студенческой молодёжи [5, 799-800].

Несмотря на растущий интерес в научной теории и социальной практике к определению роли физической культуры и спорта в содействии личностному и социальному развитию человека, важно учитывать, что простое участие студента в физической культуре и спорте не приводит автоматически к ожидаемым положительным результатам. Преподаватели физической культуры и спортивные тренеры несут ответственность за создание психолого-педагогических условий, при которых могут быть получены положительные для студента результаты.

Молодёжные спортивные и оздоровительные программы, способствующие психосоциальному развитию студента, оказываются программами, в которых физическая культура и спорт используются как средство для получения опыта, способствующего самопознанию, а также целенаправленного и систематического обучения участников этих программ необходимым жизненным навыкам. Кроме того, эти программы имеют чётко определённые цели и стратегии для повышения уровня их универсальности и возможности применения конкретных жизненных навыков в других важных сферах жизнедеятельности студенческой молодёжи.

Концептуальный синтез социальной педагогики и теории социальной работы в понимании социально-личностного развития студенческой молодёжи возможен при соответствии двум критериям: 1) при существовании связи между физической культурой / спортивными программами / деятельностью и развитием личных, социальных, психосоциальных, социально-эмоциональных или иных жизненных навыков студентов, а также наличием у них фиксируемых результатов такого развития (например, коммуникативных навыков или инициативности); 2) если контекст физкультурной и спортивной деятельности является целенаправленным и структурированным, т.е. специально ориентированным на содействие социально-личностному развитию студента.

Фактор пользы физической культуры и спорта может быть упорядочен в концептуальном синтезе с помощью аспектов, связанных с личностным развитием, и аспектов, связанных с социальным развитием студента. В этом случае социальная педагогика и теория социальной работы концептуально определяют наличие взаимосвязи физической культуры и спорта и:

1) трудовой этики (этим общим термином обозначаются такие личностные характеристики, как «(само)дисциплина», «инициатива», «напористость», «уверенность в себе», «способность не сдаваться», «концентрация», «самоуправление», «независимость»);

2) контроля и управления (понимается умение индивида справляться с трудностями, управление временем, т.е. навыки «тайм-менеджмента», психосоциальная устойчивость, принятие индивидом контроля на себя, самоконтроль, эмоциональный контроль, управление стрессом);

3) постановки целей (аспект имеет отношение к постановке и достижению целей индивидуального и / или командного «улучшения» конкретной социальной ситуации);

4) принятия решений (аспект относится к студентам, принимающим решения и создающим, или уже имеющим, возможности принимать решения для себя);

5) решения проблем (аспект включает в себя обсуждение возможных (потенциальных) решений и технологии решения проблем с использованием соответствующих навыков студента);

6) ответственности (аспект предполагает сочетание личной ответственности, социальной ответственности и подотчётности);

7) лидерства (аспект включает в себя такие характеристики, как способность быть лидером или образцом для подражания, обучать других и подавать пример («коучинг других»), принятие на себя новых социальных, межличностных и личностных ролей, обладание лидерскими качествами, в том числе качеством использования голоса);

8) сотрудничества (аспект отражает наличие командной работы, связи и усилия, командного духа, навыков межличностного общения, совместной работы с использованием необходимых ресурсов, помощи друг другу, работы с людьми, которые не обязательно нравятся как личности);

9) коммуникации (аспект предполагает сочетание коммуникативных навыков, позитивного общения и умения разговаривать с людьми);

10) знакомства с людьми и появления друзей (аспект относится к студентам, которые взаимодействуют с другими людьми, устанавливают значимые для них отношения с этими людьми, дружбу, отношения с товарищами по команде или сверстниками, лучшие по характеру и содержанию отношения со сверстниками, занимающимися спортом, по сравнению с молодёжью, не занимающейся спортом);

11) «просоциального поведения» (аспект предполагает сочетание уважения, заботы, доверия, оценки, общественного признания и признания сверстников, выражения мнений, эмпатии и симпатии, поздравления других, подчинения или уважения власти, «честной игры», соблюдения правил, улаживания или разрешения конфликтов, толерантности, социальной адаптации) [5, 808].

Логическим завершением концептуального синтеза социальной педагогики и теории социальной работы становится «девиантологический» подход к пониманию роли физической культуры и спорта в социально-личностном развитии студенческой молодёжи. Его содержание определяется признанием принципов мультикультурного и толерантного общества, социальной активности и психолого-педагогического сопровождения обучающихся, их позитивной идентичности и единства с местным территориальным сообществом основой социализации молодого человека в современном обществе на уровне его социальной адаптации.

При этом социально-личностное развитие студенческой молодёжи является результатом формирования в образовательном учреждении высшего образования функционального пространства социальной превенции, социальной и психолого-педагогической профилактики различных девиаций личности при активном использовании и интенсивной реализации в образовательном процессе (обучении, воспитании и развитии студента) фактора физической культуры и спорта.

Перспективы анализируемого концептуального синтеза социальной педагогики и теории социальной работы связаны, прежде всего, с поиском новых подходов к разрешению этнических, конфессиональных, демографических, социально-экологических, социально-политических и других проблем студенческой молодёжи, существенно влияющих на состояние стабильности, сотрудничества (социальной кооперации) и толерантности в современном российском обществе [2, 44].

Список использованной литературы

1. Герасимова, И.А. Естественная философия здоровья и вызовы техногенной цивилизации / И.А. Герасимова // Вопросы философии. – 2020. – №10. – С. 66-77.
2. Тугаров, А.Б. Научно-практическое направление в структуре воспитания превентивного поведения учащихся (о философии воспитания толерантности) / А.Б. Тугаров, Т.И. Лавренова // Педагогический журнал. – 2022. – Т.12. – №3А. – С. 42-48.
3. Шекелета, В.О. Интегративный принцип духовно-телесного единства человека / В.О. Шекелета. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. – 212 с.
4. Шестакова, И.Г. Прогрессофобия в новой темпоральности цифрового мира / И.Г. Шестакова // Вопросы философии. – 2021. – №7. – С. 61-71.
5. Opstoel, K. Personal and social development in physical education and sports: A review study / K. Opstoel, L. Chapelle, F.J. Prins, A. De Meester, L. Haerens, J. van Tartwijk // European Physical Education Review. – 2020. – Vol.26. – N4. – P. 797-813. [Электронный ресурс]. – URL: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1356336X19882054> (дата обращения: 25.10.2022).

УДК 159.9.072

ОСОБЕННОСТИ УСТОЙЧИВОСТИ ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБОЙ

PECULIARITIES OF STABILITY OF ATTENTION IN STUDENTS ENGAGED IN SHOOTING

Фёдорова Т.Ю., к.с.н., доцент,

Фёдорова Ю.Р., магистр 2 курса,

Российский университет транспорта, г. Москва

Fedorova T.Y., the candidate of sociological sciences, senior lecturer,

Fedorova J.R., 2-nd year master's student,

Russian University of Transport, Moscow

Аннотация

Рассматривается проблема устойчивости, сосредоточенности и переключения внимания у студентов транспортных вузов, занимающихся пулевой стрельбой. Актуальность данной темы заключается в изучении взаимодействия пулевой стрельбы и концентрации внимания в повседневной жизни человека. Для анализа, сравнения, исследования были задействованы студенты из Российского университета транспорта.

Abstract

The problem of attention stability and its performance in students of transport universities, who defend the name of the university in sports competitions, is considered. The relevance of this topic lies in the study of the interaction of bullet shooting and concentration of attention in everyday life. For analysis, comparison, research we will take students from the Russian University of Transport.

Ключевые слова: память, студенты, спортсмены, физическая культура.

Keywords: memory, students, athletes, physical education.

Все мы ежедневно сталкиваемся с понятием «внимание». На протяжении долгого времени среди ученых идут дискуссии по поводу данного феномена.

Внимание - достаточно сложный психологический процесс, который изучается с разных научных сторон и является важной составляющей в нашей жизнедеятельности. Этот процесс имеет избирательную направленность на тот или иной предмет и тесно связан с такими психическими процессами как восприятие и память.

Приведем классификацию свойств внимания по мнению С.Л.Рубинштейна: концентрация внимания отвечает за уровень сосредоточенности на объекте и, как правило, зависит от сложности задания;

объем внимания определяется числом одновременно удерживаемых в сознании объектов;

переключение способствует перенаправлению внимания с одного объекта на другой;

устойчивость проявляет себя в возможности длительного удержания внимания на объекте, не прибегая к описанному выше свойству;

распределение делает возможным выполнение нескольких дел одновременно с приемлемым уровнем эффективности. [1]

Внимательность необходима человеку в повседневной жизни - в быту, общении, учебе, спорте.

Концентрация внимания существенная проблема в спортивной психологии. Каждый вид спорта имеет отличия в специфике соревновательной деятельности и подготовки к ней. [5] Существуют различные виды спорта, где внимание распределяется в равных соотношениях на нескольких объектах. В стрелковом спорте особое внимание уделяется концентрации и устойчивости внимания. Спортсмен - стрелок длительное время должен концентрировать внимание как минимум на трех элементах: прицеливание, нажатие пальцем на спуск и удержание оружия. В период перед выстрелом стрелок концентрируется на прицеливании и после решения нажать на спусковой крючок, внимание перераспределяется на эту задачу. В момент, когда происходит перебрасывание внимания на нажатие, прицеливание уходит на

второй план, что негативно сказывается на точности выстрела. Чтобы повысить качество стрельбы, необходимо научиться концентрироваться на мышечных ощущениях. Нами проводились исследования в Воронежском Государственном институте физической культуры среди спортсменов различной квалификации. Участники исследования были задействованы в специфических тренировках и последующем участием в соревнованиях. Результаты показали следующие данные: у стрелков, достигших высших ступеней спортивного мастерства, отсутствие зрительного внимания, т.е., эти спортсмены выполняют качественный выстрел на внимании, сконцентрированном на мышечных ощущениях.[2] И наоборот, у стрелка невысокой квалификации преобладает зрительное внимание. В результате чего, при переносе внимания на дожатие на спусковой крючок, теряется внимание прицеливания, поступает сигнал в мышечную систему для исправления ошибки. Это ведет к снижению точности выстрела.

Таким образом, в тренировочном процессе важно добиться минимизации зрительного внимания и увеличения концентрации мышечных ощущений. Внимание, как и другие качества человека, необходимо постоянно тренировать. Поэтому в психологическую подготовку стрелков введена программа тренировки навыков распределения внимания. [3,4]

Также в Российском Университете Транспорта (МИИТ), в секции «пулевая стрельба» спортивного клуба было тоже проведено исследование на изучение влияния пулевой стрельбы на концентрацию внимания и дальнейших изменений в повседневной жизнедеятельности. В результате опроса респондентов получили следующие результаты:

После первого года обучения стрельбой было опрошено 70 студентов, из которых 97%(68 чел) не заметили никаких изменений в концентрации внимания, 3%(2 чел) стали более сконцентрированными на учебных занятиях, им стало проще понимать изучаемый материал.

В конце второго года обучения, опрошены 40 студентов, среди которых 37,5%(15 чел.)- повысилась концентрация внимания, в результате чего улучшились показатели в учебной деятельности; 37,5%(15 чел.)- обратили внимание на распределение концентрации на важных вопросах, выделяя главную суть в любых видах деятельности (учеба, работа, общение и др.); 25%(10чел)- никаких изменений.

Через три года обучения были опрошены 22 студента, распределение в процентном соотношении: 68%(15чел)-повышение концентрации внимания. 21%(5чел)- научились ставить в приоритет важные вопросы, 11%(2 чел)- никаких изменений.

После четвертого года обучения опрошены 12 студентов, из них 84%(10чел)- улучшили свою внимательность,8%(1 чел)- выявление важных вопросов, 8%(1 чел)- никаких изменений.

В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

В зависимости от стажа тренировочного процесса увеличивается объем концентрации внимания у студентов, что благоприятно влияет на развитие сосредоточенности, увеличение

объема памяти и как положительный результат- успешная организация учебной и трудовой деятельности.

Список использованной литературы

1. Бакулина Е.Д., Сибгатулина Ф.Р., Погосова И.С., Климова Л.Ю. Эффективность занятий физическими упражнениями с музыкальным сопровождением в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 9 (199). С. 8-10.
2. Савкин А.Ю., Скрипка А.В. Оздоровительная физическая культура в спортивных мероприятиях // Обществознание и социальная психология. 2022. № 7 (37). С. 53-57.
3. Галкин В.А., Кунат Р.М. Процесс формирования здорового образа жизни студентов // В сборнике: Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Новосибирск, 2022. С. 59-66.
4. Плеханова Е.В. Давление родителей в спорте // В сборнике: Психология, педагогика, языкознание: новые векторы развития. Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2022. С. 122-123.
5. Medvedev I.N., Bakulina E.D., Rysakova O.G., Garina E.V., Dorontsev A.V., Sibgatulina F.R. Functional mechanisms for the development of acute respiratory viral infection // International Journal of Pharmaceutical Research. 2021. Т. 13. № 1. С. 286-291.

УДК 796.06

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА DIGITAL TRANSFORMATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Фирсин С.А., к.п.н., доцент,
Академия социального управления, г. Москва
Firsin S.A., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Academy of Social Management, Moscow

Аннотация

В статье представлены результаты исследования цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта в Московской области. Авторы обращают внимание на выявленные проблемы по обеспеченности образовательной организации высокоскоростным интернетом, оснащенности физкультурно-спортивных объектов инфраструктурой для автоматизированной видеосъемки и онлайн-трансляции, автоматизации базовых процессов физической культуры и спорта.

Abstract

The article presents the results of a study of the digital transformation of the sphere of physical culture and sports in the Moscow region. The author draws attention to the identified problems of providing an educational organization with high-speed Internet, equipping physical culture and sports facilities with infrastructure for automated video shooting and online broadcasting, automation of basic processes of physical culture and sports.

Ключевые слова: цифровая трансформация, физическая культура и спорт, мобильные устройства.

Keywords: digital transformation, physical culture and sports, mobile devices.

За последний период общества цифровая трансформация все глубже проникает во все сферы общественных отношений, в том числе и в сферу физической культуры и спорта. В области физической культуры и спорта цифровая трансформация еще не полностью охватила все направление этой деятельности. Поэтому в России 11 ноября 2021 года был создан Департамент цифровой трансформации и стратегического развития Министерства спорта Российской Федерации обеспечивающим проведение цифровой трансформации физической культуры и спорта [1].

За последний период цифровая трансформация активно внедряется во все области физической культуры и спорта. Она является активным стимулятором формирования интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, как в любительском так и в профессиональных видах спорта, которая мотивирует граждан к ведению здорового образа жизни.

В современном мире цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта занимает различные места человека, где с помощью мобильных устройств и гаджетов можно управлять учебно-тренировочным процессом, контролировать физическое состояние спортсмена, следить за количеством потребляемых калорий, режимом дня [2].

Современные цифровые средства выступают в качестве источников новых способов получения информации, педагогического инструментария, позволяющего достичь определенных результатов в процессе подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту.

На современном этапе цифровая трансформация физической культуры и спорта для инструкторов и учителей физической культуры образовательных организаций заключается в проведении онлайн-занятий на цифровых платформах, использование на занятиях разнообразных мобильных приложений, умных гаджетов, способствующих контролировать

физическую нагрузку занимающихся. Таким образом, это можно назвать персональный электронный цифровой тренер, который учитывает, контролирует индивидуальные способности занимающихся детей.

За последнее десятилетие во всем мире активно развиваются идеи внедрения средств на основе искусственного интеллекта в образовательный процесс, который по мнению специалистов в области физической культуры позволит более качественно изменить физическую и функциональную подготовленность спортсменов, но так же получить более качественные результативные исследования в области физической культуры и спорта [3].

Цель исследования: выявить основные проблемы внедрения цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта в Московской области.

Задачи исследования:

1. Изучить цифровую трансформацию сферы физической культуры и спорта.
2. Выявить эффективные направления по устранению проблем внедрения цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта в Московской области.

При изучение цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта был изучен опыт «STEM», который активно развивается в области образования в Китае. В Норвегии используется опыт с применений модели как «смешанная модель» и «совместное обучение».

Таким образом, анализ литературных источников по цифровой трансформации физической культуры и спорта пока находится далеко не на высоком уровне цифрового внедрения и информатизации.

На основании изучения цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта, нами была разработана анкета для проведения социологического опроса среди инструкторов и учителей физической культуры, включающая вопросы по внедрению цифровой трансформации физической культуры и спорта в образовательных организациях.

Педагогическое исследование проводилось на базе комплексной безопасности и физической культуры АСОУ в период сентябрь-ноябрь 2022 г.

В исследованиях приняли участие 159 инструкторов физической культуры дошкольных образовательных организациях и 197 учителей физической культуры общеобразовательных организациях Московской области.

На вопрос обеспеченности образовательной организации высокоскоростным интернетом, 67% респондентов ответило, что их организации частично обеспечено высокоскоростным интернетом.

96% респондентов ответили, что они не прошли курсы повышения квалификации по развитие базовой цифровой грамотности.

Оснащенность в образовательных организациях физкультурно-спортивных объектов инфраструктурой для автоматизированной видеосъемки и онлайн-трансляции охватывает всего – 1%.

98% респондентов ответили, что автоматизация базовых процессов физической культуры и спорта находится в их регионах на начальном уровне.

Подавляющее большинство 82% респондентов ответили, что у них в регионе не располагают цифровыми сервисами для граждан в сфере физической культуры и спорта.

Результаты исследования позволили выявить основные проблемы процесса цифровизации физической культуры и спорта в образовательных организациях.

Для преодоления этих проблем необходимо:

- 1) развивать подкюченности образовательных организаций высокоскоростным интернетом в регионе, обеспеченности интернетом, серверными мощностями, рабочими станциями;
- 2) увеличить обучающихся преподавателей по цифровой трансформации;
- 3) увеличить цифровые сервисы для граждан в сфере физкультуры и спорта.

Для инструкторов и учителей физической культуры в области физической культуре и спорта происходят позитивные и негативные изменения в связи с активными систематическим использованием цифровых технологий. Если в начале 2000-х годов только начинался процесс изучения информационных компьютерных технологий включающих составление текстовых документов, создание мультимедийных презентаций, обработки данных, редактирование электронных таблиц и т.д. В настоящее время преподаватели переходят на создание единой цифровой экосистемы отрасли для создание механизмов консультационной и экспертной поддержки в области цифровых решений, и сопровождений цифровых трансформаций, формирование базы знаний в сфере цифровых технологий физической культуры и спорта [3, 6].

Цифровая трансформация физической культуры и спорта активно и планомерно развивается государством. Физическую культуру и спорт необходимо популяризировать с помощью информационного пространства.

Благодаря цифровизации в области физической культуры и спорта у преподавателей в этой области появится доступ к полной информации о том, где и какие проводятся физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, какие средства и методы можно использовать для подготовки обучающихся к занятиям физической культуры, как можно контролировать уровень физической подготовки занимающихся и др.

Самое главное, что весь процесс физического воспитание станет более прозрачный, а управление с точки зрения ее государственного администрирования и отчетности более гибкой.

Появиться контролируемая и регулируемая отрасль физической культуры и спорта, которая повысит государственное управление за счет реализации единой политики создание и применения цифровых технологий в формирования единого информационно-технологического пространства.

Для решения цифровизации физической культуры и спорта в общеобразовательных организациях необходимо разрабатывать отечественным производителям новые интернет-платформ, цифровые продукты и сервисы, способствующие повышению эффективности управления, тренировочного процесса, взаимодействия с гражданами [6].

Список использованной литературы

1. Жапаров, Е. С. Цифровизация в спорте: состояние и перспективы / Е. С. Жапаров, А. А. Ляшенко. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 48 (338). — С. 462-463. — URL: <https://moluch.ru/archive/338/75573/> (дата обращения: 27.11.2022).

2. Рыжкин Н.В., Корбан А.Н., Бровашова О.Ю., Тумасян Т.И. Приоритетные направления физической культуры // Sciences of Europe. 2019. №35-4 (35). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prioritetnyenapravleniya-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 27.11.2022).

3. Петров П.К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования. — 2020. — № 3. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29916> (дата обращения: 28.11.2022).

4. Сони́на, А. А. Цифровая трансформация в индустрии спорта / А. А. Сони́на. — Текст: непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы XXXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2022 г.). — Казань : Молодой ученый, 2022. — С. 42-46. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/433/17058/> (дата обращения: 27.11.2022).

5. Фирсин С.А., Айнетдинов Р.Р., Жукова Е.Д. Экосистема физкультурного образования //Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: сборник трудов III Международной научно-практической конференции / Ред. колл.: Т.Ю. Маскаева, Ю.А. Греков, Е.И. Дмитриева. — М.: РУТ (МИИТ), 2021. — С. — 199-203.

6. Цифровая трансформация отрасли «физическая культура и спорт»: теория, практика, подготовка кадров: материалы Межрегионального круглого стола, 22 апреля 2021 года / Под ред. М.А.Новоселова.- М.: РГУФКСМиТ, 2021. 156 с.

**ПАРКУР КАК СПОСОБ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И
САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ**
PARKOUR AS A WAY OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND SELF-IMPROVEMENT
OF STUDENTS

Щадилова И.С., к.п.н., доцент,
Басова А. С., студент,
Российский университет транспорта, г. Москва
Shchadilova I.S., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Basova A. S., student,
Russian University of Transport, Moscow

Аннотация

В статье рассматриваются условия развития физических качеств студентов на занятиях физической культуры средствами паркура. Использование нетрадиционного подхода к практическим занятиям позволят обогатить имеющуюся и сформировать дополнительную базу физкультурно-прикладных навыков студента для использования в повседневной жизни.

Abstract

The article discusses the conditions for the development of physical qualities of students in physical education classes by means of parkour. The use of an unconventional approach to practical classes will enrich the existing and form an additional base of physical culture and applied skills of the student for use in everyday life.

Ключевые слова: паркур, студенты, физические качества, физкультурно-прикладные навыки.

Keywords: parkour, students, physical qualities, physical culture and applied skills.

Непрерывность физкультурно-прикладного образования молодежи в современной России остаётся актуальной и востребованной. Государственные программы и стратегии развития отрасли физической культуры и спорта направлены на поддержку и помощь населению определить для себя оптимальные виды и формы занятий двигательной активностью. Негативные последствия влияния на организм подрастающего поколения урбанизации, экологических факторов, пандемии Covid-19, стрессогенные факторы, связанные с учебным процессом и повседневными проблемами, заставляют активизировать поиск новых, нестандартных путей вовлечения студенческой молодежи в активную физкультурно-спортивную практику. Среди нетривиальных подходов находится место для йоги, развитию баланса, джампиг-фитнесу, кинезиологический подходу на занятиях со студентами с

нарушением опорно-двигательного аппарата. Все эти направления позволят студенту не только приобщиться к здоровому образу жизни, но и применять полученные навыки и умения после окончания обучения в вузе [1,2,3,4].

Паркур, как система двигательных навыков, не широко распространен в нашей стране. Например, в таком мегаполисе как Москва, всего шесть школ на весь город. Этот комплекс навыков и движений называют искусством, позволяющим использовать лишь возможности собственного тела, преодолевать различные препятствия. В его основе лежат акробатические, гимнастические элементы, заимствованные из различных видов спорта. Отдельные трюки классифицируются в зависимости от сложности: базовые, акробатические, стайлы, флоу, сочетание комбинаций движений.

Цель исследования: изучить влияние паркура на физическое развитие студентов транспортного вуза и возможности включения в программу обучения на занятиях физической культурой как новый способ развития физических качеств, новых знаний, умений и навыков.

Задача исследования: определить степень заинтересованности студентов в занятиях паркуром. Полученные данные позволят расширить количество способов самосовершенствования студентов.

Результаты и обсуждение. Площадка для занятий паркуром представляет собой дистанцию с различными препятствиями для преодоления которых необходимо применять навыки ловкости, несложных гимнастических элементов, перепрыгивания в группировке, лазания, баланса. Верное приложение силы, выбор точки опоры. Смысловая основа паркура заключается в быстром перемещении из точки «А» в точку «Б». Основные ограничения – это безопасность, эффективность, простота. Навыки, развиваемые в паркуре традиционно используют при подготовке сотрудников в силовых ведомствах, военных специальных подразделения в различных армиях мира [5].

Студенты Российского университета транспорта имеют возможность на занятиях физической культурой выбрать один из двадцати видов спорта. Каждый обучающийся определяет своё направление исходя из личных пристрастий. Такой дифференцированный подход к физическому воспитанию позволят интегрировать студента в спортивно-ориентированную практику с максимальной мотивационной составляющей. На сегодняшний день паркур не представлен в программе вуза. Однако, в вузе есть несколько направлений подготовки которые могли бы стать основой для получения начальных навыков.

Нами был проведен опрос среди первокурсников и, как показали результаты, такое направление явно вызывает интерес. Опрос прошли 200 человек. Из них на вопрос «Занимаетесь ли вы спортом на регулярной основе?» положительно ответили 72%

респондентов. Это один из самых высоких показателей аналогичных исследований за последние 5 лет.

На вопрос «Знаете ли вы что такое паркур?» мы также получили много утвердительных ответов (83%). В основном ребята знают об этом экстремальном виде по фильмам, тик-ток зарисовкам, журналистским репортажам. Из всех опрошенных никто никогда не занимался паркурком.

На вопрос «Хотели ли бы вы заниматься паркурком?» положительно ответили 49% опрошенных, около 30% сомневались, так как не уверены в своих силах, остальные отказались из-за отсутствия необходимой подготовки.

Перед нами стояла задача сделать анализ возможностей создать секцию паркура в вузе. Для организации занятий на площадках РУТ(МИИТ) есть необходимая инфраструктура – хорошо оборудованный зал спортивной гимнастики. Так как любое обучение строится от «простого к сложному», то начинать надо с изучения «Дропа» (прыжок с высоты), позволяющий быстро спускаться с различных высот, на мягкие колени и, желательно, на первом этапе на мягкое покрытие.

«Ролл» - кувырок, пережат, гасящий силу инерции. Перед тем как столкнуться с полом, вы должны отыскать траекторию вашего движения и место для того, чтобы выставить руки. Его изучение возможно в условиях учебных занятий по акробатике на гимнастическом ковре.

«Манки» так же является базовым опорным прыжком, так как во время выполнения, находясь в воздухе, опора идёт на руки. Новичкам необходимо начинать с низких препятствий.

Сложно-координационные движения интегрируются в паркур и становятся частью его технической базы, постоянно развиваясь и усложняясь.

Выводы. 1. Мотивационно-ценностное отношение студенчества к занятиям физической культурой и спортом формируется благодаря возможности быть вовлеченным в интересную для индивида физкультурно-спортивную практику. Поиск новых путей для привлечения учащихся к здоровому образу жизни, двигательной активности остаётся актуальным в современном высшем образовании.

2. Паркур - популярный вид экстрима среди молодёжи. Привлекательной является возможность изучить новые резервы своего организма и познать скрытые возможности своего тела. Паркур сочетает большое количество сложных движений, требующих развития всех физических качеств человека. На учебных занятиях в вузе можно освоить базовые навыки паркура в специально оборудованном гимнастическом зале: «Дропа», «Ролл», «Манки», необходимых для дальнейшего совершенствования специальных умений.

Список использованной литературы

1. Овсянникова М.А. Дзампинг-фитнес как новое увлечение населения /М. А. Овсянникова // Роль организационно-управленческой деятельности и спортивного администрирования в развитии спорта и физической культуры населения. Материалы I Всероссийской научно-практической конференции. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. С. 246-249.
2. Маскаева Т.Ю. Кинезиологический подход в физическом воспитании студентов, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата / Т.Ю. Маскаева // Вестник Юридического института МИИТ. 2022. №2(38). С. 91-96.
3. Постол О.Л. Использование комплекса упражнений гимнастики йоги для укрепления здоровья студенческой молодёжи транспортного вуза в период пандемии / О.Л. Постол // Вестник Юридического института МИИТ. 2022. №2(38). С. 85-90.
4. Щадилова И.С. Использование упражнений для развития баланса на занятиях по физической культуре со студентами высших учебных заведений // И. С. Щадилова, Г.А. Смирнова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск, 2020. С. 467-471.
5. Редкий спорт. [Электронный ресурс] <http://redkysport.ru/parkur/index.php> (дата обращения: 10.11.2022)

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВОГО МАРКЕТИНГА В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ

THE USE OF DIGITAL MARKETING IN THE SPORTS INDUSTRY

Щадилова И.С. к.п.н., доцент,

Мокляк К.В., бакалавр,

Российский университет транспорта, г. Москва

Shchadilova I.S., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Moklyak K.V., the bachelor,

Russian University of Transport, Moscow

Аннотация

Статья посвящена инновационному подходу к спортивному маркетингу. Применение цифровых технологий позволяет наиболее эффективно продвигать товары и услуги

спортивных организаций, обеспечивая долгосрочный рост и развитие, используя нетрадиционные площадки.

Abstract

The article is devoted to an innovative approach to sports marketing. The use of digital technologies allows the most effective promotion of goods and services of sports organizations, ensuring long-term growth and development using non-traditional venues.

Ключевые слова: цифровой (digital) маркетинг, спортивная индустрия, спортивные товары и услуги.

Keywords: digital-marketing, sports industry, sports goods and services.

Современная спортивная индустрия России является частью экономических взаимоотношений, полноценным участником рынка и способствует росту ВВП, созданию рабочих мест, социальной активности граждан. Развитие современного общества напрямую связано с научно-техническими достижениями и скорости их внедрения в различные отрасли экономики. В принятой Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года отмечается, что ключевой задачей в цифровой трансформации спортивной сферы является разработка единого цифрового контура, который позволит сформировать и объединить спортивную инфраструктуру, проводить отраслевое статистическое наблюдение, выстраивать адресные коммуникации с потребителями спортивных товаров и услуг [4].

Отрасль спортивной индустрии уделяет внимание инструментам digital маркетинга, которые помогают более продуктивно продвигать товары и услуги. На сегодняшний день компаниям, в частности более крупным, для выживания на рынке необходимо обеспечить базу для долгосрочного роста и развития, обязательно иметь чётко-обоснованную маркетинговую стратегию и проверенные механизмы ее осуществления, немаловажным фактором является постоянный анализ новинок и трендов в данной сфере и умение гибко подстраиваться под текущие реалии рынка рекламы, чтобы сохранять свою роль на лидирующих позициях в сфере digital-маркетинга и IT в целом[3].

Цель исследования заключается в изучении и освоении инструментов digital-маркетинга для продвижения и развития спортивно-ориентированной организации. Задачами исследования стало рассмотрение возможности применения digital-маркетинга в букмекерском бизнесе.

Результаты и обсуждение.

Основным преимуществом digital-маркетинга является аудитория, которая доверяет компетенции определённой площадки, на которой размещается реклама предприятия,

привлекая потенциальных клиентов, расширяя целевую аудиторию производителя. Важнейшей концепцией любой маркетинговой компании становится концепция ориентации на «правильного» источника информации. Например, если заказать у направленных на спортивный образ жизни блогеров или сообщества рекламу спортивных товаров, протеина или аминокислот, которыми пользуются подавляющее количество занимающихся здоровым образом жизни принесет большой отклик потребителя [1].

В нашем исследовании мы использовали три основные формулы digital-маркетинга, определяющие экономическую эффективность выбранной стратегии:

1. Коэффициент конверсии – количество визитеров, в процентном выражении, заинтересовавшихся товаром или услугой, которые зарегистрировались на сайте, загрузили товар в корзину. Индикатор дает маркетологу информацию о эффективности сайта в генерации продаж. Определяется по формуле: «Количество товаров в корзине, разделить на количество зашедших на страницу сайта и умножить на 100%».

2. Показатель кликабельности (CTR). Определяет количество нажавших ссылку или просмотревших предлагаемый продукт: «CTR равен количеству кликов разделенных на количество показов и умноженный на 100%».

3. Стоимость привлечения клиента: «СПК равен сумме расходов на продажи и маркетинг разделенных на количество привлеченных клиентов» [2].

Выделяют два основных вида цифрового маркетинга: Performance Marketing и Brand Communication. Performance - marketing – это показатель эффективности всех каналов продвижения, а так же конкретные цифры, которые можно получить в конкретный момент. Branding, является долгосрочной стратегией, рассчитанной на длительную перспективу и имидж бренда. Digital-маркетинг всё больше стремится к взаимозаменяемости, дополнению и брендинг, формирующий имидж, становится инструментом, который стимулирует продажи и измеряет охваты и результативность рекламы, рентабельность фирмы [6].

Исследование проводилось на базе букмекерского бизнеса. Взаимодействие букмекерского бизнеса и спортивной индустрии распространена во всем мире. Участие происходит по нескольким направлениям:

1. Обязательные отчисления в бюджет, которые потом распределяются по специальным государственным программам. В России сумма целевых отчислений составляет 5%, из них около 80% направлено на развитие профессионального спорта, а 20% на поддержку детско-юношеского спорта и общеобразовательных школ;

2. Компания заключает спонсорский договор с конкретной спортивной организацией и принимает участие в вопросах оснащения, транспортных расходах, предоставляет маркетинговые услуги, распространяет информацию о партнере на своём сайте,

принимает ставки на результаты выступлений спортсменов. Таким образом расширяя целевую аудиторию [5].

Digital -технологии позволяют компаниям собирать точную и объективную информацию о целевой аудитории, но и отслеживать динамику продвижения товаров, услуг, продуктов, бренда. Современный потенциальный потребитель использует целый спектр гаджетов, не представляю свою жизнь без интернета. Цифровой маркетинг становится самым востребованным и универсальным инструментом во взаимодействии с клиентом с помощью их персональных устройств. Построенный коммуникационный ряд позволяет повысить желаемую ответную реакцию и рассчитывать на совершенные, как следствие, покупки.

Выводы. 1. Применение цифровых технологий в спортивной индустрии обосновывается современными экономические реалиями и подкреплено государственными программами развития отрасли (Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030года).

2. Разработанный, готовый продукт для совершенствования системы digital-маркетинга должен являться удобным инструментом для поднятия, распространения и охвата целевой аудитории, облегчить сегментацию рынка, помочь более наглядно отобразить обратную связь от потребителей.

Список использованной литературы

1. Изаак, С.И. Информационные технологии в спортивной педагогике: учебное пособие / С.И. Изаак, С.В. Перминов. — М.: Русайнс, 2021. — 136 с.

2. Каргин Н.Н. Теоретические аспекты развития маркетинга (на примере индустрии спорта) / Н.Н. Каргин, С.И. Изаак // Маркетинг в России и за рубежом. 2019. №4. С. 75-79.

3. Щадилова И.С. разработка бизнес-идеи WEB- приложения для реализации спортивных товаров / И.С. Щадилова, В.А. Курнышев // Спорт, туризм, сервисная деятельность в условиях цифровой трансформации. Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. Под общ.ред. С.И. Изаак, И.В. Федякина. Москва,2021. С.155-158.

4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020г № 3081-р. [Электронный ресурс] <http://government.ru/docs/all/131173/> (дата обращения: 18.11.2022)

5. Большой спорт. Букмекеры. Что они творят? [Электронный ресурс] <https://www.bolshoisport.ru/posts/2020-10-19-bukmekery-chto-oni-tvoryat> (дата обращения: 18.11.2022)

6. Чуракова Ю. Ф. Перфоманс – маркетинг [Электронный ресурс] <https://www.unisender.com/ru/glossary/performance-marketing-chto-eto-i-kak-s-nim-rabotat/> (дата обращения: 18.11.2022)

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В
ТРАНСПОРТНОЙ ОТРАСЛИ**

Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции

Редакционная коллегия:

Т.Ю. Маскаева, к.п.н., доцент, АБП, кафедра ФКС РУТ
М.А. Овсянникова, к.п.н., АБП, кафедра ФКС РУТ

Российский университет транспорта (МИИТ)

Москва, 2022 г.