

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА

УО «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ»

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ В ВУЗАХ

*Сборник научных трудов участников 2 сессии
II Международного научно-педагогического симпозиума
«Актуальные проблемы инновационного развития
современного образования: психолого-педагогические аспекты»*

28 февраля 2023 года

Сургут
2023

УДК 796 (063)
ББК 75
Ф 56

Организаторы

- бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Сургутский государственный университет», г. Сургут, ХМАО-Югра, Российская Федерация;
- институт гуманитарного образования и спорта СурГУ

Соорганизаторы

- УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь;
- ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Ф 56 Физкультурно-спортивное воспитание студенческой молодежи: проблемы и перспективы реализации в вузах: сборник научных трудов участников 2 сессии II Международного научно-педагогического симпозиума «Актуальные проблемы инновационного развития современного образования: психолого-педагогические аспекты», г. Сургут, 28 февраля 2023 г. / Ответ. ред. Ж.И. Бушева ; Сургутский государственный университет. – Сургут: СурГУ, 2023. – 110 с.

В сборнике материалов научно-педагогического симпозиума рассматриваются социальные, педагогические и организационные аспекты студенческого спорта и физического воспитания студенческой молодежи.

Для научных и педагогических работников сферы образования, науки, культуры и социального управления, тренеров и всех, кого интересует здоровый образ жизни.

УДК 796 (063)
ББК 75

© БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Брусов М.А. ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ	6
Бумарсков П.А., Козлова М.Г. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ГРУППЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ УЧАСТНИКОВ.....	8
Бушев А.Б., Бушева Ж.И. СТРУКТУРА СОЦИАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ СЕВЕРНОГО ВУЗА.....	11
Гладкова А.А., Бушева Ж.И. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ СЕВЕРНОГО ВУЗА	14
Евграфова Л.А., Васильева Н.В., Матвеева Н.А. ПЕРСПЕКТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ В ВУЗАХ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ	21
Зелинская А.Е., Кан Н.Б., Ахтемзянова Н.М. СОПРОВОЖДЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ СЕРВИСА NOTION В ВУЗЕ.....	25
Кан Н.Б., Ахтемзянова Н.М. АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ – ПЕРВОКУРСНИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	28
Кинтюхин А.С., Кан Н.Б. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	32
Киреев Д.А., Бушева Ж.И. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ СЕВЕРНОГО ВУЗА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	37
Кириллова А.В., Панагушина М.А. ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ	40
Ковальчук О.Г. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА.....	43
Конькова С.И., Шилько Т.А., Лосон Е.В. ДИНАМИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ТОМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ.....	47
Красникова О.С., Чуенко О.А. ГЕНДЕРНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ НЕСПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ СПОРТИЗИРОВАННЫМИ НАПРАВЛЕНИЯМИ.....	51

Кулемзина Т.В., Криволап Н.В. К ВОПРОСУ О ВОЗМОЖНОСТЯХ ТЕХНОЛОГИИ ПРОБЛЕМНОГО ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	55
Лапшин А.В. ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ МОЛОДЁЖИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	58
Миронова В.В., Максимова Т.О., Тимофеев М.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ	61
Митусова Е.Д. ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ФОРМЫ СТАНОВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА.....	64
Морозов Ю.Н. ВЛИЯНИЕ СКОЛИОЗА НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ	67
Науменко Ю.В. ГУМАНИТАРНЫЙ И ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЙ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЯМ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	70
Пашенко Л.Г., Давыдова С.А. ВОВЛЕЧЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ ВНЕУЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	75
Салахов И.М., Викулов Е.А., Асаинов М.Е. КОНЦЕПЦИИ ГИПЕРТРОФИИ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ	79
Салахов И.М., Викулов Е.А. ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	82
Славнова М.Ю., Ковалева О.С. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	87
Стеблев А.А., Лазарев В.П. ВЛИЯНИЕ РАСТЯЖЕНИЯ СВЯЗОК НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ.....	89
Суринов М.П., Мунгалов А.Ю. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВУЗАХ	92
Токарев И.В., Борисенко О.В., Ходосова Д.А. ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ПОСТНОГО ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ	95
Уйманова И.П., Карпова О.Л. МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	98

Федотов И.А.	
ВНЕУРОЧНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	102
Шукаева А.В., Митусова Е.Д.	
ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ВУЗА.....	105

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Брусов М.А.

*Институт гуманитарного образования и спорта
Сургутского государственного университета, г. Сургут, Россия
brusov_ma@surgu.ru*

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению проблемы формирования психофизической готовности студентов-медиков в процессе физкультурно-спортивного воспитания в вузе. Представлен анализ понятия «психофизическая готовность», раскрываются ее компоненты. Актуализируется необходимость разработки профессионально-ориентированной педагогической технологии формирования психофизической готовности студентов медиков, реализация которой позволит повысить эффективность подготовки обучающихся к осуществлению на высоком уровне ключевых трудовых функций.

Ключевые слова: формирование психофизической готовности, студенты-медики, профессиограмма.

Введение. На сегодняшний день актуальной является проблема улучшения психофизической подготовки студентов-медиков в вузах. Во многом это обусловлено тем, что повседневный труд человека урбанизированного социума, особенно медицинского работника, стал расцениваться как постоянный хронический стресс разной степени выраженности, и как одна из ведущих причин не только преждевременной патологии, но и снижения его умственной и физической работоспособности в целом [1].

Результаты исследования и их обсуждение. В период подготовки к профессиональной деятельности в вузе, студенты имеют возможность повысить свой уровень развития психофизических качеств в соответствии с требованиями выбранной ими специальности. В то же время сама учебная деятельность наряду с негативными экологическими, экономическими и социальными явлениями оказывает на человека высокую нервно-эмоциональную нагрузку, приводящую к снижению резервных возможностей организма и развитию различных патологических состояний [2].

По мнению Е.В. Матухно, психофизическая готовность – это достаточная профессиональная работоспособность; наличие необходимых резервных физических и функциональных возможностей организма, необходимых для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда; способность к полному восстановлению в течение заданного времени, присутствие мотивации и оптимизма в достижении цели, базирующихся на физических, психических и духовных возможностях человека [3].

В исследовании С.Н. Зуева психофизическая готовность характеризуется наличием следующих компонентов:

- совокупность характеристик сердечнососудистой системы, биохимический статус и весоростовые характеристики;
- функциональная устойчивость организма;
- физическая подготовленность;
- профессионально важные психические и психофизиологические качества человека.

Ряд авторов выделяют следующие компоненты готовности к профессиональной деятельности: морально-волевые, общепрофессиональные, психические и физические.

Следует также отметить, что учеными в физической готовности выделяется: соматическое здоровье (здоровье человека по определению ВОЗ – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов); двигательная готовность (необходимый уровень развития

двигательных качеств и нужная степень сформированности двигательных навыков). В психологической – умственная, эмоциональная и волевая готовность [4].

Для определения направления, а также подбора наиболее эффективных средств и методов физкультурно-спортивной деятельности студентов-медиков с целью формирования их психофизической готовности к профессиональной деятельности целесообразно обратиться к требованиям профессиограммы медицинского работника.

Профессиограмма по Э.Ф. Зееру [5] – это характеристика профессии, включающая описание условий труда, прав и обязанностей работника, необходимых знаний, умений и навыков, профессионально важных качеств, а также противопоказаний по состоянию здоровья. Профессиограмма включает в себя сводку сведений (технических, технологических, санитарно-гигиенических, психологических, психофизиологических) о характерных признаках процесса труда, его условиях и организации.

В профессиограмме врача выделяются следующие основные разделы:

- 1) Презентация профессии;
- 2) Тип и класс профессии;
- 3) Содержание деятельности;
- 4) Условия труда;
- 5) Требования к знаниям и умениям специалиста;
- 6) Требования к индивидуальным особенностям специалиста;
- 7) Медицинские противопоказания;
- 8) Пути получения профессии;
- 9) Области применения профессии;
- 10) Перспективы карьерного роста.

Проведя анализ профессиограммы медицинского работника следует сделать заключение о том, что для успешного ведения трудовой деятельности в первую очередь нужен высокий уровень таких физических качеств как:

- выносливость (проявляется в способности длительно выполнять деятельность без потери ее эффективности (длительная смена, операция);
- быстрота (проявление быстроты выражено в скорости реакции, влияющей на скорость принятия решений в экстренных ситуациях);
- ловкость (проявляется во время выполнения различных лечебных процедур).

Исходя из полученных данных, можно отметить, что профессиональная деятельность врача предъявляет высокие требования к уровню как психологической, так и физической подготовленности. Средства профессионально-прикладной физической подготовки в процессе физкультурно-спортивного воспитания в вузе обеспечивают студентам возможность достичь требований, которые позволяют успешно вести трудовую деятельность.

Заключение. Перспектива дальнейших исследований связана с разработкой и апробацией в учебном процессе профессионально-ориентированной педагогической технологии формирования психофизической готовности студентов медиков, которая будет учитывать с одной стороны, особенности выполняемых трудовых функций, с другой, ориентирована на повышение стрессоустойчивости будущих медицинских работников.

Литература

1. Буйкова О.М. Профессионально-прикладная физическая культура студентов медицинского вуза: учеб. пособие. М.: ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра физического воспитания; Иркутск: ИГМУ, 2016. 31 с.
2. Сергеева О.Н. Формирование психофизической готовности будущих специалистов по организации и безопасности движения к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта в вузе : дис... канд. пед. наук. М., 2012. 23 с.
3. Матухно Е. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учеб. пособие. Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2013. 97 с.

4. Егорычев А.О. Теория и технология управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности: дис... д-ра пед. наук. М., 2005. 52 с.

5. Зеер Э.Ф. Психология профессий: учеб. пособие. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. 336 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ГРУППЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Бумарсков П.А., Козлова М.Г.

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, г. Москва, Россия

Аннотация. Во время занятий спортом в организме человека вырабатывается дофамин, эндорфин, серотонин и окситоцин – «гормоны счастья» в простонародье. Получить необходимую дозу гормонов можно с помощью выполнения простых физических упражнений и подвижных/спортивных игр. Зачастую после соревнований человек испытывает большой спектр эмоций, начиная от горечи поражения, заканчивая радостью победы. В статье описано исследование контрольной группы (далее КГ) в составе 52 обучающихся НИУ МГСУ возрастом от 17 до 21 года (± 6 месяцев), которые приняли участие в добровольном спортивном исследовании, целью которого является анализ влияния занятий физической культурой на эмоциональное состояние человека.

Ключевые слова: физическая культура, упражнения, спорт, организм, эмоции, человек, спортивные игры, подвижные игры.

Введение. Современные реалии задают достаточно правильные тенденции – мода на здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом не проходит, а только усиливается. Желание держать своё тело в форме мотивирует регулярно заниматься физической культурой, поэтому люди выбирают занятие по душе и упорно работают для достижения своей цели.

Стоит отметить, что помимо приобретения тела своей мечты, занятия физической культурой дают не менее важную составляющую – психоэмоциональное здоровье человека [3]. Во время занятий физической культурой и спортом человек входит в состояние легкого транса, когда сознание сужается, за счет периодического повторения тех или иных движений. Входя в подобное состояние сознания, психика делает перезагрузку, как компьютер, что позволяет отвлечься из проблем и заново взглянуть на сложившиеся жизненные ситуации. Конечно, прежде чем начать делать те или иные упражнения стоит посоветоваться с физиотерапевтом или тренером, но делать это нужно обязательно. Помимо физиологического эффекта, человек обретает уверенность в своих силах, это помогает ему почувствовать себя бодрым, предают уверенности в себе и помогает бороться с плохим настроением [2].

На биологическом уровне чувство лёгкости и счастья достигается благодаря нейромедиаторам, которые в обществе приобрели название «гормоны счастья» за тот эффект, который они дают организму. Речь идёт о дофамине, эндорфине, серотонине и окситоцине. Данная группа вырабатывается в разный промежуток времени, но в совокупности даёт человеку положительные эмоции [1]. Безусловно стоит отметить, что эти гормоны вырабатываются не только во время занятий физическими упражнениями, поэтому в данном случае можно сказать, что они являются неким средством поощрения от мозга организму за хорошо проделанную работу, ведь как известно движение – жизнь.

Методы и организация исследований. Для того, чтобы проанализировать влияние занятиями физической культурой и спортом на организм, был проведён эксперимент. Испытуемыми выступили студенты НИУ МГСУ возрастом от 17 до 21 года (± 6 месяцев), которые ходят на разные спортивные секции. В эксперименте приняли участие 25 студентов, которые занимаются тренировками с отягощением и 27 студенток, которые занимаются

гимнастикой. В первую очередь были проведены замеры до тренировок. Испытуемые прошли анкетирование, в котором ответили на вопросы о своём психическом состоянии до тренировки (таблица).

Таблица

Таблица анкетирования

До занятия физической культурой	Эмоция	После занятия физической культурой
	Счастье	
	Веселье	
	Интерес	
	Опустошенность	
	Удовлетворение	
	Одиночество	
	Радость	
	Печаль	
	Гнев	
	Грусть	

Участникам необходимо было оценить по шкале от 1 до 5 эмоции, который характеризуют ваше состояние: 1 – не испытываю эту эмоцию совсем (0%); 2 – испытываю, но слабо (25%); 3 – испытываю средне (50%); 4 – испытываю хорошо (75%); 5 – эта эмоция описывает мое состояние сейчас (100%). Утвержденная шкала эмоций в играх использовалась для оценки эмоциональной напряженности, вызванной соревновательным процессом.

Результаты исследований и их обсуждение. Физические нагрузки для юношей и девушек отличались. Тренировка молодых людей состояла из разминки, выполнения упражнений с отягощением (жим штанги лёжа, присед со штангой, упражнения на руки с гантелями, упражнения на пресс) [4, 7]. Девушки выполняли гимнастические элементы, направленные на развитие силы и гибкости. В конце тренировки участникам было предложено посоревноваться в выполнении какого-либо упражнения на количество.

Тренировка длилась около 1,5 часов. Испытуемые выполняли привычные для них тренировки в своём темпе. Оценка их эмоционального состояния проводилась участниками эксперимента самостоятельно, без дополнительных пояснений и подготовки.

После того, как студенты выполнили свою программу тренировок, были устроены соревнования, где важно было показать наилучший результат. Молодые люди выполняли подтягивание, девушки наклон вниз с тумбы. По окончании занятий испытуемые ответили на вторую часть анкеты, где необходимо было отметить свои эмоциональные ощущения после тренировки и соревнований. Данные представлены на рис.

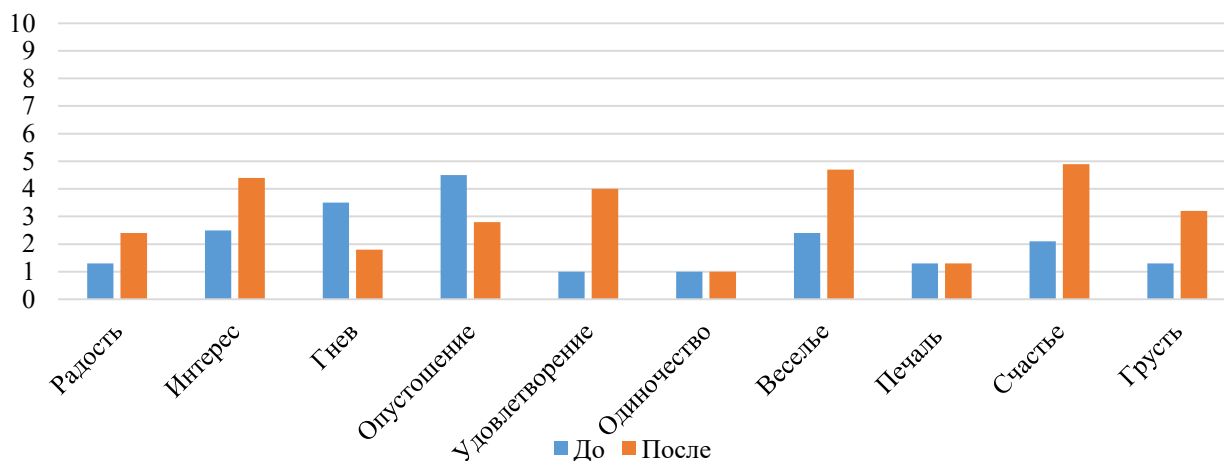


Рис. Результаты анкетирования «Эмоциональные ощущения до и после тренировки и соревнований»

Стоит отметить несколько показательных моментов. Во-первых, уровень интереса к пониманию, осознанию и развитию своих физических способностей вырос у тех студентов, кто не вошёл в тройку победителей. Мотивация в таком случае может быть, как внутренней, так и внешней. В первом случае это стимул от человека для самого себя больше тренироваться для увеличения показателей, во втором – комментарии со стороны окружения или успехи других людей.

Во-вторых, ощущение веселья возросло в два раза, так как каждый участник соревнования воспринял это как игру, в которой нет победителей и проигравших – всё достаточно условно. Анализируя данный пункт хочется отметить, что при правильной подготовке к соревнованиям спортсменов также подготавливают и на уровне психологии. В спортивных соревнованиях, как правило, участвуют хорошо подготовительные и равные по силам противники. Это сообщает особую остроту соревновательной борьбе за лучший результат, за достижение победы и требует от спортсмена или команды напряжения всех физических и духовных сил. Занимаясь физическими упражнениями, человек испытывает напряжение, превышающее обычные, повседневные нормы. Часто, особенно в спорте, эти напряжения могут быть даже предельными. Важно отметить, что разумное систематическое использование таких физических и психологических напряжений в физическом воспитании и спорте приводит к тому, что они становятся привычными. Это, несомненно, положительный эффект, так как он способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, развитию физических и психологических качеств, а в спорте – росту спортивных результатов [5].

В-третьих, чувство удовлетворения выросло в 4 раза. Наблюдая за своими успехами, студенты отмечали, что результаты оказались для них неожиданными – некоторые участники эксперимента раскрыли способности своего тела на новом уровне, что вызвало чувство удовлетворения и радости.

Проходя анкетирование, участники отметили такие показатели как «грусть» и «печаль». Анализируя график можно увидеть, что показатели по критерию «печаль» почти не изменились. Для студентов было дано пояснение данных слов: грусть представляет собою особое настроение, а печаль – эмоциональное состояние, сопряженное с отношением к происходящему. Опрошенные единогласно ответили, что пункт «печаль» был некорректен, так как это не является настроением. Аналогичный комментарий был высказан по отношению к критерию «одиночество».

При анализе взаимосвязи между конкуренцией и типом вызываемых эмоций наблюдались существенные различия. Было замечено, что импровизированное соревнование вызвало у студентов больше положительных эмоций, чем отрицательных. Для того, чтобы полностью получить представление о влиянии занятий физкультурой на психоэмоциональное состояние человека, необходимо провести несколько замеров на разных видах спорта и соревнованиях дополнительно. В настоящий момент можно предположить, что участие в соревнованиях способствует укреплению психики человека и повышает настроение.

Вывод. Соревновательный момент, который был предложен участникам, был превращён в игровой – студенты без агрессии и какого-то напряжения выполняли упражнения и сравнивали свои показатели. В сегодняшней физической культуре необходимо всестороннее рассмотрение студентов, принимая во внимание не только их двигательные, но и эмоциональные аспекты [6]. Необходимо предложить педагогические программы, состоящие из большого разнообразия двигательных испытаний, в которых студенты смогут преодолевать трудности и получать от этого приятные эмоции.

Литература

1. Бумарскова Н.Н. Комплексы упражнений со спортивным инвентарем: учебное пособие. М., 2012. 89 с.
2. Бабушкин Г.Д., Смоленцева В.Н. Психология спорта. Омск: СибГАФК, 2005. 85 с.

3. Батурин Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности // Психология в спорте. Омск: Сфера, 2008. 195 с.
4. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
5. Зайцев А.А., Зайцева В.Ф., Луценко С.Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
6. Максачук Е.П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения. М.: Спутник +, 2016. 104 с.
7. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.

СТРУКТУРА СОЦИАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ СЕВЕРНОГО ВУЗА

¹Бушев А.Б.

*¹Институт естественных и технических наук
Сургутского государственного университета, г. Сургут, Россия*

Научный руководитель: ²Бушева Ж.И., канд. пед. наук, доцент

*²Институт гуманитарного образования и спорта
Сургутского государственного университета, г. Сургут, Россия
busheva_zhi@surgu.ru*

Аннотация. Авторами были изучены показатели социального времени в режиме дня студентов северного вуза очной и заочной формы в период дистанционного обучения. Цель исследования – изучить структуру социального времени студенческой молодежи северного вуза очной и заочной формы обучения. В исследовании приняли участие 76 студентов Сургутского государственного университета, из них 22 студента заочной формы обучения и 54 студента очной формы обучения в возрасте 17-19 лет. Авторами установлено, что дистанционное обучение внесло коррективы в режим дня студентов очной и заочной формы: увеличилось время на обучение, снизилось время на двигательную активность, общение и сон, дополнительно у студентов очной формы увеличилось время на прием пищи и ее кратность.

Ключевые слова: рекреационное время, очная форма обучения, заочная форма обучения, студенческая молодёжь, северный вуз

Введение. Социальное время – время, в котором человеческая активность создает общество, т.е. время, посвящаемое активной работе, семейной и общественной жизни [7]. Традиционно в качестве важнейших форм социального времени выделяют рабочее, нерабочее, внерабочее, свободное и рекреационное [2, 4, 6, 7]. Рабочее время – время производства материальных и духовных благ в процессе общественно необходимого труда [7]. Нерабочее время включает в себя [7]: затраты связанные с перемещением к месту работы и обратно, производство материальных благ; затраты на домашний труд и самообслуживание; удовлетворение различных физических потребностей; свободное время (чем больше свободного времени, тем более высоко развито общество); время бесцельного время проведения; рекреационное время. Внерабочее время затрачивается на удовлетворение биологических потребностей, домашний труд и рекреационную деятельность [7]. Соответственно, внерабочее время делится на обязательное и свободное от различного рода неотложных занятий [7] (рис. 1).

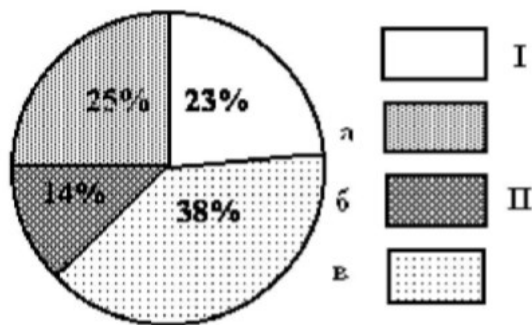


Рис. 1. Годовая структура совокупного времени работающих [7]

Примечание: I - рабочее время; II - вне рабочее время: а - домашний труд и другие бытовые занятия; б - удовлетворение естественных физиологических потребностей (сон, еда и др.); в - рекреационная деятельность.

Свободное время представляет собой часть нерабочего времени, остающуюся у человека за вычетом неопределенных и непреложных затрат [7]. В свободное время не входит: сон; уход за детьми; занятие домашним хозяйством [7].

В структуре учебного и свободного времени студентов выделяют физкультурно-рекреационную деятельность [1] и спортивно-оздоровительную деятельность [8].

Анализ структуры социального времени студентов очной и заочной формы обучения северного вуза представляет актуальность в условиях дистанционного обучения.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы; анкетирование студентов; методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 76 студентов Сургутского государственного университета, из них 22 студента заочной формы обучения и 54 студента очной формы обучения в возрасте 17-19 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования нами изучался вопрос структуры социального времени студентов северного вуза. Распределение ответов на вопрос анкеты «При дистанционном обучении в режиме дня вами строго соблюдалось время...» представлены на рис. 2 А – студентов очной формы обучения, на рис. 2 Б – студентов заочной формы.

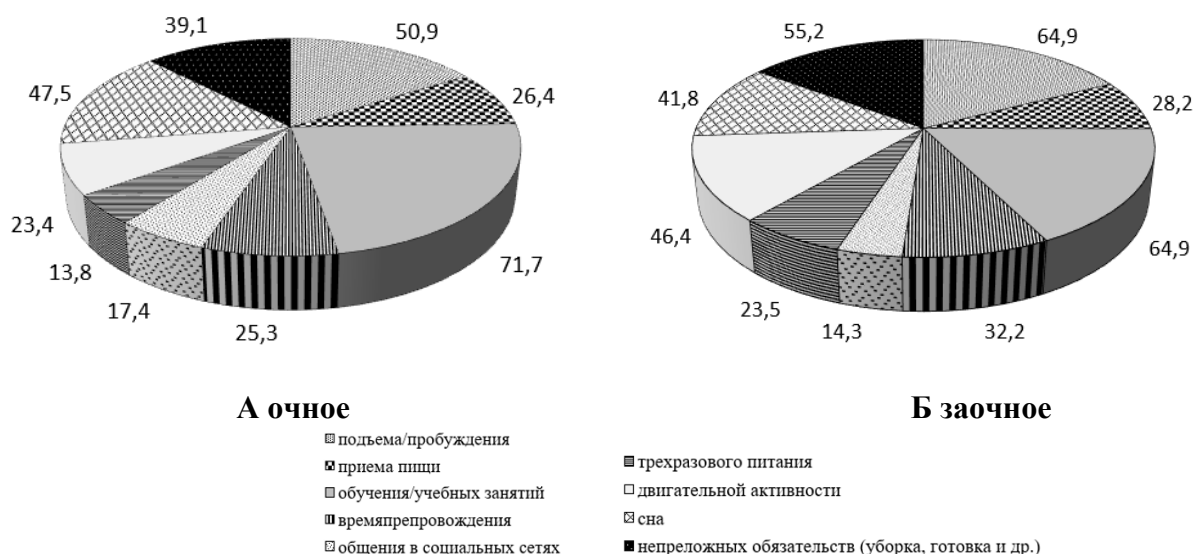


Рис. 2. Распределение ответов студентов очной (А) и заочной (Б) формы на вопрос «При дистанционном обучении в режиме дня вами строго соблюдалось время...»

Студенты очной и заочной формы обучения соблюдали в режиме дня время пробуждения, приема пищи, обучения (учебных занятий), общения в социальных сетях, двигательной активности, сна и непреложных обязательств.

Так, значительная часть студентов (71,4% студентов очной формы обучения и 64,9% студентов заочной формы обучения) уделяли время на «обучение/учебные занятия».

На прием пищи уделяли время в своем режиме дня 26,4% респондентов-очников и 28,2% респондентов-заочников, однако, трехразово питались только 13,8% очников и 23,5% заочников.

Двигательной активности уделяли внимание 23,4% студентов очной формы обучения и 46,4% студентов заочной формы обучения, чем почти в два раза превышали по количеству. Криворотов С.К. [3], а также Милько М.М., Гуремина Н.В. [5] в собственных исследованиях отмечали снижение двигательной активности студентов в период пандемии.

Соблюдали режим сна 47,5% респондентов-очников и 41,8% респондентов-заочников. Режим пробуждения соблюдали 50,9% респондентов-очников и 64,9% респондентов-заочников.

Соблюдали время на времяпрепровождение 25,3% респондентов-очников и 32,2% респондентов-заочников; на общение в соцсетях 17,4% респондентов-очников и 14,3% респондентов-заочников.

На уборку, готовку еды и другие непреложные обязательства уделяли время 39,1% студентов очной формы обучения и 55,2% студентов заочной формы обучения.

Заключение. Нами были изучены показатели социального времени в режиме дня студентов северного вуза очной и заочной формы в период дистанционного обучения. Дистанционное обучение внесло коррективы в режим дня студентов очной и заочной формы: увеличилось время на обучение, снизилось время на двигательную активность, общение и сон, дополнительно у студентов очной формы увеличилось время на прием пищи и ее кратность.

Литература

1. Горовой В.А., Черенко В.А. Физкультурно-рекреационная деятельность в структуре учебного и свободного времени студентов [Электронный ресурс] // Веснік МДПУ імя І. П. Шамякіна. 2015. №1 (45). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizkulturno-rekreatsioonnaya-deyatelnost-v-strukture-uchebnogo-i-svobodnogo-vremeni-studentov> (дата обращения 10.01.2023).
2. Зайцев В.П., Манучарян С.В., Прусик К.Я., Прусик Е.К., Цеслицкая М.З., Шаркецкардт М.К. Методология физической рекреации: взгляд на проблемы, опыт, рекомендации [Электронный ресурс] // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2013. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologiya-fizicheskoy-rekreatsii-vzglyad-na-problemy-opyt-rekomendatsii> (дата обращения 10.01.2023).
3. Криворотов С.К. Влияние дистанционного обучения на физическую активность студентов в период пандемии 2020 года // Казанский педагогический журнал. – 2020. – № 4 (141). С. 173-178.
4. Кусков А.С., Голубева В.Л., Одинцова Т.Н. Рекреационная география: учебно-методический комплекс. М.: МПСИ, Флинта, 2011. 496 с.
5. Милько М.М., Гуремина Н.В. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции [Электронный ресурс] // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 5. С. 195-200. URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38056> (дата обращения 10.01.2023).
6. Мироненко Н.С., Твердохлебов И.Т. Рекреационная география. М., 1981. 207 с.
7. Пружинин К.Н., Пружинина М.В. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: учебно-методическое пособие для самоподготовки студентов. Иркутск: Иркутский филиал «РГУФКСМиТ», 2011. 120 с.

8. Планидин Е.С. Спортивно-оздоровительная деятельность в структуре рекреационной активности современной российской молодежи [Электронный ресурс] // Гуманитарий Юга России. 2021. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivno-ozdorovitel'naya-deyatelnost-v-strukture-rekreatsionnoy-aktivnosti-sovremennoy-rossiyskoy-molodezhi> (дата обращения 10.01.2023).

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ СЕВЕРНОГО ВУЗА

¹Гладкова А.А.

¹Институт естественных и технических наук

Сургутского государственного университета, г. Сургут, Россия

Научный руководитель: ²Бушева Ж.И., канд. пед. наук, доцент

²Институт гуманитарного образования и спорта

Сургутского государственного университета, г. Сургут, Россия

busheva_zhi@surgu.ru

Аннотация. Авторы изучали вопрос влияния физических упражнений в профилактике и снятии учебного стресса у студенческой молодёжи северного вуза. Цель исследования – определить роль физических упражнений в профилактике учебного стресса у студенческой молодёжи северного вуза. Основным методом исследования является изучение теоретического материала и опросник в google форме, состоящий из ряда вопросов. В исследовании приняли участие студенты Сургутского государственного университета в количестве 60 человек (32 девушки и 28 юношей 1-3 курсов института естественных и технических наук). В ходе исследования авторы пришли к заключению, что для профилактики учебного стресса рекомендуются дыхательные упражнения, аэробные циклические упражнения (ходьба, бег, плавание), мягкий стретчинг и локальные силовые упражнения.

Ключевые слова: профилактика, физические упражнения, учебный стресс, студенческая молодёжь, северный вуз

Актуальность. Современная жизнь изобилует стрессами. Динамичный темп деятельности человека в сочетании с повышенными эмоциональными нагрузками при малоподвижном образе жизни стали причиной ухудшения здоровья, нервных срывов, снижения работоспособности.

Стрессы ожидают нас на работе, учебе, в семье. В таких условиях поиск путей преодоления стресса составляет жизненно важную задачу современного человека.

Большинство людей знает, что в борьбе со стрессом большую помощь может оказать физическая культура [1-5]. Это убеждение подкреплено опытом и практикой.

Возникает вопрос о том, какими физиологическими, психологическими и биохимическими процессами в организме объясняется это положительное влияние физической активности на преодоление стресса? Но вопросы о влиянии физкультуры на стресс имеют не только теоретический характер. В конечном счете, важно понять, как на практике, в конкретной стрессовой ситуации или в борьбе с учебным стрессом, использовать различные физические упражнения.

Цель исследования – определить роль физических упражнений в профилактике учебного стресса у студенческой молодёжи северного вуза.

Методы исследования. Основным методом исследования является изучение теоретического материала и опросник в google форме, состоящий из ряда вопросов.

Организация исследования. В исследовании приняли участие студенты Сургутского государственного университета в количестве 60 человек (32 девушки и 28 юношей 1-3 курсов института естественных и технических наук).

Результаты исследования и их обсуждение. Понятие "стресс" впервые было использовано канадским физиологом Хансом Селье в 1936 году. Под стрессом врачи понимают состояние психического напряжения, возникающее у человека при работе в сложных условиях (как в повседневной жизни, так и в конкретных обстоятельствах).

Стресс – это реакция организма на событие, которое приводит его к потере психологического равновесия.

Состояние стресса можно определить, как появление необходимости разрешить возникшую ситуацию и адаптироваться в новых условиях.

Сегодня этот термин прочно вошел в нашу повседневную жизнь. Примером могут служить конфликтные ситуации с другими людьми или бессонница во время экзаменационной сессии.

Незначительные стрессы неизбежны, необходимо только различать их допустимую степень. Если не предотвратить чрезмерный стресс, существует риск развития депрессии.

Под **стрессоустойчивостью** понимают интегративное свойство объединяющее интеллектуальные, эмоциональные, мотивационные и волевые компоненты психической деятельности человека, которые обеспечивают эффективность сопротивления стрессовым ситуациям и содействуют их успешному преодолению.

Кроме того, подверженность человека стрессу определяется не только суммой характеристик его личности, но также в большой степени, образом жизни. Именно этот факт является основой для постановки вопроса о влиянии физической культуры на подверженность стрессам и их преодолению.

Хорошо известно, что двигательная активность содействует укреплению защитных сил организма и развитию мотивационных, эмоциональных и волевых свойств личности; следовательно, систематические и планомерные занятия физической культуры существенно влияют на подверженность человека стрессу.

Для понимания природы стресса и определения способов развития стрессоустойчивости, в том числе, с применением средств физической культуры, важно определить виды и признаки стресса.

Виды стресса выделяют в зависимости от вызвавших его факторов (стрессоров) (рис. 1):

1) физиологический стресс – реакция на воздействия физико-химической природы. Физиологический дискомфорт возникает при несоответствии условий жизнедеятельности физиологическим потребностям человека (шум, холод, жара, плохая организация рабочего места, несоответствие темпа и нагрузок требуемой деятельности темпераменту и состоянию физического здоровья и т.п.);

2) психологический стресс – реакция на воздействие комплекса психологических причин и состояний. Психологический стресс проявляется в состояниях, связанных с процессом психологического восприятия и когнитивной переработки стрессоров, воспринимаемых как угроза психическому равновесию человека (тревога, отчаяние, раздражение, разочарование, страх, фрустрация, вызванные удовлетворения тех или иных потребностей; возбуждение, психологическая дезадаптация, вызванные переутомлением).

В первый год студенческой жизни основной причиной стресса могут послужить кардинальные перемены. На студентов обрушивается очень много информации, некоторые не успевают осваивать программу. К личностным факторам, влияющим на возникновение стресса, относятся:

1) резкие перемены в жизни, например, в первый год студенческой жизни, когда студенту необходимо адаптироваться на новом месте, к новым правилам и к незнакомым людям, особенно студентам, переехавшим из других городов/стран;

2) высокая загруженность делами и отсутствие полноценного отдыха, сна;

3) болезнь, смерть близкого человека (или даже животного);

4) проблемы во взаимоотношениях: студента окружает новая среда и незнакомые ему люди. Кроме этого, теряется прочность союза с бывшими одноклассниками, с привычным

кругом общения, что порождает стресс, так как сопровождается эмоциональными переживаниями;

5) проблемы со здоровьем (заболевания, вредные привычки, желание похудеть).



Рис. 1. Виды стресса у студентов

Одной из разновидностей стресса у студентов является учебный стресс (рис. 2).



Рис. 2. Причины стресса у студентов

Данный вид стресса можно описать как состояние, характеризующееся снижением эмоционального и интеллектуального потенциала, ведущее к остановке личностного роста студента. Причинами учебного стресса могут стать как переживания по поводу не сданных вовремя работ, не выполненного задания или большого количества прогулов, так и плохая успеваемость, большая учебная нагрузка, отсутствие интереса в учебе, возникновение конфликтов с преподавателями и дальнейшее разочарование в выбранной профессии.

Результаты ответов студентов на вопрос «Как часто вы испытываете состояние стресса и переутомления?» представлены на рис. 3.



Рис. 3. Результаты ответов студентов на вопрос: «Как часто вы испытываете состояние стресса и переутомления?»

Почти 11% испытывают стресс и переутомление регулярно. Около 43% студентов ответили, что они иногда испытывают стресс и переутомление. 32% редко испытывают стресс и переутомление, около 11% никогда не испытывают такое состояние, так как ведут активный образ жизни.

В научно-методической литературе многие авторы говорят о влиянии физических нагрузок на психологическое состояние человека:

1. При физической нагрузке выделяются эндорфины и другие вещества, которые способствует поднятию настроения. Это, как известно, ведёт к улучшению состояния у человека с депрессией. Эндорфины можно сравнить с наркотиком. Поступая в кровь, вызывают чувства удовлетворения, эйфории и дают множество положительных эмоций. Эндорфины даже способны притуплять боль, подобно обезболивающим средствам. Следовательно, физические упражнения помогают избежать стресса и депрессии.

2. Снижение тревожности: физические нагрузки продолжительности могут давать разный по продолжительности эффект:

а) Срочный эффект (он может быть временным) обусловлен отдельным циклом физической нагрузки, оценивается психическое состояние непосредственно после физической нагрузки. Например, таким эффектом является снижение состояния тревоги в одном из экспериментов, в ходе которого осуществлялась ходьба на тредбане в течение 20 мин. с интенсивностью 70% от максимальной частоты сердечных сокращений (снижение уровня тревожности в течение 2 ч.);

б) Долгосрочное положительное влияние физических нагрузок: у испытуемых, участвовавших в различных 6-недельных программах физических тренировок (бег трусцой, плавание, циклическая тренировка и езда на велосипеде), наблюдалось снижение уровня депрессии в отличие от «пассивных» испытуемых.

3. Приобретение уверенности в себе: при регулярных занятиях аэробными нагрузками (бегом, велоспортом, лыжами) улучшается приток кислорода в организм, заметно улучшается кровообращение, укрепляются мышцы и стабилизируется поддержание тонуса. А значит, внешне человек будет выглядеть здоровым и станет более уверенным в себе, что будет положительно способствовать успешной социализации и интеграции в современное общество.

4. В процессе занятий спортом человек приобретает много полезных качеств, он улучшает свою способность контролировать себя и контролировать свои эмоции, развивает быстроту и правильность ориентации в различных сложных ситуациях, его воля становится закалённой, формируется характер, принимаются своевременные решения и способность сознательно идти на риск. Спорт помогает побороть свои страхи, преодолеть границу своих возможностей, выйти из зоны комфорта.

5. Социальное взаимодействие. Посещение тренировочных занятий в фитнес-центрах, тренажерных залах, бассейне, игровых залах и т.д. дает возможность познакомиться с другими людьми, провести совместную тренировку с друзьями и близкими.

Результаты ответов студентов на вопрос «Занимаетесь ли вы видами двигательной активности для профилактики стресса?» представлены на рис. 4.

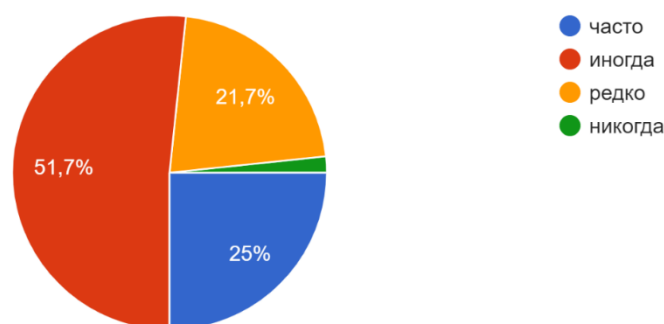


Рис. 4. Результаты ответов студентов на вопрос: «Занимаетесь ли вы видами двигательной активности для профилактики стресса?»

Студенты ответили так: часто занимаются 25%, «иногда» – почти 52%, редко – 22%, и конечно же есть и такие студенты, которые ответили, что «никогда не занимаются двигательной активностью для профилактики стресса». Таких студентов около 2%.

Результаты ответов на вопрос «Какими доступными способами справляетесь со стрессом?» представлены на рис. 5.

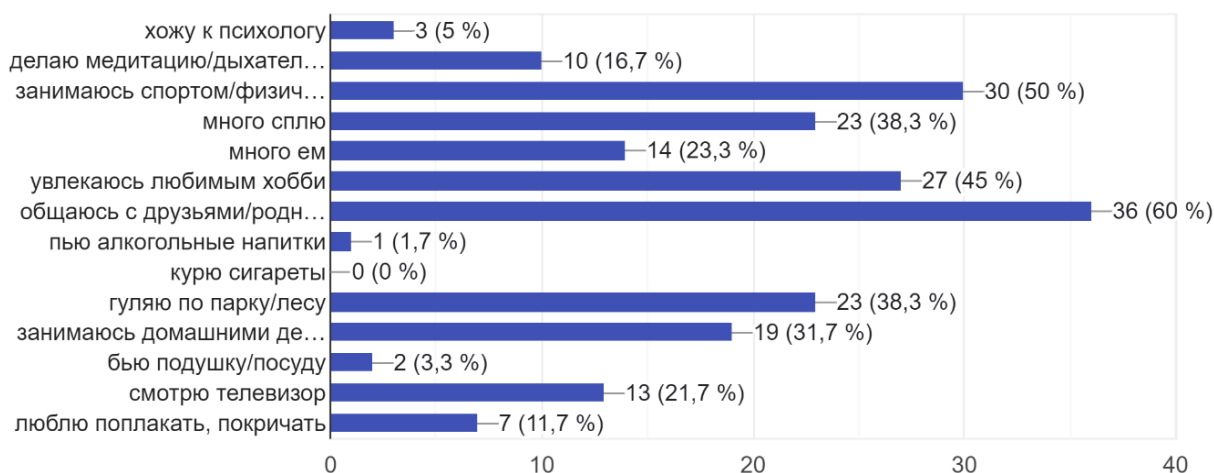


Рис. 5. Результаты ответов на вопрос: «Какими доступными способами справляетесь со стрессом?»

Нам было интересно посмотреть какими доступными способами больше всего предпочитают студенты справляться со стрессом. Мы выявили, что наибольшее

предпочтение студенты отдают общению с друзьями и родными (60%), а также занятию спортом (50%), увлечение любимым хобби (45%).

Результаты ответа на вопрос о выборе наиболее предпочитаемых видов рекреации для профилактики стресса представлены на рис. 6.

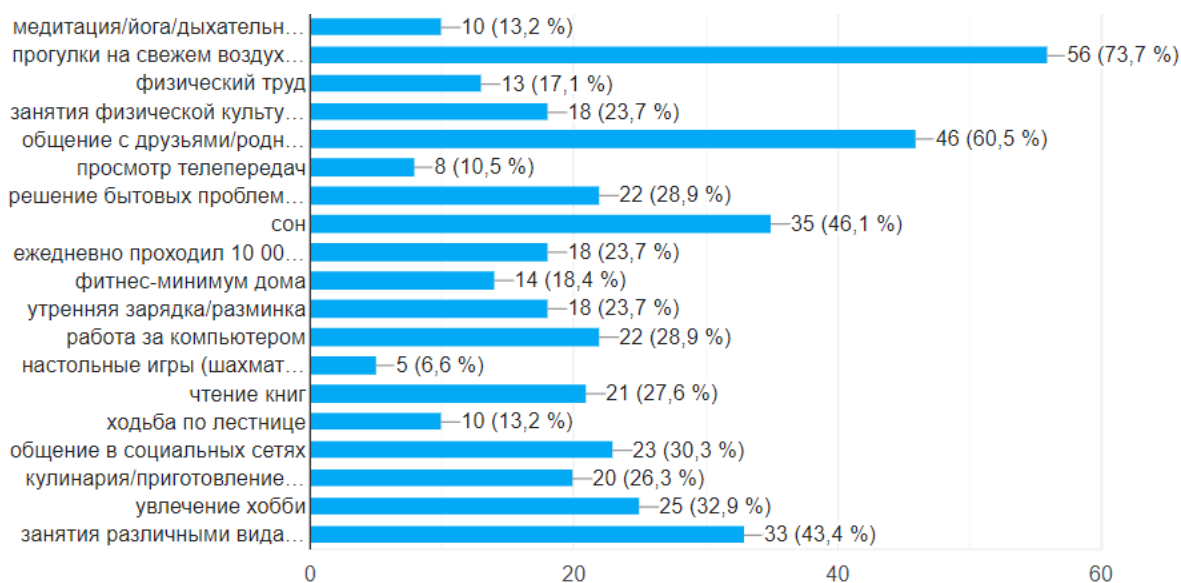


Рис. 6. Результаты ответа на вопрос: «Сделайте выбор наиболее предпочитаемых видов рекреации для профилактики стресса»

Большинство студентов предпочитают прогулки на свежем воздухе (74%), сон (46%) и занятия видами двигательной активности (43%), как видов рекреации для профилактики стресса. Малый процент студентов выбрали просмотр телепередач (чуть больше 10%) и игру в шахматы (6%).

Для профилактики и снятия стресса рекомендуются дыхательные упражнения, упражнения аэробного характера (бег и ходьба), стретчинговые упражнения и упражнения на расслабление, а также локальные силовые упражнения.

Весьма интересным способом регуляции функционального состояния человека, находящегося в состоянии стресса, являются *дыхательные упражнения*, корни применения которых уходят в глубину тысячелетий.

Для лечения вегетососудистой дистонии и больных неврозами О. Барановская предложила метод «согласованной дыхательной гимнастики», который заключается в применении дыхательных и физических упражнений с элементами аутотренинга. Этот метод приводил к нормализации артериального давления у больных неврозами и уменьшал выраженность психопатологической симптоматики.

Полное брюшное дыхание – вначале при расслабленных и слегка опущенных плечах выполняется вдох через нос; воздухом наполняются нижние отделы легких, живот при этом выпячивается. Затем вдохом последовательно поднимаются грудная клетка, плечи, ключицы. Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи и ключицы.

1. Второе упражнение состоит в полном дыхании, осуществляемом в определенном ритме ходьбы: полный вдох на 4; 6 или 8 шагов, затем следует задержка дыхания, равная половине числа шагов, сделанных при вдохе. Полный выдох делается за то же число шагов (4, 6, 8). Количество повторений определяется самочувствием.

2. Третье упражнение отличается от второго только условиями выдоха: толчками через плотно сжатые губы. Положительный эффект упражнений возрастает по мере упражняемости.

Уменьшать психоэмоциональную напряженность в экзаменационный период рекомендуется дыхательными упражнениями: – плечи опущены, расслаблены, живот несколько выпячен – нижние отделы легких наполняются воздухом, затем вдохом поднимаются последовательно грудная клетка, плечи. Полный выдох выполняется: втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи, ключица; – следующие упражнения: полное дыхание при ходьбе – вдох на 4-8 шагов, задержка – 2-4 шага, выдох – 4-8.

Упражнения аэробного характера, выполняемые в медленном темпе, призваны утилизировать лактат в мышцах, расслабить мускулатуру после интенсивных упражнений.

Ходьба эффективно применяется с целью не только повышения уровня умственной и физической работоспособности, но и для предупреждения, профилактики и лечения многих заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой систем и опорно-двигательного аппарата человека, а также способствует активизации и улучшению обменных процессов, происходящих в его организме.

Применяются все виды ходьбы, отличающиеся и характеризующиеся только тем или иным видом шага: а) походный (прогулочный) шаг – это обычная ходьба; б) строевой шаг – отличается подчеркнутостью при выполнении движений руками и ногами; в) гимнастический шаг – его, как правило, используют на занятиях гимнастикой; г) приставной шаг – ходьба широким и приставным шагом на полусогнутых и согнутых ногах, в полуприседе и в полном приседе, с наклонами и поворотами туловища и т. д.

Для укрепления мускулатуры и овладения основами техники используют различные формы ходьбы: ходьба на носках и на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, перекатом с пятки на носок и с носка на пятку, высоко поднимая бедро, приставными и скрестными шагами, в полуприседе или в приседе, выпадами и др.

Очень полезна ходьба на свежем воздухе, особенно в зимнее время, как средство закаливания и укрепления иммунитета закаливания и повышения иммунитета. По северной (скандинавской) ходьбе проводятся соревнования.

Стретчинговые упражнения и упражнения на расслабление снижают мышечный тонус, тем самым облегчают циркуляторные процессы кровотока и лимфотока. Способствуют понижению температуры крови. Упражнения стретчинга удлиняют мышцы, что позволяет сохранить гибкость и красоту форм.

Локальные силовые упражнения выполняются в положении сидя и лежа с весом собственного тела, затем, по мере улучшения подготовленности используются силовые тренажеры. Оптимальная величина тренировочного воздействия при выполнении локальных силовых упражнений на организм студентов определяется способностью студента выполнять упражнение до отказа в течение 25-35 секунд в статодинамическом режиме.

Чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека, необходимо соблюдать некоторые правила:

1) Физические нагрузки необходимо подбирать в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся (пол, возраст, состояние здоровья);

2) Занятия должны быть регулярными.

Тренировки должны проходить в одно и то же время с одинаковыми интервалами между ними. После того, как ваш организм привыкнет к новому ритму, он сам будет готовиться к последующим тренировкам, и отдыху, а их эффективность может повыситься на 20%. Если занятия пропускаются – понижается достигнутый ранее уровень тренированности; сбивается ритм дневной и недельный, в результате может ухудшаться настроение, сон и аппетит.

Заключение. Студенты, стремясь к психологическому благополучию, не проводят параллели с благополучием физическим. Для обретения психологического благополучия необходимо включить регулярную двигательную активность в «рацион» своего дня.

Ежедневное регулярное выполнение физических нагрузок может снижать уровень тревожности, а также предотвращать развитие хронического состояния тревоги. Занятия физическими упражнениями – это деятельность, которая направлена не только на совершенствование своей физической подготовленности, но и на улучшение психического здоровья, профилактику возникновения стресса и борьбу с депрессией. Для профилактики учебного стресса рекомендуются дыхательные упражнения, аэробные циклические упражнения (ходьба, бег, плавание), мягкий стретчинг и локальные силовые упражнения. Ходьба является одним из наиболее основных и действенных средств, оказывающих влияние на повышение качества учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов.

Литература

1. Апалькова А.М., Полинский В.В., Герасимова Н.А. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса [Электронный ресурс] // Юный ученый. 2018. №2. С. 140-144. – URL <https://moluch.ru/young/archive/16/1129/> (дата обращения 20.01.2023).
2. Быкова Е.С. Физическая культура как средство борьбы со стрессом у студентов [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016020870> (дата обращения 20.01.2023).
3. Егорычева Е.В., Мазырина А.М., Чернышева И.В., Шлемова М.В. Стресс и депрессия – влияние на здоровье студента и профилактика с помощью физкультуры и спорта [Электронный ресурс]. URL: <https://novainfo.ru/article/9703> (дата обращения 20.01.2023).
4. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека [Электронный ресурс] // Ученые записки университета Лесгафта. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-psihologicheskoe-blagopoluchie-cheloveka> (дата обращения: 20.01.2023).
5. Сапожникова О.В., Шешенина А.В., Шевнина Д.С. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студента вуза // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-na-psihologicheskoe-sostoyanie-studenta-vuza> (дата обращения: 20.01.2023).

ПЕРСПЕКТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ В ВУЗАХ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ

Евграфова Л.А., Васильева Н.В., Матвеева Н.А.
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет
им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары, Россия
Reimu.Sd@mail.ru

Аннотация. В данной статье определяется роль занятий пилатесом в жизни человека, а также его влияние на психоэмоциональное состояние занимающегося. В статье приводятся требования, необходимые для сохранения и укрепления здоровья, рассматривается влияние занятий пилатесом на системы организма человека. В работе мы выяснили, что занятия по системе пилатеса будут полезны для студенческой молодёжи. Выявлены ключевые факторы, влияющие на качество жизни человека, указывающие на роль физической активности в сохранении здоровья и продлении продолжительности жизни. Обозначили важность внедрения системы пилатеса в вузы.

Ключевые слова: пилатес; спорт; жизнь; здоровье; здоровый образ жизни; укрепление здоровья.

Актуальность работы. В данный период жизни положительное влияние физических упражнений на физическое и психическое здоровье человека не вызывает никаких сомнений. Ведь благодаря физическим упражнениям улучшается деятельность сердечно-сосудистой и

дыхательной систем. Увеличивается потенциал силы, гибкости и других физических свойств человека. В условиях ухудшающейся экологии, постоянных стрессов и гиподинамии борьба за здоровье человека становится ключевым фактором, определяющим жизнь в современных условиях. Большую роль в этой борьбе отводят оздоровительным программам физической культуры (фитнеса), призванных удовлетворить запросы самых разных возрастных групп и слоев населения. В настоящее время существует большое количество программ укрепления здоровья. Формирование здорового образа жизни современного человека в последние годы определяется особым вниманием и его исследованием особенностей системы здоровья, основанных на тесной взаимосвязи тела и сознания.

Необходимо внедрение новых оздоровительных программ, такие как пилатес, в вузы. Поскольку студенты часто устают, нет сил и желания заниматься спортом или просто не хотят тратить на это своё время. Именно студенты чаще всего подвержены стрессу и недомоганию. И именно новые программы помогут студентам с этим справиться. Одна из этих программ – пилатес. Ведь именно система пилатеса оказывает внушительное воздействие на развитие физических качеств человека, например, на силу и гибкость. Это также положительно скажется на психологическом состоянии занимающегося человека. Важно доказать ценность пилатеса в повседневной жизни человека и студента.

Цель исследования: определить влияние занятий пилатесом на физиологическое и психоэмоциональное состояние человека.

Методы и организация исследования. Применялись методы: изучение литературы; измерение и сравнение состояния организма среди студентов занимающихся пилатесом; наблюдение; поисковый метод; анализ информации.

Исследование проводилось с сентября 2022 г. по март 2023 г. В Чувашском педагогическом университете г. Чебоксары. В эксперименте приняли участие 25 девушек в возрасте от 18 до 24 лет. В группе занятия проводились два раза в неделю по 60 мин.

В отличие от фитнеса, пилатес представляет собой серию упражнений, направленных на развитие мышц и увеличение плотности тела. Регулярные занятия корректируют осанку и улучшают координацию. Повышение эластичности мышц, увеличение подвижности суставов и гибкости позвоночника [4].

Занятия пилатесом сосредоточены на дыхании и контроле брюшного пресса. Эффективность тренировок достигается не количеством выполняемых упражнений, а их качеством. Специальное глубокое дыхание и точные упражнения помогают укрепить мышцы живота, таза и спины [3].

Основным преимуществом пилатеса является сбалансированная мышечная нагрузка, что снижает вероятность получения травм. В то время как силовые и кардиотренировки непосредственно нагружают определенные группы мышц, пилатес прорабатывает их равномерно и размеренно.

Очень важно, что в результате занятий проходят хронические боли в позвоночнике. За счет укрепления мышечного корсета и большей подвижности позвонков наблюдается вытягивание позвоночника. Именно за счет этого происходит выправление осанки и даже некоторое увеличение роста. Скажем так, человек перестает «расти вниз» [2].

Основная цель тренировок – восстановить подвижность и естественную гибкость позвоночника и суставов. Вокруг него формируется красивая, плотная, удлиненная мышца. В результате позвоночник возвращается в нормальное положение, а межпозвонковый диск восстанавливает свои амортизирующие свойства [4].

Основные плюсы пилатеса: выравнивает и стабилизирует позвоночник; улучшает осанку и устраняет боли в спине; проводятся безопасные упражнения; занятия пилатесом рекомендуются в реабилитационных и профилактических целях после травм суставов и позвоночника; глубокое дыхание способствует циркуляции крови и увеличивает объем легких, избавляет от депрессии и нормализует сон; увеличивает гибкость и подвижность суставов; снижает артериальное давление, улучшает работу сердечно-сосудистой системы,

положительно влияет на общее состояние организма; улучшает координацию тела и равновесия [1].

Нет никаких сомнений, что занятия пилатесом приносят человеку ощутимую пользу для его организма. Улучшается работа печени, почек, желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы. Объем легких и, следовательно, объем крови увеличивается.

Наиболее выражено воздействие пилатеса на состояние суставов. Постепенное растяжение мышц и связок увеличивает подвижность суставов. Поэтому данная методика рекомендуется для реабилитации после травм.

Также девушки и женщины, в процессе занятий, улучшают свою физическую самооценку. Представление о здоровье увеличивается. Всё это способствует общему улучшению психологического состояния. Само-эффективность, настроение и качество сна улучшается.

Рассмотрение мероприятия начинается с постановки цели. Люди должны иметь правильное представление о пилатесе. Что вы и можете проследить в проведенном нами исследовании и анализе среди занимающихся людей, посвященный значимости пилатеса в жизни человека, а также его влияния на организм.

Результаты исследования и их обсуждение. Целью занятий на первой стадии являлось изучение правильной техники выполнения упражнений, контроль дыхания, научиться слушать и контролировать свое тело. На второй стадии освоенные упражнения доводились до автоматизма и соединялись в связки, при этом увеличивался темп и учитывались все основные принципы Пилатеса. На третьей стадии расширялась база упражнений, включив новые упражнения с постепенным увеличением темпа и интенсивности.

Мы изучали влияние на физиологическое состояние (табл. 1).

Таблица 1

Физиологические показатели до и после занятий пилатесом

Показатели	до занятия	после занятия	разница
Показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ)	2395 мл.	3050 мл.	655 мл.
Частота сердечных сокращений	75 уд/мин	85,2 уд/мин	10 уд/мин
Показатели вестибулярной функции нервной системы	8,9 сек.	15,4 сек.	6,5

В самом начале нашего занятия функциональное состояние дыхательной системы по показателям жизненной емкости легких (ЖЕЛ) не соответствовали нормативным значениям: 2395 мл соответственно. Но по окончании эксперимента среднее значение выросло до 3050 л. Положительную динамику показателей функционального состояния дыхательной системы можно объяснить акцентом на правильном дыхании как одном из главных принципов данной системы. Сочетание плавного вдоха и продолжительного выдоха в процессе выполнения упражнений способствовало улучшению показателей ЖЕЛ.

Частота сердечных сокращений как показатель работы сердечно-сосудистой системы на начало эксперимента соответствовал норме (60–80 уд/мин). Динамика данного показателя в эксперименте выглядела следующим образом: до – 75,1 уд/мин, после – 85,2 уд/мин. Тот факт, что упражнения системы пилатеса не являются периодическими аэробными упражнениями, способными тренировать сердечно-сосудистую систему, отражается в результатах и объясняет отсутствие существенных изменений в результатах.

Сравнивая показатели вестибулярной функции нервной системы испытуемых, можно отметить, что на начальном этапе результаты находились на уровне ниже среднего. Так, удержание позы в пробе Ромберга у занимающихся составило до эксперимента 8,9 с, после – 15,4 с. Произошли значительные улучшения, которые мы объясняем использованием различного оборудования, способствующего развитию межмышечной координации и улучшению показателей координационной и вестибулярной функции нервной системы.

Рассмотрим результаты девушек, полученные в ходе тестирования с целью определения их психических состояний на начальном этапе исследования (табл. 2).

Таблица 2

Показатели	До занятий	После занятий	Достоверность
Самочувствие	6,3	7	$p < 0,05$
Активность	6,3	6,9	$p < 0,05$
Настроение	6,5	7,1	$p < 0,05$

Так, изучение состояния личностной тревожности показало наличие низкого уровня (25 баллов), а в случае ситуативной тревожности – среднего (36 баллов). Эмоциональное состояние измеряли с помощью методики САН. Так, сумма баллов, набранных по шкале самочувствия, составила в среднем 6,3 балла, так же, как и по шкале активности, результат по шкале настроения – 6,5 баллов. Полученные данные соответствуют средней степени выраженности. С помощью теста самооценки психических состояний, определяющего уровень таких психических свойств, как фрустрация, агрессивность, ригидность, по всем показателям у нас получилось выявить средний уровень.

По окончании эксперимента личностная тревожность девушек не претерпела существенных изменений ($p > 0,05$). Снижение уровня тревожности мы объясняем тем, что на занятиях по пилатесу практикуется плавное выполнение упражнений под музыку, концентрация – на выполнении упражнения, акцент – на дыхание. Все это в комплексе способствует снятию напряжения, снижению тревожности, улучшению функций организма и общего состояния. Самочувствие, активность и настроение в динамике занятий оказались лучше, что подтверждает статистическая обработка результатов ($p < 0,05$). Самооценка психических свойств личности по окончании эксперимента имела среднюю степень выраженности. При этом следует отметить снижение уровня агрессивности ($p < 0,05$). Таким образом, методика применения средств системы Пилатеса в процессе физического совершенствования девушек доказала свою эффективность и позволила улучшить показатели как физического, так и психофункционального состояний. Результаты исследования показали, что метод Пилатеса более эффективен в развитии физических качеств, особенно гибкости и силовой выносливости. Мы выявили насколько занятия пилатесом положительно влияют не только на организм, но и на психологическое и эмоциональное состояние занимающегося человека.

Заключение. По результатам исследования мы можем увидеть положительное влияние методики Пилатеса на организм. С помощью эксперимента мы увидели, что благодаря занятиям пилатесом, студенты чувствуют себя более выносливыми и эмоционально стабильными. Таким образом, в статье исследовано значение пилатеса в физической и психологической жизни человека, мы можем наблюдать положительную статистику. Мы определили пользу занятий пилатесом в жизни человека и студента. Увидели необходимость внедрения данной системы в вузы.

Мы считаем, что у каждого человека нет большей ценности, чем его собственное здоровье. Важность внедрения пилатеса в повседневную жизнь растет все больше и больше. Занятия помогают человеку на протяжении всей жизни, укрепляют его тело, улучшают здоровье и психическое состояние.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: ФиС, 1978. 223 с.
2. Бордовских Ю. Фитнес с удовольствием. М.: Эксмо, 2005. 160 с.
3. Воробьева Е.А. Анатомия и физиология. М.: Медицина, 1988. 429 с.

4. Bass M. The complete classic pilates method: center yourself with this step-by-step approach to Joseph Pilates' original matwork program. London: Rodale, 2004. 205 p.

СОПРОВОЖДЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ СЕРВИСА NOTION В ВУЗЕ

Зелинская А.Е., Кан Н.Б., Ахтемзянова Н.М.

*Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
akhtemzyanova_nm@surgu.ru*

Аннотация. В данной статье описаны результаты исследования, проведенного в Сургутском государственном университете на базе кафедры физической культуры в осеннем семестре 2022 года. Всего приняло участие 19 студентов 1 курса, Политехнического института. Цель исследования – анализ сопровождения реализации учебных дисциплин по физической культуре посредством применения сервиса Notion. В результате было выявлено, что формирование единого рабочего пространства по дисциплинам физической культуры в вузе, помогает студентам-первокурсникам своевременно получать актуальную информацию и осваивать успешно программный материал.

Ключевые слова: студенты, информирование, сервис, Notion, самоорганизация, физическая культура и спорт.

Введение. В начале учебного года студенты-первокурсники сталкиваются с рядом трудностей – большими объемами учебной нагрузки, стрессовыми ситуациями, не умением планировать и организовывать свою деятельность. Это в свою очередь отражается на адаптации обучения в вузе.

Ситуация усугубляется сопровождением учебного процесса посредством применения проприетарных LMS, которые строго регламентированы и упорядочены, что зачастую вызывает сложность восприятия у студентов-первокурсников. Тем более при реализации дисциплины по физической культуре, где основной являются практические занятия [1, 2, 5].

Решение данного вопроса возможно путем формирования единого рабочего пространства по дисциплинам физической культуры с помощью сервиса Notion, которое поможет студентам своевременно получать актуальную информацию и осваивать успешно программный материал [4, 5].

Цель исследования – анализ сопровождения реализации учебных дисциплин по физической культуре посредством применения сервиса Notion.

Организация исследования. Исследовательская работа проводилась в Сургутском государственном университете на кафедре физической культуры в осеннем семестре 2022 г. Всего приняло участие 19 студентов 1 курса, Политехнического института. Для создания наиболее эффективного рабочего пространства был выбран сервис Notion по следующим параметрам: сервис бесплатный, имеется возможность добавления публичной ссылки (неограниченное количество человек могут просматривать пространство без ввода логина и пароля); интуитивно понятный внешний вид, можно добавлять ссылки, таблицы, фото, текст и другие форматы для удобного представления информации. Для оценки эффективности использования рабочего пространства был проведен опрос с использованием Google форм.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты опроса на вопрос: «Как часто Вы заходите в Moodle для поиска информации по различным дисциплинам?» свидетельствуют о том, что 33,3% студентов обозначили ответ «захожу только выполнять задания» (рис. 1).



Рис. 1. Процентное соотношение вариантов ответов студентов на вопрос: «Как часто Вы заходите в Moodle для поиска информации по различным дисциплинам?»

По нашему мнению, проприетарные LMS строго регламентированы, не смотря на то, что систематически дорабатываются вузом, однако не являются информативными со стороны студенческой молодежи.

При анализе ответов студентов полученных на вопрос: ««Всегда ли Вам удается найти нужную информацию на страницах курса?» можно обозначить, что всего лишь 33,3% респондентов ответили утвердительно (рис. 2). А 50% студентов ответили, что «вообще не понимают, что и где искать, постоянно нарушают дедлайны».

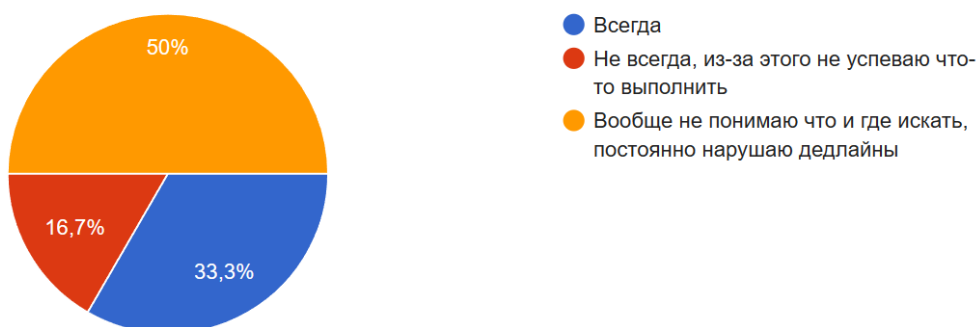


Рис. 2. Процентное соотношение вариантов ответов студентов на вопрос: «Всегда ли Вам удается найти нужную информацию на страницах курса?»

Представленные результаты опроса студентов подтвердили необходимость поиска альтернативных способов предоставления информации. Для решения данного вопроса было создано рабочее пространство посредством сервиса Notion, в котором структурирована информация:

- блок для важных объявлений;
- контакты преподавателей и время консультаций;
- перечень необходимых работ и дедлайны;
- тесты по ОФП (юноши, девушки).

Доска в сервисе Notion мобильна, информативна для студентов (рис. 3).

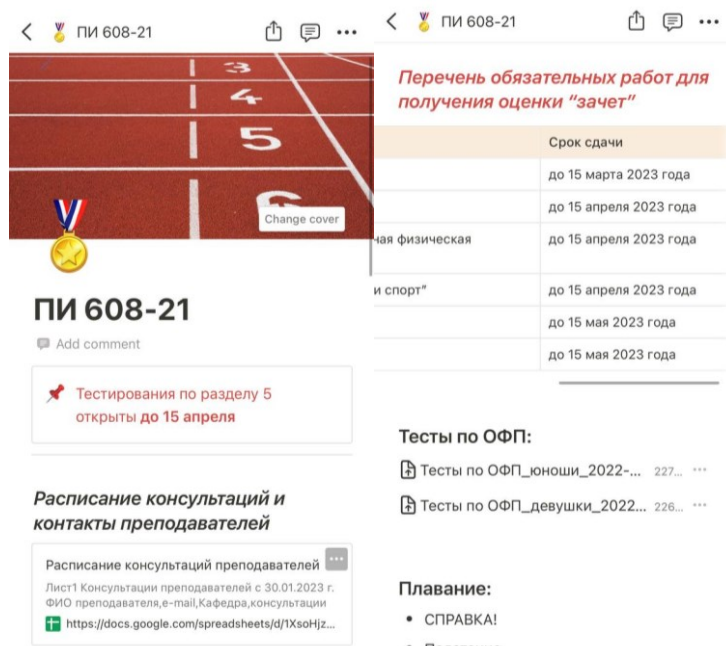


Рис. 3. Единое рабочее пространство группы 608-21

Для оценки эффективности использования рабочего пространства Notion в конце семестра был проведен опрос. Так на вопрос: «Как часто Вы пользуетесь сервисом Notion для поиска информации?» утвердительно ответило 54,5% респондентов (рис. 4).

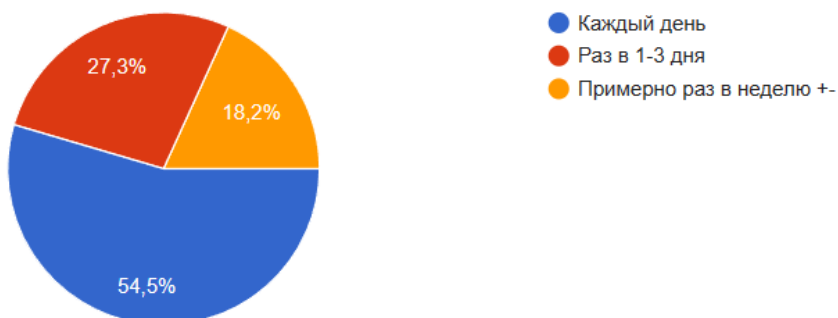


Рис. 4. Процентное соотношение вариантов ответов студентов на вопрос: «Как часто Вы пользуетесь сервисом Notion для поиска информации?»

Интересны результаты опроса студентов на вопрос: «Удобен ли Вам интерфейс разработанной доски в сервисе Notion?» (рис. 5) можно отметить, что 100% респондентов ответило утвердительно.

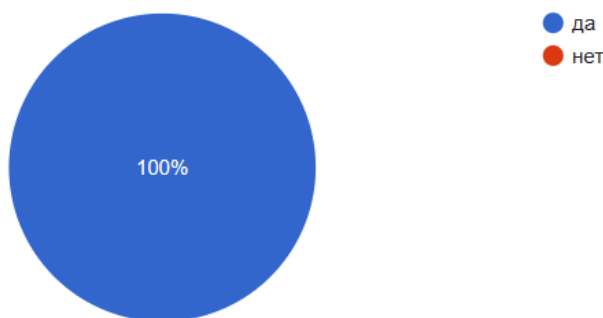


Рис. 5. Процентное соотношение вариантов ответов студентов на вопрос: «Удобен ли Вам интерфейс разработанной доски в сервисе Notion?»

В целом, обобщая полученные данные опроса, можно отметить, что разработанное единое рабочее пространство для информирования студентов группы 608-21 при помощи сервиса Notion является востребованным.

Заключение. В ходе проведенного исследования была подтверждена эффективность сопровождения реализации учебных дисциплин по физической культуре посредством применения сервиса Notion. Формирование единого рабочего пространства по осваиваемым дисциплинам, помогает студентам-первокурсникам своевременно получать актуальную информацию и осваивать успешно программный материал.

Литература

1. Абзалилов Р.Я., Гайнуллин Р.А. Значение профессиональной адаптации будущих специалистов на начальном этапе обучения в вузе // Теория и практика физической культуры. 2015. №9. С. 42-43.
2. Ахтемзянова Н.М. Информационное сопровождение и со-управление в организации элективных курсов по физической культуре в вузе [Электронный ресурс] // Modern Humanities Success. 2020. №12. С. 76-80. URL: <http://mhs-journal.ru/archives/category/publications/2020> (дата обращения: 21.04.2023).
3. Джанетто К., Уилер Э. Управление знаниями. Руководство по разработке и внедрению корпоративной стратегии управления знаниями / Пер. с англ. Е.М. Пестеревой. М.: Добрая книга. 2005. 192 с., илл.
4. Инструкции по созданию рабочих пространств [Электронный ресурс]. URL: <https://notionso.ru>.
5. Хонелидзе Д.С., Родин Ю.И., Сорокоумова С.Н. Состояние физического и психического здоровья студентов на начальном этапе обучения в вузе [Электронный ресурс] // Вестник Мининского университета. 2020. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-fizicheskogo-i-psihicheskogo-zdorovya-studentov-na-nachalnom-etape-obucheniya-v-vuze> (дата обращения: 31.03.2023).

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ– ПЕРВОКУРСНИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Кан Н.Б., Ахтемзянова Н.М.

*Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
akhtemzyanova_nm@surgu.ru*

Аннотация. В настоящее время отмечается снижение уровня показателей развития физических качеств студенческой молодежи, которая обусловлена предыдущим этапом – обучением в школе. Так же данную ситуацию во многом усугубили последствия пандемии, которые привели к снижению состояния здоровья и физической подготовленности. В статье представлены результаты исследования, проведенного на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета. Проанализированы показатели физической подготовленности 300 студентов-первокурсников основной и подготовительной групп здоровья, из них 136 девушек и 164 юношей. Тестирование осуществлялось на начало учебного года в период с 2018 г. по 2022 г. Цель исследования – анализ физической подготовленности студентов-первокурсников на начальном этапе обучения в вузе. В результате было выявлено, что анализ физической подготовленности студентов-первокурсников на начальном этапе обучения в вузе в период с 2018 г. по 2022 г. достаточно низкий, особенно у студенток, это необходимо учитывать при построении учебного процесса, посредством применения дифференцированного и индивидуального подходов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты-первокурсники, обучение в вузе, показатели, тесты, студенческая молодежь.

Введение. Обучение в вузе является завершающей ступенью непрерывного образования в сфере физической культуры и спорта, когда в рамках учебного процесса стоит задача формирования навыка ведения здорового образа жизни у обучающихся, совершенствования компетенций в вопросах самостоятельной организации занятий по физкультурно-оздоровительной деятельности [1, 2, 3].

В том числе, важной задачей является повышение уровня физической подготовленности студентов. Однако, многие исследователи отмечают [6, 7] снижение показателей развития физических качеств студенческой молодежи, которая обусловлена предыдущим этапом – обучением в школе. Так же данную ситуацию усугубили последствия пандемии, которые привели к снижению состояния здоровья и физической подготовленности [4, 5, 8, 9, 10]. В то же время при общем снижении показателей, в федеральном проекте «Спорт – норма жизни» обозначено, что к 2030 г. доля граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, должна составить 70%.

Поскольку студенческая молодежь является наиболее активной частью населения, одной из приоритетных задач для вузов стоит - участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Вместе с этим для выполнения тестирования необходим высокий уровень развития физических качеств, а это в свою очередь требует тщательной подготовки. Для решения данных задач необходима разработка и реализация комплекса мер.

Цель исследования – анализ физической подготовленности студентов-первокурсников на начальном этапе обучения в вузе.

Организация исследования. Экспериментальная работа проводилась на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета. Ежегодно рандомно выделены данные 41 юноши и 34 девушек. Проанализированы показатели физической подготовленности 300 студентов-первокурсников основной и подготовительной групп здоровья, из них 136 девушек и 164 юношей. Тестирование осуществлялось на начало учебного года в период с 2018 г. по 2022 г.

Физическую подготовленность студентов определяли по следующим тестам: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), наклон вперед из и.п. стоя на гимнастической скамье (см), сгибание разгибание рук в упоре лежа – девушки (количество раз), подтягивание в висе на высокой перекладине – юноши (количество раз), поднимание и опускание туловища из и.п. лежа на спине (количество раз).

Результаты исследования и их обсуждение. В табл. представлены результаты физической подготовленности юношей и девушек. Достоверных различий в тестах по годам не выявлено. С 2018-2019 гг. происходит снижение показателей как у юношей, так и у девушек, в 2021-2022 г. наблюдается резкое падение результатов у студенток.

Таблица

Результаты физической подготовленности юношей и девушек, $X \pm SD$

Учебный год / Тест	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, кол-во раз	Наклон вперед из и.п. стоя на гимнастической скамье, см	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз
ЮНОШИ					
2018-2019	228,6±20,4 (С)	40,8±8,6 (Б)	8,5±7,1 (С)	7,2±4,6 (БЗ)	-
2019-2020	225,8±21,1 (С)	37,9±8,6 (Б)	9,2±6,5 (С)	6,2±3,0 (БЗ)	-
2021-2022	220,3±27,8 (С)	39,5±5,9 (Б)	9,1±6,1 (С)	6,6±5,1 (БЗ)	-
2022-2023	213,0±38,8 (С)	37,6±9,0 (Б)	7,0±6,1 (Б)	5,0±4,9 (БЗ)	-
ДЕВУШКИ					
2018-2019	177,0±24,4 (С)	36,9±11,5 (Б)	16,8±7,9 (З)	-	1,5±3,7 (БЗ)
2019-2020	166,4±20,4 (Б)	30,6±9,3 (БЗ)	15,2±7,5 (С)	-	0,9±2,0 (БЗ)
2021-2022	150,2±36,4 (БЗ)	25,9±11,5 (БЗ)	13,8±6,8 (С)	-	0,6±1,9 (БЗ)
2022-2023	166,0±18,3 (Б)	31,1±7,8 (Б)	10,9±7,2 (С)	-	0,8±2,2 (БЗ)

* З – золотой, С – серебряный, Б – бронзовый, БЗ – без знака

Интересны результаты соотнесения среднегрупповых значений с выполнением на знаки ВФСК «ГТО». В целом у юношей результативность выше, чем у девушек. В тесте «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» у юношей с 2018-2023 гг. просматривается выполнение на серебряный знак, у девушек – серебро и бронза, однако в 2021-2022 гг. без знака отличия. В тесте «Поднимание туловища из и.п. лежа на спине» у юношей выполнение на бронзовый знак с 2018-2023 гг., у студенток без знака 2019-2020 гг. и 2021-2022 гг. Хочется отметить, что в тесте «Наклон вперед из и.п. стоя на гимнастической скамье» как у юношей, так и у девушек наблюдаются хорошая результативность.

Крайне низкие показатели без выполнения на знаки выявлены у юношей в тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине» и у девушек тесте «Сгибание разгибание рук в упоре лежа». Необходимо разработать комплекс упражнений для улучшения данных показателей.

В тесте «Прыжок в длину с места» (рис. 1) у юношей происходит снижение среднегрупповых данных в сравнении 2018 г. и 2022 г. на 15,6 см. Так в 2019 г. на 2,8 см, далее на 5,5 см и 7,3 см в 2022 г. У девушек снижение результативности за данный период составило 11 см, однако в 2021г. наблюдается резкий спад показателей.

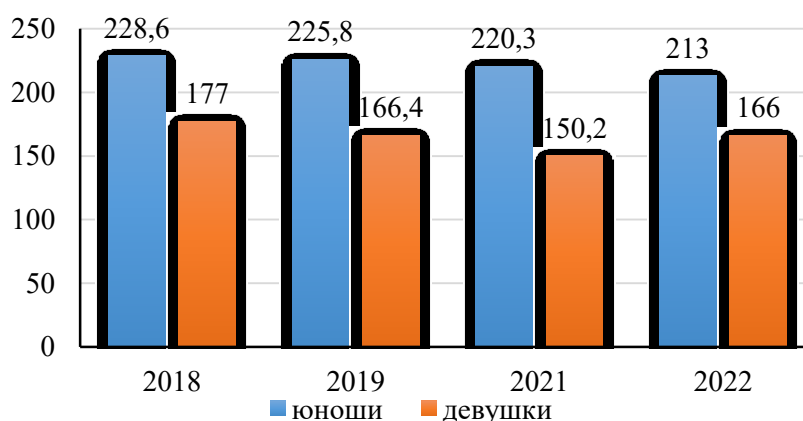


Рис. 1. Среднегрупповые показатели в тесте «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», см

В тесте «Наклон вперед из и.п. стоя на гимнастической скамье» (рис. 2) у юношей незначительные колебания, с тенденцией снижения показателя в сравнении 2018 г. и 2022 г. на 1,5 см, у девушек на 5,9 см.

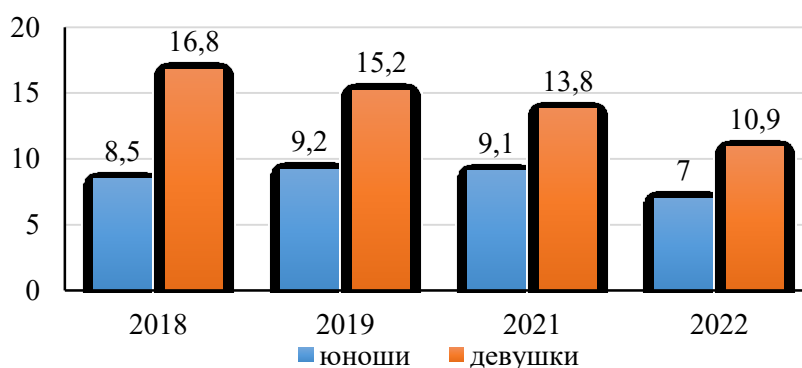


Рис. 2. Среднегрупповые показатели в тесте «Наклон вперед из и.п. стоя на гимнастической скамье», см

Необходимо отметить, что в тесте «Поднимание туловища из и.п. лежа на спине» у студентов выявлены незначительные колебания, снижение в сравнении 2018 г. и 2022 г. составило 3,2 раза, у девушек на 5,8 раз. У студенток наблюдается западение показателя в

2021 г. на 11 раз. Возможно, это связано с последствиями пандемии и малоподвижным образом жизни (рис. 3).

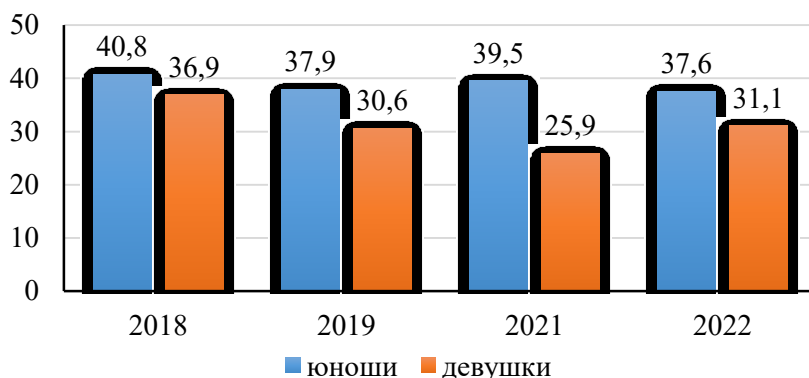


Рис. 3. Среднегрупповые показатели в тесте «Поднимание туловища из и.п. лежа на спине», количество раз

В тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине» у юношей просматривается снижение данных. У студенток в тесте «Сгибание разгибание рук в упоре лежа» зафиксированы крайне низкие показатели.

Заключение. Обобщая полученные результаты исследовательской деятельности, можно отметить, что анализ физической подготовленности студентов-первокурсников на начальном этапе обучения в период с 2018 г. по 2022 г. достаточно низкий, особенно у студенток, это необходимо учитывать при построении учебного процесса, посредством применения дифференцированного и индивидуального подходов.

С позиции выполнения ВФСК «ГТО» на знаки отличия просматривается положительная тенденция, которая у юношей выше, чем у девушек.

Однако крайне низкие показатели без выполнения на знак наблюдаются у юношей в тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине» и у девушек в тесте «Сгибание разгибание рук в упоре лежа». Таким образом необходимо более тщательная подготовка к данным тестам.

Для юношей, подводящие упражнения: в висе на высокой перекладине лицом к шведской стенке – одновременное зашагивание по стенке и сгибание рук с фиксацией подбородка над перекладиной; подтягивание с помощью партнера; затем самостоятельное выполнение в полной амплитуде. Необходимо обращать внимание на технику выполнения упражнений.

Для девушек, подводящие упражнения: поднимание туловища из и.п. лежа на животе, руки в упоре возле плеч, локти назад, выпрямление рук в упор лежа с фиксацией; выполнение сгибание и разгибание рук облегченным способом – с колен; следующее из и.п. лежа на животе, руки в упоре возле плеч, локти назад, выпрямление рук в упор лежа на коленях, затем выпрямляем ноги в упор лежа и в заключении упражнение выполняется с полной амплитудой, т.е. в целом. Дозировка выполнения упражнений постепенно повышается, по мере усложнения – увеличивается количество повторений.

Также важно отметить, что показатели в тестах «Прыжок в длину с места» и «Поднимание туловища из и.п. лежа на спине» у девушек низкие, процесс подготовки к которым требует корректировки.

В целом же, необходима планомерная работа по повышению уровня физической подготовленности студенческой молодежи.

Литература

1. Абзалилов Р.Я., Гайнуллин Р.А. Значение профессиональной адаптации будущих специалистов на начальном этапе обучения в вузе // Теория и практика физической культуры. 2015. №9. С. 42-43.
2. Ахтемзянова Н.М. Формирование компетенций студенток в области самостоятельной организации физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2. С. 58–62. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_58.
3. Ахтемзянова Н.М. Исследование отношения студенток к самостоятельным занятиям по фитнесу // Естественно-научные и гуманитарные исследования: теоретические и практические аспекты: мат-лы XXXI Всерос. науч.-практ. конф. (18 мая 2021г.): в 2-х ч. Ч-1. Ростов-на-Дону : Изд-во Южного университета ИУБиП, 2021. С. 585-588.
4. Богданова И.В., Власов Г.В., Герритс И. Контроль функциональной и физической подготовленности студенток 1–2 курсов университета // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 39-45.
5. Васильева М.И. Анализ физической подготовленности студентов вуза (на примере Республики Саха (Якутия)) // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 47-49.
6. Воробьева Н.А., Никольская Т.В. К вопросу о проблемах организации процесса физического воспитания на первом году обучения в вузе // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №3 (145). С. 40-44.
7. Доронцев А.В. Показатели физической подготовленности и уровень функциональных резервов у первокурсников Астраханского государственного медицинского университета // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №5 (147). С. 34-37.
8. Ивахненко Г.А., Васильев Д.А. Содержание и направленность физической подготовки студентов первого курса таможенного вуза // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №12 (166). С. 93-96.
9. Кабачков В.А., Куренцов В.А., Васильева Т.Н. Диагностика индивидуальных особенностей студентов, их отношения к физической культуре и осваиваемой профессии как факторов формирования здорового образа жизни // Вестник спортивной науки. 2015. №6. С. 45-47.
10. Хонелидзе Д.С., Родин Ю.И., Сорокоумова С.Н. Состояние физического и психического здоровья студентов на начальном этапе обучения в вузе [Электронный ресурс] // Вестник Мининского университета. 2020. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-fizicheskogo-i-psihicheskogo-zdorovya-studentov-na-nachalnom-etape-obucheniya-v-vuze> (дата обращения: 31.03.2023).

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Кинтюхин А.С., Кан Н.Б.

*Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
kintyukhin_as@surgu.ru*

Аннотация. Проблема совершенствования физической подготовленности, здоровья студенческой молодежи остается важнейшей государственной проблемой. Каждое образовательное учреждение призвано содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья, которое четко оговорено в «Законе об образовании». Цель исследования – оценить уровень физической подготовленности студентов специальной медицинской группы. При разработке тестов были использованы тесты из всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» но в связи с медицинскими

противопоказаниями были видоизменены для того, чтобы снизить физическую нагрузку на организм студентов специальной медицинской группы здоровья.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, физическая подготовленность, физическая культура.

Введение. Проблема сохранения и укрепления здоровья становится в нашей стране все более острой, и ведущая роль в решении этой проблемы принадлежит физической культуре – важнейшему элементу здорового образа жизни. Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, обращая особое внимание на учащихся, отнесенных к специальной группе [1].

Установлено, что динамика умственной работоспособности, сохранение высокой умственной активности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе зависят от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели. Повышение физической работоспособности при систематических занятиях по физическому воспитанию сопровождается улучшением функционального состояния ЦНС, что благоприятно отражается и на умственной работоспособности [2].

При правильной организации занятий по физическому воспитанию у детей специальной медицинской группы снижается заболеваемость, повышается уровень умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности [3].

Цель исследования. Оценить уровень физической подготовленности студентов специальной медицинской группы с помощью разработанных тестов.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие студенты Сургутского государственного университета (n= 100) 2 курса, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ) здоровья. Занятия проводились два раза в неделю в рамках учебного процесса. Каждое занятие продолжительностью 80 минут.

Физическую подготовленность студентов определяли при помощи контрольных нормативов, которые позволяют оценить уровень мышечной работоспособности в конкретных проявлениях двигательной деятельности.

Для оценки уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы в конце осеннего семестра выполняли тесты, разработанные на кафедре физической культуры совместно с кафедрой медико-биологических основ физической культуры Сургутского государственного университета, которые состоят из четырех тестов по общей физической подготовке, из них три обязательных и один, где студенту предоставляется выбрать один из двух тестов.

В обязательные входят следующие тесты: «поднимание туловища из ИП лежа на спине, согнув ноги, руки скрестно на груди» (кол-во повторений), «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (кол-во повторений), где девушки выполняют этот тест на коленях и тест 6-ти минутной ходьбы (пройденное расстояние в метрах). На выбор были предложены следующие тесты: «наклон вперед из ИП сед ноги врозь (расстояние между пятками 20 см), стопы с упором» (см) и «поднимание туловища из ИП лежа на животе, руки за головой» (кол-во повторений).

Результаты исследования и их обсуждение. За определенное количество повторений в каждом тесте студенты получали баллы по шкале от 0 до 5 по балльно-рейтинговой системе оценивания (БРСО), утвержденной на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета. Согласно БРСО были выделены три степени «нормы» (показателя) в каждом тесте: «норма» (3-3,9 балла), «ниже нормы» (0-2,9 балла) и «выше нормы» (4-5 балла).

В тесте «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» на показатель «норма» нужно было выполнить 10-19 для юношей и 10-14 повторений для девушек. На показатель «ниже нормы»

студенты выполняли 0-9 повторений независимо от пола, и 20-25, 15-20 для юношей и девушек соответственно на показатель «выше нормы».

3,4 % юношей показали результат «ниже нормы», 37,9 % «норма» и оставшиеся 58,6 % «выше нормы» (рис. 1А). На показатель «ниже нормы» выполнили 30,2 % девушек, 4,8 % «норма» и 65,1 % «выше нормы» (рис. 1Б).

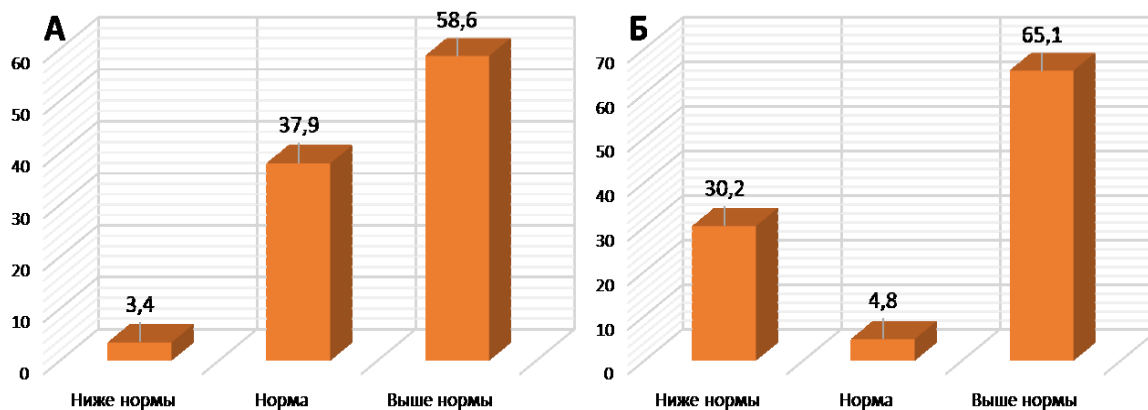


Рис. 1. Процентное соотношение показателей «норма», «ниже нормы» и «выше нормы» в тесте «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», у юношей (А) и девушек (Б)

В тесте «поднимание туловища из ИП лежа на спине, согнув ноги, руки скрестно на груди» для юношей / девушек показателям «норма», «выше нормы» и «ниже нормы» соответствовало: «норма» - 45-49 / 40-44, «выше нормы» - 50-55 / 45-50 и «ниже нормы» - 0-44 / 0-39 количество повторений соответственно.

Юношей выполнивших на показатель «выше нормы» составило 53,6 % (рис. 2А), это больше по сравнению с девушками, у которых этот результат составил 50 % (рис. 2Б). Всего 3,6 % юношей выполнили на показатель «норма», здесь отличились девушки с результатом 21 %. И в показателе «ниже нормы» 42,9 % юношей и 29 % девушек.

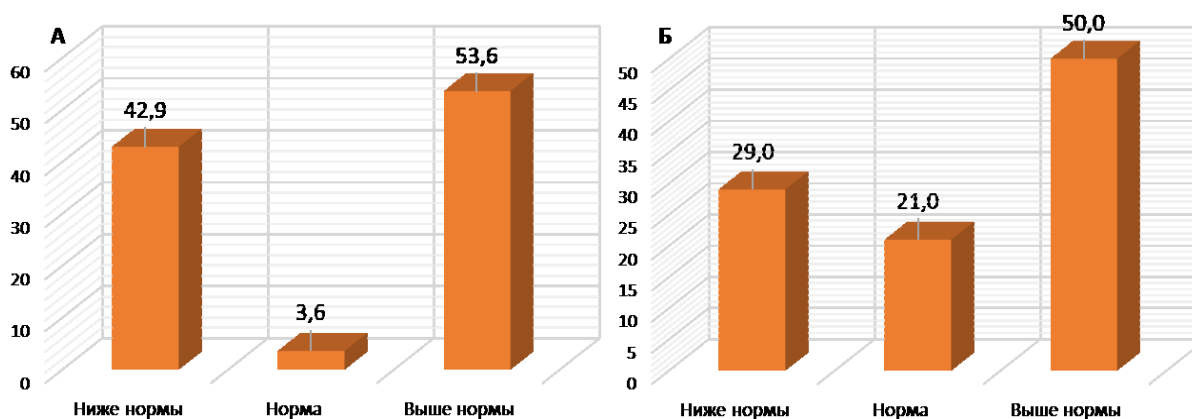


Рис. 2. Процентное соотношение показателей «норма», «ниже нормы» и «выше нормы» в тесте «поднимание туловища из ИП лежа на спине, согнув ноги, руки скрестно на груди», у юношей (А) и девушек (Б)

В тесте 6 минутной ходьбы юношам требовалось преодолеть 700-800 метров что бы относится к показателю «выше нормы», и 30,8 % удалось показать такой результат. От 600 до 699 метров пройденного расстояния требовалось выполнить на показатель «норма», где справились 42,3 % студентов мужского пола. И на показатель «ниже нормы» 26,9 % юношей преодолели расстояние в диапазоне 0-599 метров (рис. 3А).

На показатель «выше нормы» девушки преодолевали расстояние 650-750 метров и показали результат в 50,8 % (рис. 3Б), 41,3 % прошли от 550 до 649 метров и вошли в показатель «норма», оставшиеся 7,9 % прекрасного пола были отнесены к показателю «ниже нормы», что составило 0-549 метров пройденного расстояния за 6 минут.

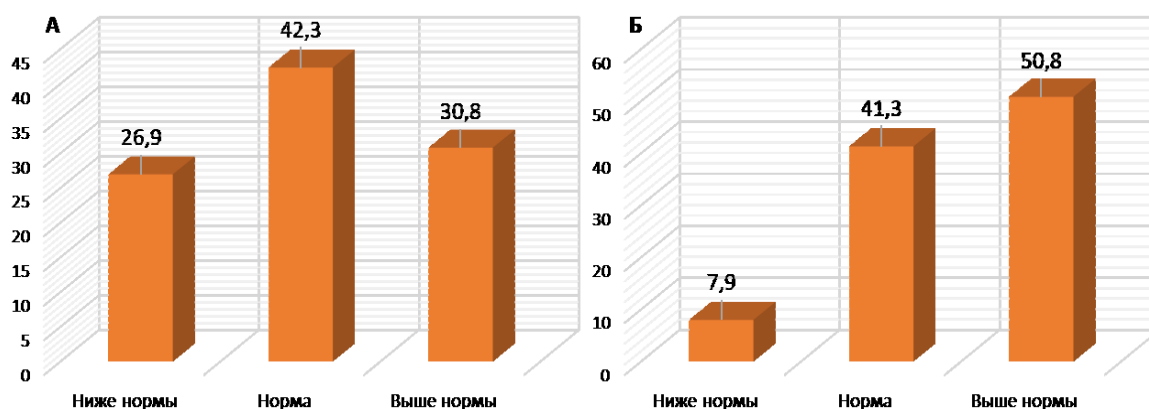


Рис. 3. Процентное соотношение показателей «норма», «ниже нормы» и «выше нормы» в тесте «6 минутная ходьба», у юношей (А) и девушек (Б)

В тесте на выбор по общей физической подготовке «поднимание туловища из ИП лежа на животе, руки за головой» не зависимо от пола, на показатели «выше нормы», «норма», «ниже нормы» всем студентам требовалось выполнить одинаковое количество повторений, а именно: 45-50, 40-44, 0-39 соответственно.

И в тесте «наклон вперед из ИП сед ноги врозь, стопы с упором» для юношей / девушек требовалось выполнить на показатель «выше нормы» 8-12 / 11-16, «норма» 5-7 / 8-10, и «ниже нормы» –5-5 / 0-7 сантиметров соответственно.

У большинства юношей (63,9 %) выбор пал в пользу теста - «наклон вперед из ИП сед ноги врозь, стопы с упором», где 60,9 % выполнили на показатель «выше нормы», у 21,7 % «норма» и 17,4 % «ниже нормы» (рис. 4А). Остальные юноши (36,1 %) выбрали тест - «поднимание туловища из ИП лежа на животе, руки за головой» из них 92,3 % выполнили на показатель «выше нормы» и у оставшихся 7,7 % «норма» (рис. 4Б).

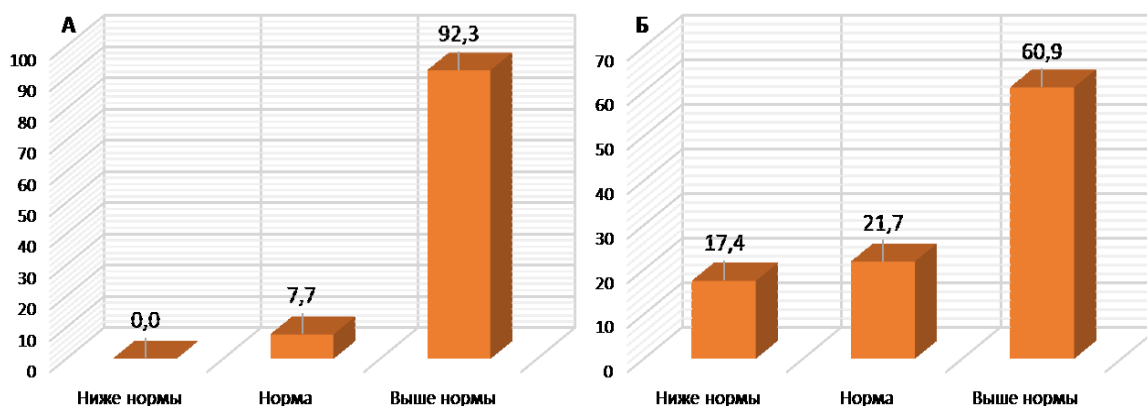


Рис 4. Процентное соотношение показателей «норма», «ниже нормы» и «выше нормы» у юношей в тестах: «наклон вперед из ИП сед ноги врозь стопы с упором» (А); «поднимание туловища из ИП лежа на животе руки за головой» (Б)

В этих же тестах на выбор 65,6 % девушек выбрали тест, направленный на развитие мышц спины («поднимание туловища из ИП лежа на животе, руки за головой»), остальная часть девушек (34,4 %) предпочла на развитие гибкости и выбрала тест «наклон вперед из ИП сед ноги врозь, стопы с упором». Из девушек, которые выбрали тест «поднимание туловища из ИП лежа на животе, руки за головой», 92,5 % выполнили на показатель «выше нормы», 5 % - «норма», 2,5 % - «ниже нормы» (рис. 5Б). И в тесте «наклон вперед из ИП сед ноги врозь, стопы с упором» 85,7 % девушек – «выше нормы», 9,5 % - «норма» и 4,8 % «ниже нормы» (рис. 5А).

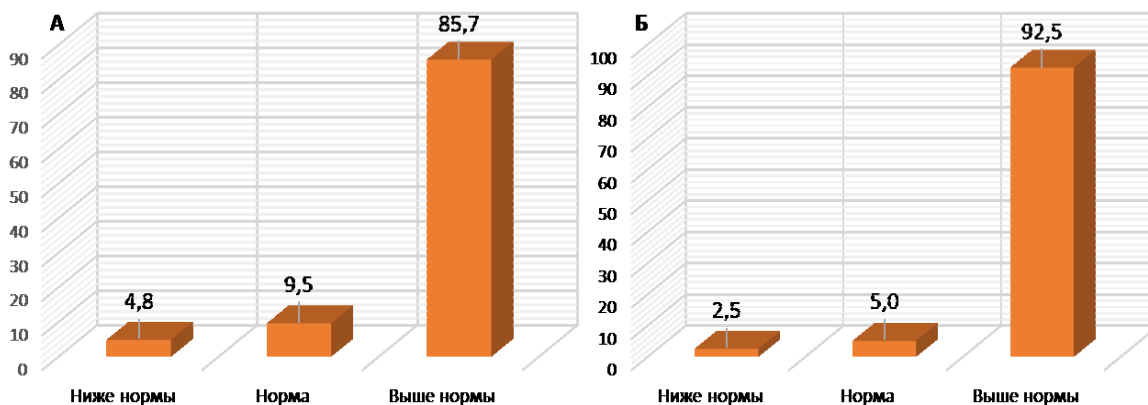


Рис. 5. Процентное соотношение показателей «норма», «ниже нормы» и «выше нормы» у девушек в тестах: «наклон вперед из ИП сед ноги врозь стопы с упором» (А); «поднимание туловища из ИП лежа на животе руки за головой» (Б)

Заключение. При разработке тестов для специальной медицинской группы были использованы тесты из всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»; «поднимание туловища из положения лежа на спине»; «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье».

Но так как у студентов специальной медицинской группы имеются медицинские противопоказания к физическим нагрузкам, эти тесты были видоизменены для того чтобы снизить физическую нагрузку на организм и были разработаны следующие тесты, для студентов которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе и отличаются они следующим: в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», юношам предлагается выполнить 10-19 повторений для того что бы набрать 3 балла, который и является средним показателем физической подготовленности во всех тестах по балльно-рейтинговой системе оценивания. Девушки выполняют этот тест стоя на коленях, так как физическая подготовленность недостаточная; в тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине» встречаются студенты с различными нарушениями позвоночного столба, и при неправильном выполнении упражнения в классическом исполнении этого теста, можно ещё больше усугубить ситуацию, поэтому не зависимо от пола, у всех студентов руки находятся скрестно на груди; в тесте «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» многим студентам с их нарушением зрения (миопия различной степени) противопоказаны наклоны, и было предложено выполнять этот тест из исходного положения сед ноги врозь; в СМГ так же есть студенты с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата и нарушениями сердечно-сосудистой системы, которым противопоказан бег. Как альтернативу к беговым тестам был внедрен тест 6 минутной ходьбы.

Литература

1. Головина Г.Н., Речкалов А.В. Организация занятий по физической культуре учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебное пособие. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2008. 70 с.
2. Денисова Г.С. Врачебно-педагогический контроль студентов специального медицинского отделения на занятиях по физическому воспитанию: метод. пособие / АлтГУ, каф. физ. воспитания; [сост. Г.С. Денисова]. Барнаул: Изд-во АлтГУ, 2010. 47 с.
3. Жданова Л.А., Русова Т.В., Селезнева Е.В., Нежкина Н.Н., Шишова А.В. Организация физического воспитания детей специальной медицинской группы: учебное пособие. Иваново: Изд-во ИвГМА Росздрава, 2007. 68 с.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ СЕВЕРНОГО ВУЗА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Киреев Д.А.

¹*Институт естественных и технических наук
Сургутского государственного университета, г. Сургут, Россия*

Научный руководитель: ²Бушева Ж.И., канд. пед. наук, доцент

²*Институт гуманитарного образования и спорта
Сургутского государственного университета, г. Сургут, Россия
busheva_zhi@surgu.ru*

Аннотация. Авторы изучали вопросы питания и его коррекции при организации занятий физическими упражнениями у студенческой молодёжи северного вуза. Цель исследования – изучить особенности питания студенческой молодёжи северного вуза и дать рекомендации по способам его коррекции при организации занятий физическими упражнениями. Основными методами исследования являются: анализ научной литературы по изучаемой проблеме; опрос в google форме, состоящий из вопросов, касающихся питания студенческой молодёжи и пищевых предпочтений. В исследовании приняли участие студенты Сургутского государственного университета в количестве 32 человек (12 девушек и 20 юношей 1-2 курсов института естественных и технических наук). Авторами установлено, что среди студентов очень широко распространена привычка употреблять пищу между основными приемами пищи. У студентов выявлена достоверная зависимость между наличием регулярных «перекусов» и повышенным значением индекса массы тела. Наличие дополнительных приемов пищи у студенческой молодёжи северного вуза было достоверно связано с повышенными значениями индекса массы тела. Авторами разработаны рекомендации для коррекции питания студенческой молодёжи при занятиях физическими упражнениями.

Ключевые слова: питание, коррекция, физические упражнения, самостоятельные занятия, студенческая молодёжь, северный вуз

Введение. Период студенческой жизни является очень важным для начала периода формирования индивидуальных особенностей питания. Характеристики питания можно рассматривать как комплексный фактор риска. Данные о распространенности факторов и антифакторов риска позволят целенаправленно планировать и осуществлять комплекс мероприятий среди студентов.

Особенно актуально исследование рациона питания студентов, проживающего в экологически неблагоприятных климатических условиях [1]. В данном случае, кроме всех остальных факторов, характерных для студентов в целом, действуют ограничения, связанные с доступностью определенных групп продуктов питания и воздействие экзогенных природных факторов, таких как низкие температуры воздуха и сниженная инсоляция.

Экстремальные условия проживания на Севере предъявляют повышенные требования к здоровью человека, поэтому питание приобретает чрезвычайно важную социальную и

медицинскую значимость. На Севере у человека снижается энергетическая роль углеводов и повышается роль жиров и в меньшей степени белков, формируется так называемый полярный метаболический тип.

Цель исследования – изучить особенности питания студенческой молодежи северного вуза и дать рекомендации по способам его коррекции при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Организация исследования. В исследовании приняли участие студенты Сургутского государственного университета в количестве 32 человек (12 девушек и 20 юношей 1-2 курсов института естественных и технических наук).

Методы исследования. Основными методами исследования являются: анализ научной литературы по изучаемой проблеме; опросник в google форме, состоящий из вопросов, касающихся питания студенческой молодежи и пищевых предпочтений.

Результаты исследований и их обсуждение. К настоящему времени является установленным фактом, что при адаптации человека к экстремальным природным условиям Севера происходит перестройка всех видов обмена белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов.

Изменения обмена веществ в высоких широтах столь существенны, что позволило выделить особый «северный» метаболический тип.

Установлено, что при «северном» типе метаболизма организм переходит на качественно новый уровень гомеостаза, отличающийся большим использованием на энергетические нужды жиров и белков и меньшим использованием углеводов.

Полагают, что формирование «северного» типа метаболизма могло быть связано с переходом на новый уровень энергообеспечения, необходимый для проживания в экстремальных условиях Севера.

Известно, что уровень основного обмена у коренных жителей Севера повышен до 30% по сравнению с жителями умеренных широт. Повышение основного обмена, как предполагают ученые, является физиологической адаптацией к «северному» стрессу, обусловленному влиянием метеорологических и гелиогеофизических факторов.

Высокий уровень энергетического обмена сопровождается значительным потреблением липидов (жиров). Большое значение активации липидного обмена определяется и тем, что липиды играют важную регуляторную роль в адаптации к низким температурам окружающей среды путем изменения вязкости мембран клеток.

Фактическое питание студентов северного вуза на основе собственного исследования. На завтрак большинство опрошенных студентов северного вуза независимо от пола предпочитают кашу и молочные продукты. Студенты с избыточной массой тела предпочитают высококалорийные мясные продукты, яйца и каши. Студентки отдают предпочтение бутербродам, пирожкам и салатам. Намного реже они употребляли мясные продукты и яйца.

На обед наиболее популярными среди студентов были вторые блюда, достаточно часто студенты употребляли на обед супы и салаты в сочетании со вторыми блюдами. Студенты с избыточной массой тела употребляют на обед более двух блюд, чаще всего среди них указывалось на вторые блюда: «фаст-фуд», сладкие десерты, а также различные напитки (газированная вода и соки). Студентки чаще включают в обеденное меню супы, фрукты, салаты, реже обедают «фаст-фудом». Среди студенток с низкими значениями индекса массы тела наряду со вторыми блюдами популярны супы и фрукты.

Различия между ужином и обедом были незначительные. Также, как и в обед, наиболее популярны вторые блюда, салаты, не снижалась популярность супов. Студенты с избыточным весом в 25% наблюдений не имели предпочтений относительно ужина и допускали употребления любых продуктов и блюд. Они также предпочитали ужинать сладкими десертами и «фаст-фудом». Любителей употреблять на ужин сладкие десерты и «фаст-фуд» среди студентов с нормальными значениями индекса массы тела не наблюдалось. Ужин студенток чаще всего состоял из двух блюд. Наиболее часто

встречающиеся сочетания блюд: вторые блюда и салаты, вторые блюда и сладкий десерт, фрукты и бутерброды. Каждая третья опрошенная студентка включала в ужин три и более блюда. Среди студенток с избыточной массой тела наиболее популярны были сладкие десерты, «фаст-фуд» и бутерброды.

Среди студентов очень широко распространена привычка употреблять пищу между основными приемами пищи. У студентов выявлена достоверная зависимость между наличием регулярных «перекусов» и повышенным значением индекса массы тела. Наличие дополнительных приемов пищи было достоверно связано с повышенными значениями индекса массы тела, особенно у студентов.

Не все студенты (до 70%) северного вуза поддерживают и соблюдают водный баланс. Основными причинами несоблюдения водного баланса являются неудобство ношения с собой бутылки с водой, невозможность пополнения бутылки водой, отсутствие стаканов в фойе вуза при наличии воды в кулере, отсутствие воды в кулере вуза, лень носить бутылку с собой и т.д.

Взаимосвязь тренировок и питания студентов. Питание должно быть сформировано по индивидуальной программе тренировок для каждого студента. Регулярность, время и интенсивность тренировок, питание, баланс жидкости в организме – вот основные моменты, с которыми нужно определиться перед началом тренировок. Интенсивная физическая нагрузка сопровождается повышенной потребностью в белке.

Белки – строительный материал для мышц. Высокий уровень белкового питания положительно сказывается на общей работоспособности, повышая её, а также на снижении утомляемости и наиболее быстром восстановлении сил и работоспособности.

Углеводы – основной источник энергии для организма. Когда нам не хватает углеводов, у организма элементарно нет сил на то, чтобы строительный материал доставить в клетки. Поэтому углеводами ни в коем случае пренебрегать нельзя. Особенно на Севере.

Жиры – это второй по значимости источник энергии после углеводов. Поэтому небольшое количество жиров в рационе физически активного человека всегда должно присутствовать. Предпочтение отдаем полиненасыщенным жирным кислотам, содержащимся в орехах, рыбе, растительных маслах.

При регулярных физических нагрузках повышается потребность и в витаминах и минералах, а их дефицит существенно снижает силу и выносливость человека.

Почти все известные витамины положительно влияют на состояние организма при спортивной деятельности. Они повышают работоспособность и сокращают восстановительный период после тренировок.

Фрукты и овощи как основной источник витаминов и клетчатки должны составлять до 25% суточного рациона.

Способы коррекции питания студентов северного вуза. В организации питания студента важен режим питания, необходимо создать условия для регулярного приёма пищи. На уровне организации академических занятий режим учебного дня студента должен быть как можно более стабильным.

Питание не должно носить спонтанный характер. Учитывая число студентов, у которых наблюдаются проблемы с пищеварением, проблема улучшения путей организации рационального питания должна быть первоочередной целью для каждого.

Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи должно основываться на прочном научном фундаменте и носить комплексный характер. Для этого необходимо шире пропагандировать принципы здорового образа жизни, в том числе рационального питания в беседах, в ходе проведения лекционных и лабораторных занятий, методических рекомендациях.

Повышение осведомлённости студентов рекомендуется начать с просвещения о полезных веществах в организме, об их функциях.

Особое внимание следует уделить потреблению воды, поскольку как оказалось её роль недооценивают. Для обменных процессов в организме очень важно соблюдать водный баланс.

Для улучшения сбалансированности питания необходимо включать в рацион достаточное количество продуктов, содержащих незаменимые микронутриенты (аминокислоты, витамины и минеральные вещества), особенно это касается рыбы и продуктов моря, кисломолочных продуктов, овощей и фруктов. На основании этого рекомендуется ввести в рацион продукты местной сырьевой базы (продукты моря), а также функциональные и обогащенные продукты питания.

При подведении итогов проведенного анализа установлено, что целесообразно разработать цикличное меню со свободным выбором блюд на 7–10 дней по принципу «тарелки».

Заключение. Анализ научной литературы показал, что особенно актуально исследование рациона питания студентов, проживающего в неблагоприятных климатических условиях. Экстремальные условия проживания на Севере предъявляют повышенные требования к здоровью человека, поэтому питание приобретает чрезвычайно важную социальную и медицинскую значимость. На Севере у человека формируется так называемый полярный метаболический тип обмена веществ.

Нами установлено, что среди студентов очень широко распространена привычка употреблять пищу между основными приемами пищи. У студентов выявлена достоверная зависимость между наличием регулярных «перекусов» и повышенным значением индекса массы тела. Наличие дополнительных приемов пищи у студенческой молодежи северного вуза было достоверно связано с повышенными значениями индекса массы тела.

Нами разработаны рекомендации для коррекции питания студенческой молодежи при занятиях видами двигательной активности различной целевой направленности. Питание должно быть сформировано по индивидуальной программе тренировок для каждого студента. Отмечена важность соблюдения водного баланса, особенно при занятиях физическими упражнениями различной целевой направленности. Для улучшения сбалансированности питания необходимо включать в рацион достаточное количество продуктов, содержащих незаменимые микронутриенты (аминокислоты, витамины и минеральные вещества), особенно это касается рыбы и продуктов моря, кисломолочных продуктов, овощей и фруктов. Допустимо применение биологически активных добавок (БАД) и витаминно-минеральных комплексов в питании студентов, имеющих дефициты витаминов и минералов в организме.

Литература

1. Основы рационального питания в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью : учеб.-метод. пособие / сост. : Н. В. Ташманова [и др.] ; Сургут. гос. ун-т. – Сургут : ИЦ СурГУ, 2022. – 46 с.

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Кириллова А.В., Панагушина М.А.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет
им. И.Я. Яковлева» г. Чебоксары, Россия
annafluff.a@mail.ru*

Аннотация. В статье описано проведенное нами исследование, в котором раскрывается изменение количества практических занятий на физическое состояние студентов.

Ключевые слова. Дистанционное обучение, практические занятия, физическое состояние, физическая активность, зачетные нормативы.

Актуальность. Пандемия COVID-19 повлияла на организацию высшего образования. Во время закрытия школ, онлайн-преподавание и обучение стали новой рутинной, которая привела к изменению образа жизни и негативно сказалась на здоровье студентов университетов. В этой ситуации все вузы во всех странах перешли на дистанционное обучение. Такое решение было принято ректорами университетов с целью предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции среди студентов, преподавателей и, соответственно, их родственников и друзей. Российские университеты также были вынуждены перейти на экстренное дистанционное обучение. В связи с необходимостью соблюдения режима самоизоляции у студентов университетов возникает довольно острая проблема. Оставаясь дома и обучаясь с помощью электронных средств связи, они оказались в необычных условиях жизни. Прежде всего, резко снизилась их физическая активность. Таким образом, это исследование должно понять потенциальное влияние онлайн-обучения на физическое здоровье путем изучения различий в физической активности в жизни у студентов университетов между периодами обучения в университете и онлайн-обучения. Всего из местного университета были набраны 60 студента. В результате чего было произведено сравнение зачетных нормативов после очных и дистанционных занятий по физической культуре.

Цель. Выявить влияние практического и онлайн обучения на физическое состояние студентов.

Методы и организации исследования. В исследовании приняли участие 60 студентов очной формы обучения Чувашском государственном педагогическом университете (г. Чебоксары, Чувашия). Был проведен анализ и сравнение результатов контрольных нормативов студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическая активность всегда была приоритетна среди разных сфер жизни людей. Это отмечал Президент РФ Владимир Владимирович Путин. Он определяет основное направление развития физической культуры и спорта в России до 2024 года – необходимость "увеличения доли студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности этой категории населения". По его мнению, "достижение объема еженедельной физической активности населения должно составлять от 6 до 12 часов, с минимум тремя-четырьмя занятиями, в зависимости от возраста и других особенностей граждан". Результатом (до 2024 года) должно стать привлечение к физической культуре и спорту более половины населения страны (55%), при этом численность студенческой молодежи должна составлять до 80% [2]. Это доказывает, что актуальность физически развитых студентов всегда была важна. Но что произошло в период дистанционного обучения? В связи с тем, что из-за отсутствия возможности учиться в онлайн-системе вместе со своими преподавателями (отсутствие необходимого технического оснащения, как для самих студентов, так и для преподавателей), занятия по физкультуре преподавателями университета в основном проводились в рекомендательной форме. Для студентов, которые самоизолируются и обучаются дистанционно, учителя физкультуры рекомендовали ежедневные утренние гигиенические упражнения и, по крайней мере, два раза в неделю в течение 40-60 минут выполнять целенаправленные физические упражнения, развивающие различные группы мышц. При самостоятельном поиске физических упражнений в Интернете студентам было рекомендовано использовать только проверенные онлайн-ресурсы, при необходимости консультироваться со своими преподавателями. После длительных занятий в системе дистанционного обучения (по другим академическим предметам) было предложено выполнять простые физические упражнения, такие как ходьба на месте, размахивание руками и ногами, наклоны корпуса, приседания и т.д.

В нашем исследовании для сбора данных о физической активности студентов были использованы итоговые зачетные нормативы по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Исходя из вышеизложенного, мы проанализировали рабочие журналы обучающихся третьего курса, где расписаны контрольные нормативы студентов,

отнесенных по состоянию здоровья к основному учебному отделению (ОУО). Исследования были проведены на психолого-педагогическом факультете в период обучения в Чувашском государственном педагогическом университете. В работе были применены контрольные тесты по физической подготовленности студентов основного отделения: 1) быстрота – бег на 100 м; 2) взрывная сила – прыжок в длину с места; 3) силовая подготовка – поднимание туловища из исходного положения из исходного положения – лежа на спине; 4) силовая подготовка – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Сравнение осуществлялось между контрольной группой (КГ) и экспериментальной группой (ЭГ). В КГ мы включили показатели результатов студентов, занимающихся по обычной программе во время очной формы преподавания, а ЭГ результаты сдачи нормативов после дистанционной формы обучения.

Цифровые значения, представленные в таблице, показали, что у студентов-девушек ОУО результат в тесте «Бег на 100 м» был следующий: после очных занятий 16,6 с – что соответствует 98,78 %; после дистанционных занятий – 17,5 с – 93,29 % (табл.).

Таблица

Исходные показатели двигательной подготовленности студентов (средние данные)

Показатели двигательной подготовленности	ЭГ	КГ	Достоверность различий		
	М±m	М±m	Разница	t	P
Быстрота – бег на 100 м (с)	17,5±0,24	16,6±0,23	0,9	0,07	P<0,05
Взрывная сила – прыжок в длину с места (см)	175,0±1,0	184,0±1,0	9	9	P<0,05
Поднимание туловища из исходного положения из исходного положения – лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35,0±1,0	42,0±1,0	7	7	P<0,05
Силовая подготовка – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз на 1 мин)	12,0±1,0	16,0±1,0	4	4	P<0,05

Из приведенных цифровых значений видно, что наиболее высокий результат в «быстроте» был после привычных нам занятий в очной форме. В тесте «Прыжок в длину с места» были показаны следующие результаты: во время очных занятий 184 см – 94,36 %; после дистанционных занятий – 170 см – 85 %. Установлено, что наиболее высокие результаты в скоростно-силовых способностях были выявлены у студенток после очной формы обучения. При выполнении теста «Поднимание туловища» были получены результаты: после дистанционных занятий 35 раз – 68,57 %; после очных занятий – 42 раз – 93,04 %. В изучаемом тесте были выявлены высокие результаты у студентов после занятий в очной форме. В тесте «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» следующие результаты: после очных занятий 16 раз – 81,3 %, а после дистанционного обучения 12,0-63,1%.

Динамика физической подготовленности девушек-студентов ЧГПУ наглядно представлена в рисунке.

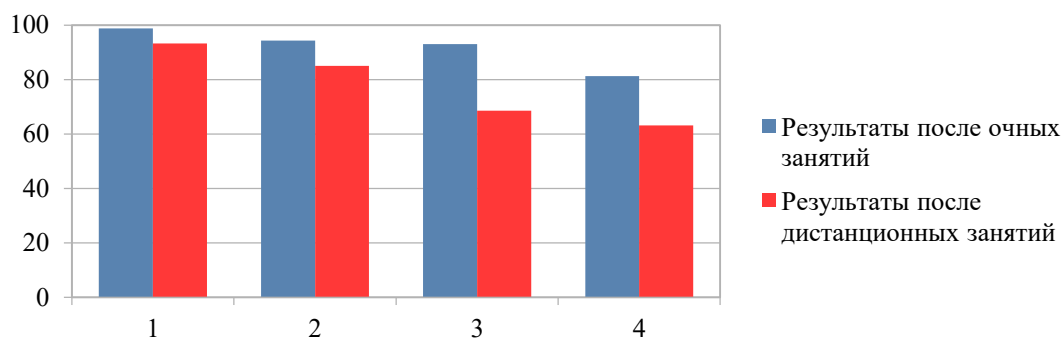


Рис. Результаты тестирования физической подготовленности девушек-студентов

Заключение. Позитивные изменения в показателях двигательной подготовленности студентов определяют эффективность процесса физического воспитания в течение учебного года. Но важно иметь в виду, что, какими бы ни были исходные показатели двигательной подготовленности обучающихся, успех процесса физического воспитания определяется не уровнем подготовленности, а положительной динамикой изменений этих показателей в процессе систематических занятий, увлеченностью занимающихся, их заинтересованностью в развитии своего организма. Результаты проведенного исследования показали достоверное улучшение уровня физической подготовленности после непосредственно занятий вместе преподавателем в очном формате. Обобщив все то, что было приведено выше, можно сформулировать вывод, что физическая культура действительно необходима, даже если формат дистанционного обучения значительно снизил возможности ее проведения в должной форме. Грамотный преподаватель ищет новые пути для проведения занятий в новом формате, и со временем данный вид обучения будет осуществляться на более высоком уровне. Спорт должен присутствовать в жизни каждого из нас – именно это необходимо донести до студентов, тем самым, сформировав их мотивационную среду. С помощью интерактивных видео, презентаций, большого количества новой и полезной информации можно будет заинтересовать и развить у обучающихся осознанное и организованное отношение к себе и своему здоровью. Какой бы не был итог, можно уверенно утверждать, что физическая культура и спорт необходимы, и должны занимать свое место в жизни любого человека, особенно подрастающего поколения. Ведь прежде всего это забота о себе, своем здоровье, а значит и светлом будущем.

Литература

1. Указ Президента Российской Федерации от 02.04.2020 г. № 239 [Электронный ресурс] // Kremlin.ru. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45401> (дата обращения: 01.03.2023).
2. Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта [Электронный ресурс] // Kremlin.ru. URL: <http://kremlin.ru/events/president/news/20635>. (дата обращения: 01.03.2023).

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Ковальчук О.Г.

*Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия
oksanakovalcnuk@yandex.ru*

Аннотация. Статья посвящена использованию блоковой системы при подготовке студентов Омского государственного технического университета на занятиях легкой атлетики. Годичный цикл представлен двух цикловой подготовкой, охватывает академические занятия первого и второго семестров. В данной статье внимание уделено подготовке студентов-легкоатлетов в подготовительном блоке. Автор приходит к выводу, что в учебном процессе при подготовке студентов-легкоатлетов необходимо уделять внимание развитию общей аэробной выносливости, общей силовой статодинамической выносливости, предложена определенная направленность занятий подготовительного блока. Результаты могут быть использованы в учебном процессе для студентов, выбравших направление легкая атлетика.

Ключевые слова: блоковая технология, модуль, общая аэробная выносливость, общая силовая статодинамическая выносливость, академические занятия, студенты-легкоатлеты.

Актуальность исследования. Подготовительный блок каждого семестра охватывает 5 микроциклов, в состав блока входят 2 модуля: общая аэробная выносливость, общая силовая статодинамическая выносливость. Одной из основных задач подготовительного блока

студентов-легкоатлетов является повышение окислительного потенциала активных мышц, несущих основную нагрузку при выполнении передвижений, повышению эффективности функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, общей выносливости, укреплению мышечных групп, опорно-двигательного аппарата с помощью статодинамических упражнений. В подготовительном блоке необходимо учитывать интенсивность выполняемой работы для развития общей аэробной выносливости и общей аэробной силовой статодинамической выносливости. Качество выполняемой работы на академических занятиях студентов-легкоатлетов формируется исходя из соответствия тренировочного воздействия адаптационным перестройкам в организме [5].

На модуль общей аэробной выносливости подготовительного блока отводилось 22% нагрузки от общего годового объема. Для развития модуля общей аэробной выносливости подготовительного блока, наиболее эффективным режимом считается бег на уровне анаэробного порога. Основным упражнением при развитии общей аэробной выносливости является продолжительный медленный бег. Интенсивность бега в течение занятия необходимо корректировать с учетом ЧСС [1].

На модуль общей аэробной силовой статодинамической выносливости подготовительного блока отводилось 14% нагрузки от общего годового объема. В подготовительном блоке для развития модуля общей аэробной силовой статодинамической выносливости использовались статодинамические упражнения, которые повышали способность мышечных волокон к сокращению, укрепляли связочный аппарат к выполнению предстоящей работы. Основной целью использования статодинамических упражнений в подготовительном блоке явилось уменьшение влияния на костно-мышечную систему при физических нагрузках и повышение эффективности развития функциональной выносливости организма [4].

По мнению А.А. Ошева (2020), применение статодинамических упражнений целесообразно в подготовительном периоде и способствует повышению работоспособности на 23% [2]. Заканчивается подготовительный блок восстановительным занятием, которое одновременно решает вопрос о продлении остаточных аэробных тренировочных эффектов.

Развитию модулей способствовало выполнение физических нагрузок в определенной зоне интенсивности с учетом показателей ЧСС. Для устранения негативного воздействия на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат был необходим контроль за деятельностью функциональных систем с помощью ЧСС. Если пульс после нагрузки не восстанавливался в течение определенного времени до нужного уровня (например, пульс оставался выше 120 уд/мин., более 5-6 минут после средней нагрузки), это говорило о том, что нагрузка высока и должна быть снижена.

Цель исследования – выявление эффективности развития общей аэробной выносливости и общей аэробной силовой статодинамической выносливости студентов-легкоатлетов технического вуза в подготовительном блоке.

Методика и организация исследования. Использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе Омского государственного технического университета в период с сентября по октябрь включительно 2022 года. Под наблюдением находилось 50 студентов-юношей первого курса, выбравших направление легкая атлетика (из них 25 человек – экспериментальная группа (ЭГ) и 25 человек – контрольная группа (КГ)).

В ЭГ занятия в подготовительном блоке проводились с учетом ЧСС в соответствии с зонами интенсивности физических нагрузок. КГ занималась по традиционной программе.

Результаты исследования и их обсуждение. В ЭГ подготовительный блок одного семестра включал 5 микроциклов, в состав подготовительного блока входили 2 модуля: общая аэробная выносливость, общая аэробная силовая статодинамическая выносливость.

Работа в аэробной и аэробно-анаэробной зонах в течение подготовительного блока представлена кроссовым бегом, «фартлеком», комплексами статодинамических упражнений.

Беговая работа для увеличения аэробных возможностей в подготовительном блоке выполнялась в сочетании с комплексами статодинамических упражнений для повышения общей аэробной силовой статодинамической выносливости. Принималось во внимание, что повышение уровня аэробной силовой статодинамической выносливости повлечет за собой увеличение показателей силы, выносливости и аэробных возможностей организма. Статодинамические упражнения в подготовке студентов-легкоатлетов способствуют укреплению мышц рук и ног, мышц спины и груди, плечевого пояса и брюшного пресса. Особенность статодинамических упражнений заключалась в медленном выполнении движения с короткой (неполной) амплитудой и напряжением в целевых мышцах, фаза расслабления исключалась, темп выполнения упражнений медленный, упражнения на все мышечные группы выполнялись с собственным весом, до отказа, последнее повторение выполняется через преодоление мышечного жжения, длительность одного подхода от 30 до 60 секунд, допустимый отдых между подходами 30-40 секунд. Если выполняется 2-3 сета, отдых между ними составляет не более 10 минут, этого времени достаточно для выведения молочной кислоты и продуктов распада из мышечных тканей. Выполнение статодинамических упражнений в подготовительном блоке активизируют медленные мышечные волокна, увеличивая аэробные возможности организма (табл. 1).

Таблица 1

Статодинамические упражнения подготовительного блока ЭГ

№ п/п	Упражнения	Кол-во подходов	Время выполнения и отдых (с)
1.	Приседания с руками за головой: многосуставное упражнение, квадрицепс является целевой мышечной группой. Принимая исходное положение, встаньте удобно, ноги на ширине плеч, носки немного наружу, взгляд немного вверх, таз немного назад. Делая вдох присядайте, а на выдохе вставайте.	2	30-60
			30-40
2.	Тяга к поясу: многосуставное упражнение, широчайшие мышцы спины являются целевыми. Принимая исходное положение, наклоните туловище примерно параллельно полу и с выдохом усилием целевых мышц сведите лопатки в верхней точке. Делая вдох, возвращайтесь в исходное положение.	2	30-60
			30-40
3.	Ходьба выпадами: многосуставное упражнение, квадрицепс и ягодичные являются целевыми мышечными группами. Примите исходное положение, ноги примерно на уровне ширины плеч. Из исходного положения, со вдохом сделайте шаг вперед примерно на длину шага и делая выдох усилием целевых мышц вставайте и выполните шаг другой ногой	2	30-60
			30-40
4.	Скручивание в вися на пресс: односуставное упражнение, мышцы брюшного пресса являются целевыми. Принимая исходное положение удобно разместитесь на турнике. Усилием мышц пресса с выдохом скручивайтесь, попытайтесь подтянуть таз к плечам. Делая вдох возвращайтесь в исходное положение.	2	30-60
			30-40
5.	Отжимания: многосуставное упражнение, грудная является целевой мышечной группой. Принимая исходное положение руки на ширине плеч, плечи под опорой. Голова, туловище, ноги составляют одну прямую линию. На вдохе согните руки в локтях, опускайтесь до касания грудью пола. На выдохе поднимаемся и выпрямляем руки,	2	30-60
			30-40
6.	Подъемы на стопе стоя: односуставное упражнение, трехглавые мышцы голени являются целевыми, с акцентом на камбаловидную. Принимая исходное положение удобно встаньте и с выдохом, усилием целевых мышц разгибайте стопы, вставая на носки. Делая вдох возвращайтесь в исходное положение.	2	30-60
			30-40
7.	Выпрыгивания из приседа: многосуставное упражнение. На вдохе опуститься в глубокий присед, за счет упругого усилия оторваться от пола и подпрыгнуть вверх.	2	30-60
			30-40

Первая половина подготовительного блока была посвящена кроссовому бегу в течение 20 минут, нагрузка выполнялась в аэробной зоне интенсивности, ЧСС 130-150 уд./мин с подключением в основной части академического занятия статодинамических упражнений в аэробно-анаэробной (смешанной) зоне, ЧСС 151-180 уд./мин. Такой кроссовый бег позволял использовать максимальное количество кислорода во время интенсивной работы. Аэробный эффект достигался тогда, когда физическая нагрузка длилась, как минимум 20 минут подряд.

Во второй половине подготовительного блока использовался «фартлек», также в сочетании со статодинамическими упражнениями силовой направленности. В «фартлеке» применялись ускорения от 100 до 500 метров, количество ускорений 4-5 раз, ЧСС 151-180 уд./мин., нагрузка выполнялась в аэробно-анаэробной (смешанной) зоне, что согласуется с мнением В.С. Симоненкова (2015) [3].

В подготовке студентов КГ по традиционной программе не выделена периодизация подготовки, нарушены принципы распределения нагрузок в начале учебного года, ЧСС не учитывалась.

С целью определения физической работоспособности мы применили Гарвардский степ-тест в начале и в конце подготовительного блока в ЭГ и КГ, позволяющий количественно оценить скорость восстановительных процессов после физической нагрузки (табл. 2).

Таблица 2

Показатели физической работоспособности студентов (юношей) ЭГ и КГ в период подготовительного блока

Показатели, индексы / единицы измерения	Периоды исследования	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$		Достоверность различий
		ЭГ (n=25)	КГ (n=25)	
Гарвардский степ – тест (ИГСТ)	Начало подготовительного блока	49,84±1,51	48,06±1,31	>0,05
	Конец подготовительного блока	93,80±2,83	69,92±2,34	≤0,05
		≤0,05	≤0,05	

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

На начало учебного года подготовительного блока у студентов ЭГ и КГ достоверных различий в уровне физической работоспособности не наблюдается. В конце подготовительного блока у студентов-легкоатлетов ЭГ, где работа была направлена на развитие общей аэробной и общей силовой статодинамической выносливости с использованием контроля ЧСС, отмечается достоверное увеличение общей физической работоспособности и выносливости.

Выводы. Таким образом, академические занятия подготовительного блока предполагают, что эффект воздействия работы на выносливость и силовых упражнений, отражается на развитии одних и тех же мышечных волокон, оптимальное соотношение таких воздействий в блочной методике дает хороший эффект. Учет зон интенсивности физических нагрузок при развитии модулей аэробной и общей силовой статодинамической выносливости в подготовительном блоке у студентов вуза на занятиях легкой атлетикой показал свою эффективность по сравнению с традиционной методикой, что способствовало достоверному повышению и значительному приросту показателя физической работоспособности у представителей экспериментальной группы.

Литература

1. Бахолдин А.А. Авторский подход к формированию у студентов МАДИ необходимых умений и навыков при самостоятельных занятиях физическими упражнениями // Автомобиль. Дорога. Инфраструктура. 2018. № 3. (17). С. 19.
2. Ошев А.А. Силовая выносливость студентов при стато-статических и статодинамических нагрузках // Физическая культура и спорт в профессиональном

образовании: мат-лы межвуз. науч.- практ. конф. (Санкт-Петербург, 2020 г.). СПб: Изд-во Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. 2020. С. 198-200.

3. Симоненков В.С. Бег как средство повышения общей выносливости студентов вузов // Вестник Оренбургского государственного университета. 2015. № 2. (177). С. 151–155.

4. Темиргалиева Р.Т. Особенности методики подготовки студентов, специализирующихся в беге на средние дистанции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: мат-лы XXII Всеросс. науч.-практ. конф. (Иркутск, 2020 г.). Иркутск: Изд-во, 2020. С. 428–432.

5. Фероян Э.В. Использование критерия "анаэробный порог" для развития выносливости пловцов-стайеров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. № 3. Т. 12. С. 249–259.

ДИНАМИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ТОМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Конькова С.И., Шилько Т.А., Лосон Е.В.

*НИ Томский государственный университет, г. Томск, Россия
swetakon@yandex.ru*

Аннотация. В статье обобщаются данные по количеству студентов НИ ТГУ (г. Томск) за последнее время, начиная с 2010 по 2023 год. Анализируется распределение студентов по медицинским группам, актуализируется проблема изучения состояния здоровья обучающихся в вузе. Рассматриваются причины ухудшения физического состояния студентов.

Ключевые слова: мониторинг здоровья студентов, здоровье, студенты

Актуальность. Здоровье студенческой молодежи является одним из важнейших условий успешного освоения вузовской программы. Различные отклонения и ухудшение показателей здоровья являются препятствиями в достижении успехов не только в образовательном процессе, но и в профессиональной деятельности. Именно поэтому важно понимать динамику состояния здоровья студентов, выявлять причины, влияющие на состояние здоровья молодежи.

Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов и школьников становится в нашей стране все более острой. Ведущая роль в решении этой задачи принадлежит физической культуре – важнейшему элементу здорового образа жизни. Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом. Именно поэтому такое пристальное внимание уделяется прохождению медицинского осмотра студентов, поступающих в вузы [5].

Цель: проанализировать динамику здоровья студентов на основе статистических данных.

Материалы и методы исследования: данные медицинского осмотра студентов НИ ТГУ (г. Томск) и распределения их по медицинским группам, анализ научно-методической литературы), затрагивающих тему студенческого здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам исследования желающих получить образование в Томском государственном университете, классическом университете исследовательского типа, увеличивается с каждым годом. В 2010 году общее количество студентов насчитывало 5641 человек, в 2022 году это цифра выросла почти на 40% и составила 7868 человек.

Но статистика по уровню здоровья студентов последних лет не радует. Менее половины студентов российских вузов по результатам медосмотров относятся к основной группе здоровья. В нее входят лица без отклонений в состоянии здоровья (или с

незначительными отклонениями), имеющими достаточную физическую подготовленность [1]. Такие студенты могут заниматься любым видом спорта и участвовать в соревнованиях.

Начиная с 2010 до 2022 г.г. по данным статистики НИ ТГУ (табл.) в основную группу в среднем входит около 45% студентов, что составляет менее половины всех студентов, претендующих на получение диплома о высшем образовании. Наибольшее количество студентов, входящих в основную группу по данным за 2022-2023 г.г. обучаются в Юридическом институте (ЮИ), Экономическом факультете (ЭИ), в Институте прикладной математики и компьютерных наук (ИПМКН1) (таблица).

Таблица

Численность студентов по факультетам 2022-2023 г.г. (кол-во чел.)

Факультет	Освоб	СМГ	Основ	Подг	ЛФК	Итого
БИ	14	38	208	104	49	540
ГГФ	4	48	211	83	33	452
ЖФ	8	27	107	32	44	245
ИИК	10	37	94	45	40	253
ИО	-	-	14	5	3	23
ИПМКН1	10	53	371	96	21	696
ИПМКН2	4	39	109	38	21	255
ИФ	13	88	322	110	74	662
ММФ	5	18	105	37	16	273
РФФ	2	7	166	28	3	254
ФИТ	3	7	61	15	5	131
ФИЯ	14	73	198	72	55	468
ФлФ	10	68	125	58	53	369
ФП	32	71	248	59	72	530
ФсФ	2	21	103	40	22	220
ФТФ	1	11	167	21	8	317
ФФ	4	5	131	18	9	310
ФФК	1	14	70	17	1	144
ХФ	6	36	92	28	17	242
ЭФ	12	79	396	103	32	643
ЮИ	9	112	456	123	74	839
Итого:	164	852	3754	1132	652	7866

Остальные студенты по результатам медицинского осмотра распределяются по следующим группам:

- в подготовительную группу, в которую входят лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность - около 23% всех студентов. Наибольшее количество студентов этой группы в этом учебном году обучаются в Юридическом институте (ЮИ), на Экономическом факультете (ЭФ), Историческом факультете и в Биологическом институте (БИ).

- к специальной медицинской группе (СМГ) относятся учащиеся ТГУ со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующими существенного ограничения физических нагрузок, определенных учебной программой. Таких студентов насчитывается около 17% от общей численности учащихся. Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Отнесенные к СМГ освобождаются от участия в соревнованиях и сдачи нормативов.

- студенты со значительными нарушениями в состоянии здоровья, направляются на занятия в группы лечебной физической культуры. Число студентов, распределенных в группы ЛФК составляет за последние 12 лет в среднем около 7%.

- также есть и полностью освобожденные от занятий физической культурой – 4% от общего количества студентов-первокурсников (рис.).

Современные школьники имеют достаточно низкую физическую активность, что в целом характерно для современных подростков и молодежи. По данным Роспотребнадзора, исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82-85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16% - 19% времени суток [3].

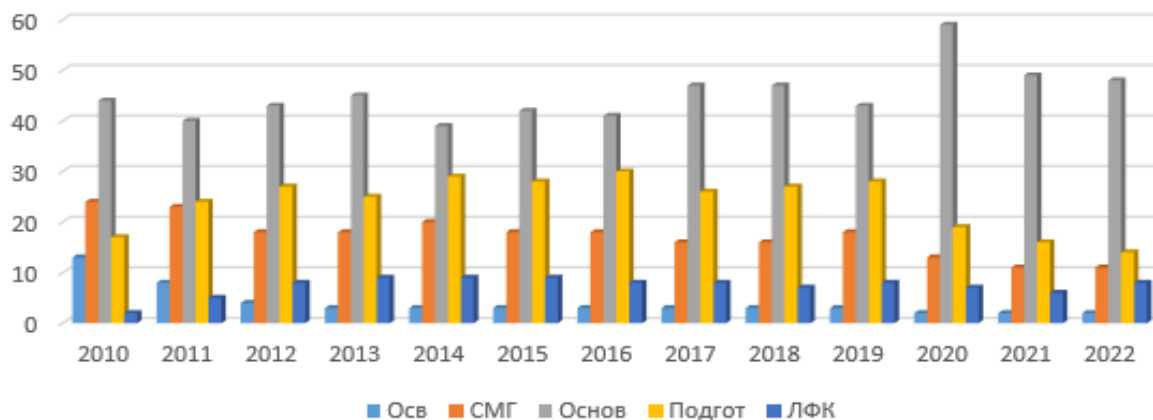


Рис. Распределение студентов по медицинским группам 2010-2022 гг. в НИ ТГУ (г. Томск). Данные указаны в %

Двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Уже в юношеском возрасте большинство молодых людей имеет набор хронических заболеваний. Закончив школу, в вузы приходят студенты со сформировавшимися привычками далекими от здорового образа жизни.

Многие из них предпочитают проводить свое свободное время в помещениях, дома, за компьютером, телефоном и телевизором вместо активного отдыха; этим в первую очередь объясняется снижение общего уровня здоровья подростков и молодежи. Вследствие чего у них чаще встречаются заболевания, связанные с опорно-двигательным аппаратом и зрительной системой. Соответственно уменьшается количество здоровых выпускников школ и возрастает количество студентов с различными заболеваниями. Увеличивается рост различных простудных и вирусных заболеваний, выявляются заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Дефицит двигательной активности, эмоциональное напряжение, неправильное питание, недосып, малое пребывание на свежем воздухе, нехватка времени для поддержания своего здоровья – все это основные проблемы сохранения и укрепления здоровья студентов [1].

По результатам медосмотров наблюдается общая тенденция ухудшения состояния здоровья студентов. К сожалению, в современном мире многие обучающиеся высших учебных заведений пренебрегают правилами здорового образа жизни. Такое предположение можно сделать на основе анализа статистических данных, которые утверждают, что около 70% студентов – курят, такой же процент подростков и молодежи, по данным МВД РФ, хоть раз употребляли наркотические вещества, 42% молодых людей в возрасте до 39 лет страдают ожирением [3].

Образовательный процесс в вузе связан с высоким психоэмоциональным и умственным напряжением. Стипендии чаще всего недостаточно даже на питание, поэтому многие студенты вынуждены подрабатывать. Это повышает их эмоциональное напряжение, уменьшает количество свободного времени на полноценный сон и отдых, а это, в свою очередь, существенно сказывается на состоянии их здоровья. У школьников старших классов и студентов первых курсов формируются основные поведенческие установки, взгляды, определяющие в дальнейшем их образ жизни. Именно в этот период можно предупредить

возникновение вредных привычек, эмоциональной невоздержанности, установки на пассивный отдых, нерациональное питание, что в дальнейшем может стать факторами «риска». Все эти утверждения находят своё подтверждение при медицинском обследовании студентов [1].

Кроме гуманитарного аспекта, выражающегося в самооценности здоровья, проблема имеет четко выраженную социально-экономическую сторону, так как здоровье – одно из обязательных условий полноценного выполнения человеком своих социальных и профессиональных функций. Отсюда следует, что забота о здоровье студентов — это важнейшая задача в деле подготовки специалистов [5].

В **заключении** можно сказать, что формирование здорового образа жизни человека происходит в течение всей его жизни, а формирование здорового образа жизни специалиста – первоначально на этапе его профессиональной подготовки, то есть в период обучения в вузе. Особое значение в профессиональной деятельности специалиста приобретает умение сохранять и укреплять своё здоровье, поддерживать хорошую психологическую и физическую форму посредством формирования собственного здорового образа жизни и занятиями физической культурой [3]. Физическая культура в высшей школе рассматривается как одно из эффективных средств лечения и профилактики различных неинфекционных заболеваний студентов.

Одной из причин отсутствия чёткой позиции в отношении физической культуре в жизни человека можно назвать непонимание её ценности и значения молодым поколением. К сожалению, большинство современных студентов рассматривают физическую культуру в вузе как предмет, по которому надо любым способом получить зачёт. На данный момент в НИ ТГУ существует много специализаций по различным направлениям физической подготовки, в которых каждый студент основной и подготовительной групп здоровья может найти именно тот вид физической активности, который ему наиболее подходит – баскетбол, волейбол, аэробика, ОФП, плавание, занятия силовыми видами спорта, фитнес, лыжная подготовка, легкая атлетика, ушу, карате и др.

Здоровый образ жизни является, пожалуй, единственным стилем жизни, способным обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья студенческой молодежи.

Литература

1. Вараксин В.А., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В. Проблема формирования культуры здоровья у студентов // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5.

2. Головина Г.Н., Речкалов А.В. Организация занятий по физической культуре учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учеб. пособие. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2008.

3. О рекомендациях по двигательной активности детей [Электронный ресурс] // Сайт Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

URL:https://rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=22708&phrase_id=4430698.

4. Маркова Н.В., Рютин С.Г. Здоровье студенческой молодежи: Современные тенденции // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 3. С. 168-172.

5. Осетрина Д.А., Семёнова В.В. Причины ухудшения состояния здоровья студентов [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2017. № 13 (147). С. 649-651. URL: <https://moluch.ru/archive/147/41309/> (дата обращения: 12.02.2023).

ГЕНДЕРНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ НЕСПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ СПОРТИЗИРОВАННЫМИ НАПРАВЛЕНИЯМИ

Красникова О.С., Чуенко О.А.

*Нижевартовский государственный университет, г. Нижневартовск, Россия
oskrasnikova@yandex.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты сравнительного анализа развития гибкости у студентов, занимающихся различными спортизированными направлениями. Анализ гендерных отличий указывает на доминирующее развитие показателей гибкости у представительниц женского пола в сравнении с юношами. Положительный эффект на развитие гибкости оказывают занятия плаванием, больше в сравнении с другими спортизированными направлениями и способствуют симметричному развитию эластичности мышц, у обеих гендерных групп. Занятия волейболом приводят к увеличению подвижности плечевого сустава правой руки, особенно у юношей, но при этом отмечается выраженная асимметрия развития гибкости в пользу левой половины туловища. Низкие показатели в развитии гибкости были выявлены у студентов, занимающихся атлетической гимнастикой.

Ключевые слова: спортизированные занятия, студенты, гибкость, гендерные особенности.

Актуальность исследования. В настоящее время вектор образовательного процесса, в вопросах физического воспитания молодежи, неуклонно обращен к поиску интересных и популярных физкультурно-спортивных занятий. Определяющим здесь становится ориентация студента на один вид спорта для продолжительных, систематических занятий физической культурой. Такой подход, в современной науке был определен В.К. Бальсевичем и Л.И. Лубышевой как спортизированный [5]. Продолжая совершенствоваться в выбранном виде спорта или следуя желанием овладеть знаниями, умениями и навыками в предлагаемых видах спорта, студент становится участником спортизации, которая успешно реализуется во многих вузах страны.

Специфические характеристики видов спорта способны оказывать существенное влияние на совершенствование отдельных физических качеств занимающихся. Внедрение спортивно-ориентированных занятий должно строиться по пути решения основной задачи физического воспитания: гармоничного физического развития и совершенствования, с учетом возможностей и перспектив занимающихся. Возраст студентов является благоприятным этапом для достижения оптимального уровня физического совершенствования. Целенаправленный выбор спортизированного направления будет способствовать формированию физической культуры личности студентов.

Развитие гибкости во многих видах спорта не является важным, однако, без должного уровня подвижности в суставах и эластичности мышечно-связочного аппарата, невозможно качественно и эффективно выполнять технические приемы. Очевидно, что часто выполняемые двигательные действия будут приводить к развитию гибкости, даже без целенаправленного педагогического воздействия. Следовательно, определить основные условия развития гибкости в конкретном виде спортизированных занятий, позволит установить проблемы и сформировать положительные предпосылки для развития гибкости [3].

Цель исследования. На основе сравнительного анализа выявить специализированное влияние спортизированных занятий на показатели гибкости среди представителей студенческой молодежи.

Методика и организация исследования. В исследование приняли участие студенты неспортивных факультетов 1-го и 2-го курса Нижевартовского государственного университета, занимающихся по спортизированным направлениям. Были отобраны три направления спортизированных занятий: плавание (циклический вид спорта), волейбол (смешанный) и атлетическая гимнастика (ациклический, силовой). Показатели гибкости

определялись после семестрового периода занятий в каждом направлении и оценивались по пяти нормативам. В исследовании применялись симметричные тесты (правой и левой сторон туловища), а также тесты, определяющие подвижность плечевого сустава и гибкость позвоночного столба.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ результатов исследования гибкости позвоночного столба, при выполнении наклонов в стороны, позволил утверждать, что занятия плаванием способствуют симметричному развитию мышц туловища, что положительно влияет на показатели гибкости, как у юношей, так и у девушек (рис. 1, 2).

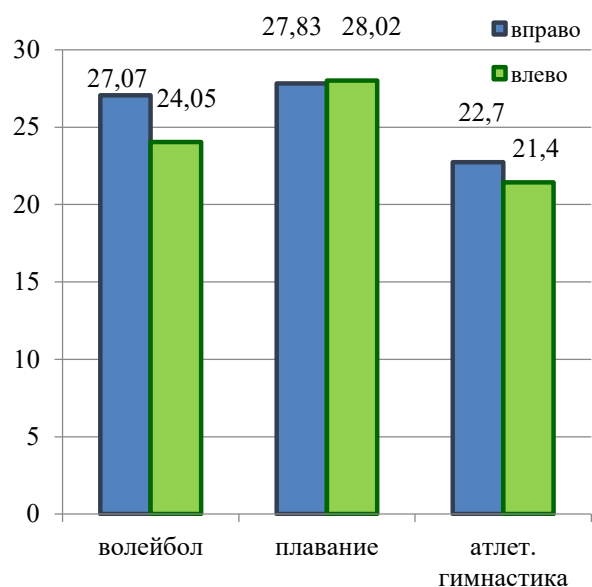


Рис. 1. Гибкость позвоночного столба в стороны у девушек.

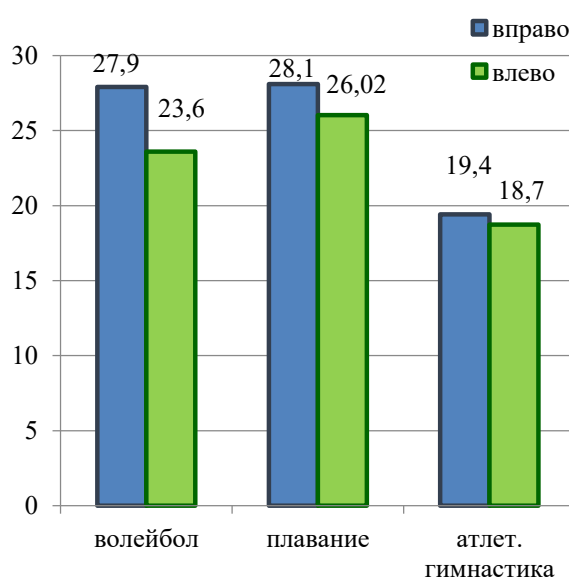


Рис. 2. Гибкость позвоночного столба в стороны у юношей.

У представителей спортизированной направления волейбол отмечается достоверная асимметрия, указывающая на высокий тонус мышц правой половины туловища и спины, по причине активных действий правой рукой (в момент исполнения подач, атакующих ударов и пр.), что затрудняет их растяжение при выполнении наклона влево. Наклон в правую сторону выполняется значительно легче, на это указывают результаты исследования ($M_d = 27,07$ и $M_y = 27,9$), что является следствием низкого тонуса мышечного корсета, в сравнении с противоположной стороной туловища.

Степень воздействия занятий атлетической гимнастикой на показатели данного вида гибкости очень низкая в сравнении с другими спортизированными направлениями. Бесспорно, увеличение мышечного поперечника в объеме негативно сказывается на проявление гибкости, и полученные данные сильно отличаются от средних данных, занимающихся волейболом и плаванием.

Сопоставляя результаты в подвижности плечевого сустава, при сведении рук за спиной, была выявлена асимметрия проявления гибкости, в сторону доминирования правой руки, которая фиксировалась практически во всех направлениях (рис. 3, 4). У пловцов часто это связано, с активностью правой руки в фазе проноса ее над водой и поворота головы для вдоха, так как вдох привычнее выполнять в правую сторону. Аналогичная тенденция просматривается и у волейболистов, так как выполняемые ими различные игровые действия допускают многократное использование ведущей рукой, как правило, правой. Установлено, что у юношей таких технико-тактических действий встречается больше, по сравнению с девушками, на что указывает показатель амплитуды движения плечевого сустава правой руки. Студенты, посещающие занятия атлетической гимнастикой, больше используют

упражнения с различными весами, что приводит к значительному увеличению мышц плечевого пояса, которые в свою очередь затрудняют подвижность плечевого сустава. В связи с чем, среднегрупповые значения как у девушек, так и у юношей ниже среднегрупповых показателей студентов других спортизированных направлений.

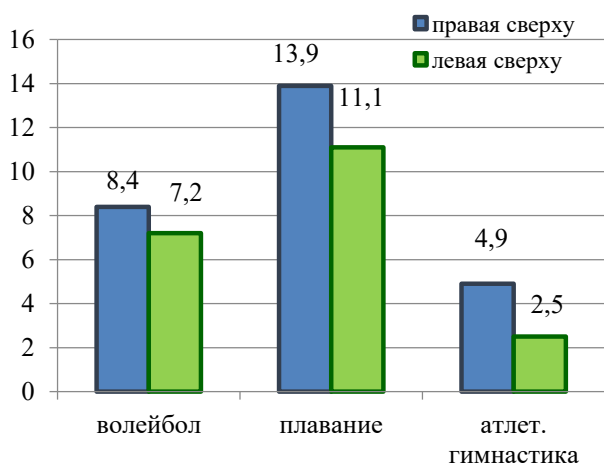


Рис. 3. Показатели гибкости при сведении рук за спиной у девушек.

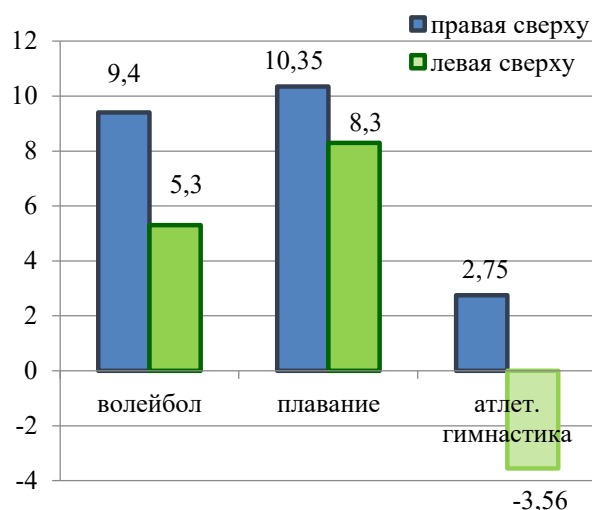


Рис. 4. Показатели гибкости при сведении рук за спиной у юношей.

На рис. 5 представлены показатели при одновременном выполнении руками выкрута назад, было установлено, что подвижность плечевого сустава лучше проявляется у девушек в сравнении с юношами всех спортизированных направлений.

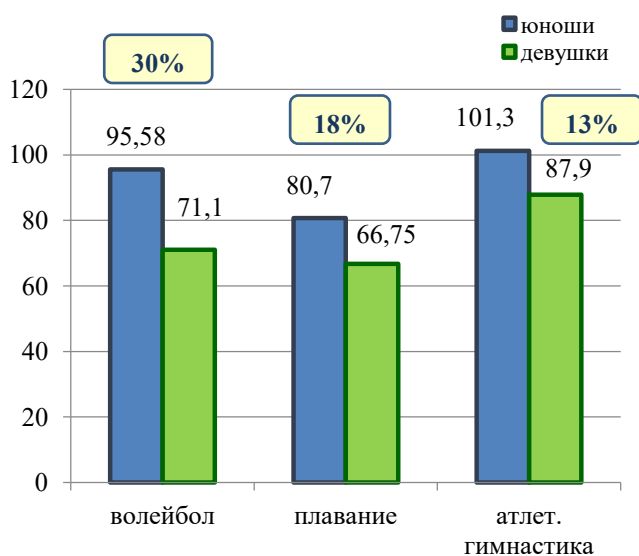


Рис. 5. Показатели подвижности плечевого сустава, при выполнении норматива выкрут рук назад, удерживая гимнастическую палку.

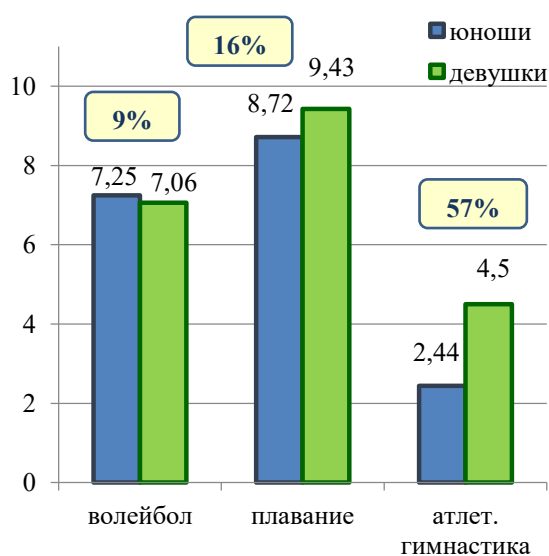


Рис. 6. Показатели гибкости позвоночного столба при наклоне вперед.

На 30% показатели гибкости выше у девушек специализации волейбол, в сравнении с юношами. Ударные движения, которые часто используют юноши, задействуют мышцы верхнего плечевого пояса развивая силовые качества и выраженная односторонняя асимметрия, негативно сказывается на гармоничном развитии плечевых суставах. В плавании и атлетической гимнастики аналогично девушки опережают юношей, но с меньшими показателями (соответственно 18% и 13%). По результатам развития гибкости установлены лучшие показатели у представителей циклического вида спорта плавания,

отсутствие достоверных различий указывает на симметричное развитие изучаемого физического качества.

Традиционный норматив, определяющий гибкость позвоночного столба при выполнении наклона вперед из положения сидя, подтверждает лучшие результаты развития гибкости у девушек, занимающихся плаванием (на 16%) и атлетической гимнастикой (на 57%) в сравнении с юношами (рис. 6). Показатели гибкости позвоночного столба у студентов, занимающихся волейболом, оказались чуть выше у юношей на 9% в сравнении с девушками. Следует отметить, что в данной группе отмечалось юноши с врожденными, характерными признаками в развитии гибкости, очевидно, по этому, в данном нормативе они несколько опережают девушек.

Заключение.

1. В результате анализа спортизированных направлений выявлено специализированное воздействие вида спортивной деятельности на развитие гибкости студентов. Несмотря на то, что в изучаемых нами видах спорта гибкость не является доминирующим физическим качеством, однако выполнение двигательных действий стимулирует ее развитие.

2. Установлено, что занятия плаванием способствуют эффективному развитию гибкости и создают наилучшие условия для гармоничного развития гибкости всех мышечных групп. Асимметрия наблюдается у занимающихся волейболом, что обусловлено биомеханической структурой часто совершаемых двигательных действий. Особое внимание заслуживают представители силового направления, так как развитые силовые способности приводят к ухудшению в демонстрации гибкости у молодежи.

3. Выявлены гендерные отличия, которые преимущественно указывают на то, что показатели гибкости хуже проявляются у юношей в сравнении с девушками, во всех спортизированных направлениях.

Литература

1. Антонова М.С., Торопов В.А. Взгляды исследователей на роль и место подвижности в суставах в структуре двигательной деятельности человека // Вестник спортивной науки. 2008. № 2. С. 45-48.

2. Венгерова Н.Н., Кудашова Л.Т. Кондиционные тренировки развития гибкости студентов в рамках элективного курса по физической культуре // Гуманизация образования. 2018. № 6. С. 17-22.

3. Красникова О.С., Коричко А.В., Савельева Ю.Н. Влияние спортизированных занятий на показатели гибкости студентов // Теория и практика физической культуры. 2022. № 9. С. 75-77.

4. Красникова О.С., Давыдова С.А., Ткачева Н.Д. Гендерные отличия в развитии гибкости у студентов в процессе занятий плаванием // материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск: Нижневартровский государственный университет, 2019. С. 240-243.

5. Лубышева Л.И., Хуббиев Ш.З., Селюкин Д.Б. Спортизация как фактор вовлечения населения в массовую спортивную подготовку // Теория и практика физической культуры. 2020. № 3. С. 100-102.

К ВОПРОСУ О ВОЗМОЖНОСТЯХ ТЕХНОЛОГИИ ПРОБЛЕМНОГО ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Кулемзина Т.В., Криволап Н.В.

*ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет
имени М. Горького», г. Донецк, ДНР, Россия
medrecovery@rambler.ru*

Аннотация. Представлена возможность применения технологии проблемного обучения, нацеленной на обучение и мотивирование студенческой молодежи к повышению уровня здоровья и качества жизни в процессе физического воспитания в вузах.

Ключевые слова: здоровье, студенты, физическое воспитание, образование.

Актуальность исследования. Как любой социально-демографический процесс, формирование здоровья населения должно развиваться системно, в зависимости от внешних условий (как то: факторов окружающей среды, уровня медицинского обеспечения), внутренних закономерностей (наследственности) и образа жизни. Таким образом, уровень здоровья молодого поколения генетически детерминирован и напрямую зависит от условий окружающей среды, образа жизни и личной мотивации к повышению качества жизни [1]. Исходя из этого, направление превентивной реабилитации с целью сохранения здоровья здоровых лиц базируется на факторах различных сфер деятельности человека, консолидируя их для достижения единой важной цели – не только сохранения, но и повышения уровня здоровья населения [3].

Знания о здоровье универсальны для применения и преподавания в вузах различного профиля, так как здоровье – категория не только медицинская, но и социально-экономическая [2].

В системе высшего образования недостаточно внимания уделяется превентивному направлению сохранения и повышения уровня здоровья [4]. Однако, неоспоримым является тот факт, что сбереечь здоровье важнее и сложнее, чем заниматься его восстановлением. Таким образом, обучение здоровому образу жизни, принципам и методам саногенеза (комплекса защитно-приспособительных механизмов, направленного на восстановление нарушенной саморегуляции организма), как механизма повышения уровня здоровья, должно быть приоритетным направлением на разных этапах получения образования, так как здоровое поколение – это не только социальная ценность, но и фактор, определяющий национальную безопасность [6].

Цель исследования – проанализировать возможности применения технологий проблемного обучения (в рамках изучения саногенетических механизмов) в процессе физического воспитания.

Методика и организация исследования. Использованы методы теоретического системного анализа и синтеза источников по теме исследования, оценки информационного и дидактического содержания научной проблемы, собственного педагогического опыта. Сотрудниками кафедры интегративной и восстановительной медицины ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького» проведена системная работа по изучению разработок ведущих ученых в области валеологии, сформированы и внедрены в практику преподавания кафедры рабочие программы «Основы санологии» (медицинская валеология).

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение механизмов саногенеза, как специфического направления, подразумевает квалифицированную подготовку кадров. Однако, исходя из определения саногенеза, изучение основных его механизмов необходимо при подготовке специалистов в немедицинских вузах. Именно системный подход позволяет объединить различные методы изучения, сохранения и восстановления здоровья для интеграции их в подготовку специалистов различного профиля.

В рамках преподавания основ санологии основное внимание уделяется таким важным вопросам, как: идентификация негативных воздействий среды обитания естественного,

техногенного и антропогенного происхождения; прогнозирование развития негативных воздействий на человека и окружающую среду, оценка и управление рисками; разработка и реализация мер защиты человека и среды обитания от негативных воздействий, освещение как проблем сохранения, так и повышения уровня здоровья здоровых лиц, как категорий безопасности, в том числе национальной.

Забота о здоровье человека требует создания, мобилизации и применения единой системы здоровьесбережения, включающей медицинские, психологические, социально-экономические, педагогические, профессиональные и др. мероприятия [5]. Кроме того, для повышения эффективности превентивных мероприятий крайне необходима интеграция различных средств и методов реабилитации с целью формирования инновационных персонализированных программ сохранения здоровья и качества жизни. Реализация превентивных подходов заключается, в том числе, в повышении адаптационного потенциала, функциональных резервов организма человека, а также в повышении уровня здоровья практически здоровых лиц [7].

По нашему мнению, важно сформировать у молодого поколения понятие «ценности здоровья» (как необходимого условия успешной трудовой деятельности, финансового благополучия), стремление и умение управлять механизмами саногенеза. В педагогическом аспекте необходимым является воспитать у студенческой молодежи мотивации к превентивному применению здоровьесберегающих технологий, созданию резерва здоровья, восприимчивость к антиэйджинг-мероприятиям и, как следствие, сохранению «качества жизни».

Квалифицированный подбор и систематизация образовательных технологий, воспитание и мотивации студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой с учетом конституционального подхода позволяет обеспечить гармонизацию физического и духовного развития личности молодого специалиста различного профиля. Так, молодой квалифицированный специалист должен являть собой, среди прочих, пример сохранения индивидуального здоровья, способствуя формированию санологической грамотности населения с превентивным применением методов здоровьесохранения (преимущественно немедикаментозных).

Особенностью в выборе методики преподавания санологии является отражение специфики преподаваемой дисциплины, что проявляется в обеспечении наглядности, доступности учебного материала в процессе практических занятий [6]. Валидность, как критерий эффективности усвоения таких специфических знаний, зависит от многих факторов, в том числе от конституциональных (психофизиологических) особенностей обучающегося – восприятия информации, анализа и синтеза, применяемых образовательных технологий, а также психологической совместимости преподавателя и студента.

Конструктивное применение современных педагогических технологий дает возможность не только повысить эффективность обучения, но и гарантировать достижение определенного стандарта обучения [4]. Технология проблемного обучения, развивая познавательную активность и творческую самостоятельность студентов, позволяет создавать условия для реализации целостности педагогического процесса в изучении учебной дисциплины «Основы санологии». В качестве проблемно-содержательной стороны проблемной ситуации представляется определение уровня индивидуального здоровья, биологического возраста каждого студента, а в качестве мотивационной стороны – поиск и интеграция саногенетических средств и методов с формированием персонализированных схем повышения уровня здоровья и повышения качества жизни (рис.).



Рис. Формирование системы физического воспитания и оздоровления студенческой молодежи.

Наш личный опыт преподавания студентам ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького» учебной дисциплины «Основы санологии» позволяет сделать вывод о заинтересованности молодежи в повышении качества жизни и, как следствие, повышении уровня жизни. Студенты, занимающиеся в студенческом научном обществе на нашей кафедре, имеют возможность не только углубленно изучать средства и методы саногенеза, но также исследовать и анализировать эффективность применения персонафицированных оздоровительных программ. Практическое использование оздоровительных технологий, оценка их пользы и эффективности является иллюстрацией основных постулатов санологии, а также основой для дальнейшей практической и научной деятельности, подготовки научно-исследовательских работ с последующей их публикацией и докладами на конгрессах и форумах молодых ученых.

Подготовка специалистов по направлению превентивной реабилитации должна создать базис для социализации понятия сохранения и повышения уровня здоровья здоровых людей, формирования мотивации «быть здоровым» у различных категорий населения. Таким образом, преподавание основ санологии, как медицинской валеологии, через призму превентологических аспектов позволяет формировать у молодого поколения ценностное отношение к здоровью в контексте необходимого условия успешной трудовой деятельности, финансового благополучия, собственной безопасности путем умения управлять механизмами саногенеза и, в конечном итоге, создавать и повышать резерв здоровья.

В результате такого воспитательного аспекта образовательной деятельности у молодого поколения формируется понятие «ценности здоровья», стремление и умение управлять механизмами саногенеза. Грамотный, персонализированный подбор двигательных режимов в рамках персонализированных схем восстановления, мотивация студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой, организации режима учебной и трудовой деятельности, а также с учетом конституционального подхода позволяет

обеспечить гармонизацию физического и нравственного формирования личности молодого специалиста.

Следует также отметить, что знания, полученные с использованием данной образовательной технологии, оказались не только качественными, но и более обширными, поскольку поиск решения проблемы мотивировал студентов к изучению более обширного учебного материала по сравнению с предлагаемым на практических занятиях.

Заключение. Целесообразность и эффективность использования разработанной методики была отмечена студентами и при анкетировании, проведенном по завершении освоения дисциплины, что позволило выявить преимущества используемого подхода, а также проанализировать отношение студентов к получению и применению знаний о саногенетических механизмах повышения уровня здоровья.

Литература

1. Апанасенко Г.Л. Введение в новую парадигму здравоохранения. Управление здоровьем человека. К.: Здоровье, 2020. 340 с.
2. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М: Мир, 2016. 368 с.
3. Глушанко В.С., Тимофеева А.П., Герберг А.А., Шефиев Р.Ш. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб.-метод. пособие / Под ред. проф. В.С. Глушанко. Витебск: ВГМУ, 2017. 301 с.
4. Громкова М.Т. Педагогика высшей школы: учебное пособие. М.: Юнити, 2017. 80 с.
5. Морозов М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. СПб: СпецЛит, 2012. 168 с.
6. Скибицкий А.В., Скибицкая В.И. Здоровье и здоровый образ жизни: (валеология и санология): учебник. Краснодар: Кубанское полиграфическое об-ние. 2011. 359 с.
7. Шальнова С.А., Концевая А.В., Карпов Ю.А. и др. Эпидемиологический мониторинг как инструмент планирования программ профилактики хронических неинфекционных заболеваний и их факторов риска // Профилактическая медицина. 2012. Т.15. №6. С. 64 – 68.

ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ МОЛОДЁЖИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Лапшин А.В.

*Государственный университет просвещения
lavlive99@yandex.ru*

Аннотация. Спорт – это самый доступный способ поддержания и сохранения здоровья и работоспособности человека. Но пользуется ли он спросом среди молодёжи в наше время? Ответ на данный вопрос неоднозначен.

Ключевые слова: молодёжь, заинтересованность молодёжи, заинтересованность молодёжи в физической культуре, физическая культура.

Актуальность исследования. Проблема актуальна в наше время, ведь спорт – основной вид человеческой деятельности. Занятия физической культурой могут послужить не только методом укрепления здоровья, но и методом для предотвращения депрессий, снижения стресса и других проблем, связанных с нервной системой.

Спорт представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. Спорт переключается с реальной жизнью: здесь есть как соревнование, командная работа, победы, так и поражения, конфликты и пути их разрешения. Человек, который играет в команде, учится проявлять заботу к окружающим, развивать доверие и самоуверенность, а также проявлять уважение к авторитету и другим товарищам по команде.

Быть частью команды может помочь человеку стать более уверенным в себе, а уверенным в себе детям, как правило, легче справляться со школьными и социальными ситуациями.

Цель исследования: выявление уровня заинтересованности молодёжи в занятиях физической культурой.

Методика и организация исследования. Для того, чтобы узнать и проанализировать степень заинтересованности молодёжи, мы провели опрос среди учащихся ВУЗа. Была создана анонимная анкета с вопросами и вариантами ответов.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе выполнения различных физических упражнений от мускулатуры к мозгу отправляются миллионы нервных импульсов, они приводят всю нервную систему в повышенное деятельное состояние, это вызывает активизацию работы внутренних органов, увеличивает работоспособность человека, дарит прилив сил и бодрости. Спорт – это неотъемлемая часть здорового образа жизни, им занимаются ради собственного удовольствия и ради пользы для здоровья.

Некоторые люди вспоминают о спорте лишь тогда, когда необходимо сбросить набранные ранее лишние килограммы. Однако даже стройному человеку полезно заниматься спортом. На это есть несколько причин: занятия спортом способствуют улучшению памяти, физические нагрузки насыщают мышцы и мозг кислородом, улучшение общего самочувствия. Во время занятий спортом выделяются гормоны эндорфины. Эти гормоны помогают человеку справиться со стрессом. Люди, которые занимаются спортом, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Сейчас внимание многих подростков занимают компьютерные игры. Из-за довольно слабой заинтересованности среди молодёжи, у многих из них возникают проблемы со здоровьем, ведь такое незначительное количество двигательной активности не может обеспечить полноценное физическое развитие и укрепление здоровья подростков.

Отсутствие физической активности негативно влияет на сердечно-сосудистую систему. Ослабевает сила сердечных сокращений, снижается тонус сердечных сосудов. В результате чего органы и ткани не снабжаются кислородом и питательными веществами, что может привести к атеросклеротическим изменениям сосудов и развитию ишемической болезни сердца.

При малоподвижном образе жизни поражается опорно-двигательный аппарат, нарушается нормальная перистальтика кишечника. Помимо этого, страдает психоэмоциональное состояние человека. Могут наблюдаться депрессивные состояния.

Конечно, среди молодого поколения есть те, кто активно внедрил в свою жизнь спорт: кто-то ходит в спортивный зал, кто-то сделал спорт своей профессией, став кандидатом в мастера спорта, кто-то занимается йогой и аэробикой, чтобы поддерживать в хорошем состоянии не только своё физическое здоровье, но и духовное тоже. Однако, почему количество молодёжи, уделяющее время физической активности, всё же намного меньше?

Рассмотрим и сравним отношение к спорту среди населения времён СССР и наших дней. Самое яркое отличие – это различие в степени важности спорта. Во времена СССР само государство уделяло большое внимание физической активности и поддержанию физического здоровья своих граждан. Уже в 20-е года прошлого века создавались спортивные объединения, в том числе добровольные. В 1923 году появляется всем известное "Динамо", а спустя 13 лет – "Спартак". Во время руководства Сталина спорт выделяется как одна из важнейших структур, выделяется как система. Повсюду стали устанавливаться нормы физической подготовки: для детей детсадовского возраста, для школьников, для студентов и даже пенсионеров, а также повсеместно вводилась система сдачи ГТО (Готов к труду и обороне). Создавались агитационные и мотивирующие плакаты на тему спорта: «Будь сильным и ловким!», «В здоровом теле – здоровый дух!», «Молодежь – на стадионы!», «Возраст – спорту не помеха!». Буквально везде и всюду велись разговоры о важности и пользе спорта. Что происходит в наши дни? Интерес к спорту постепенно снижается. На первый план выходят важность заработка денег и улучшения условий жизни. Несомненно,

на это повлияли и 90-е годы, когда страна переживала кризис. Занятие спортом в современном мире является больше дополнением, нежели неотъемлемой частью жизни общества и человека. Столь яркого внимания физической культуре попросту не уделяется, а важность спорта хоть и обсуждается, но люди всё ещё склонны к халатному отношению к своему здоровью.

Что касается молодого поколения, если в детсадах у детей ещё проявляется интерес к физкультуре, то вот в школах и вузах дела обстоят иначе. Во многих случаях причинами незаинтересованности в спорте становятся: насильное и необъяснимое привлечение подростков к занятиям физической активностью, отсутствие примеров для подражания среди родителей, родственников и старшего поколения, популяризация нездорового образа жизни среди подростков.

Нередки случаи, когда родители насильно отдают своих детей в секции и спортивные кружки, не учитывая их мнения и желания. Занятие спортом буквально становится невыносимым и тяжёлым для ребёнка, что в итоге приводит к закрепившемуся неприятному опыту в отношении спорта, ребёнок неосознанно ассоциирует спорт с тяжёлой ношей, несмотря на то, что физическая активность может вызывать удовольствие и стать одним из возможных вариантов снятия стресса и тревожности.

Ведение нездорового образа жизни тоже сказывается на отношении молодёжи к спорту. Распитие алкогольных напитков и курение повышают авторитет среди сверстников, подросток становится крутым в глазах своих друзей. Почему это происходит? Примером для подражания становятся родители. Желание быть похожими на взрослых, на родителей, является приоритетом. Подросток получает внимание со стороны сверстников, всё больше людей хотят стать его друзьями, его популярность растёт. Дальше происходит, так называемая "цепная реакция" – другие подростки тоже хотят обладать такой же высокой популярностью и авторитетом.

По результатам опроса около 40% студентов уделяют время спорту. Более половины опрошенных (60%) показали низкую заинтересованность, связанную либо с отсутствием желания заниматься физической активностью, либо с негативным восприятием спорта.

Заключение. В наши дни тема спорта является достаточно спорной, особенно среди молодого поколения. Многие факторы влияют на отсутствие проявления интереса к физической культуре у подростков и студентов. Ещё со школьного возраста следует прививать положительное отношение к спорту, связывая его с приятным времяпровождением. Помимо этого, дополнительным стимулом интереса будут являться ознакомительные акции, спортивные мероприятия, а также постоянные встречи и интервью с известными спортсменами разных видов спорта в школах и ВУЗах страны.

Литература

1. Антипов В.А., Разумахина Е.Г. Реализация функций физической культуры и спорта в государственной молодежной политике // Теория и практика физической культуры. 2008. № 3. С. 12.
2. Ларшина Н.В. Особенности спорта как социального института // Олимпийское движение и социальные процессы: мат-лы X Всерос. науч.-практ. конф. М.: Советский спорт, 2001.
3. Никонова А.В., Шаймарданова Л.Ш. Заинтересованность молодежи в спорте [Электронный ресурс] // NovaInfo. 2016. № 55. С. 343-349. URL: <https://novainfo.ru/article/9026> (дата обращения 16.03.2023).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Миронова В.В., Максимова Т.О., Тимофеев М.В.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет
им. И.Я. Яковлева», г. Чебоксары, Россия
vichka.mironova.04@list.ru*

Аннотация. В данной статье, на основе изучения научно-методической литературы и собственного исследования, включающего проведение тестирования на скорость реакции умственной деятельности и анкетирования, определяющее мотивы спортивной деятельности, доказывається положительное влияние физических нагрузок на обучение студентов. Что тем самым подтверждает высокую значимость практических занятий по дисциплине физическая культура и спорт.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, физическая нагрузка; умственная работоспособность; здоровье студентов.

Актуальность исследования. В современном мире студенты всё больше начинают скептически относиться к занятиям физической культуры, несмотря на то, что они есть практически в каждом учебном заведении. Однако такое отношение и игнорирование такого предмета могут нести отрицательные последствия и серьезно сказаться на его состоянии – эмоциональное или физическое истощение, быстрая утомляемость, выгорание, снижение умственной работоспособности и т.д. Учебная дисциплина физическая культура и спорт, проводимая в образовательных заведениях, способствует повышению эффективности мозговой деятельности при ее правильной организации. Именно это определяет важность физической подготовки среди студентов [1, 2].

Цель исследования – оценить влияние физических нагрузок на умственные способности студентов высших учебных заведений.

Методика и организация исследования. Физическая культура – это деятельность, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей и сохранение отличного физического состояния человека.

В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» определение физической культуры таково – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [3].

Как мы все знаем, жизнь студента, наполнена большой загруженностью, психологической нагрузкой, низкой двигательной активностью, зачастую неправильным питанием, всё это приводит к снижению качества здоровья. Безусловно, все эти критерии могут относиться не только ко студентам, но и ко многим другим людям, профессии которых, например, связаны преимущественно с умственным трудом (программист, бухгалтер, научный работник и т.д.). Следовательно, в любом возрасте требуется двигательная активность: ведь это залог крепкого здоровья, хорошего настроения, самочувствия и работоспособности. Однако большинство пренебрегают занятиями спортом, отдавая предпочтение другим, более насущным делам: выполнение домашних обязанностей, подработок и т.д. Отсюда времени на то, чтобы дать своему организму физическую нагрузку, чаще всего просто не хватает [4, 6].

В ходе учебной деятельности студентам приходится выполнять огромное количество мыслительных процессов – думать, запоминать информацию, как в учебный период, так и период сессии. Однако хочется сразу заметить, что не «обучением единым» должен жить студент. Занятия спортом, общение со сверстниками и многое другое, должны окружать и быть в жизни студента, ведь всё это является необходимым для развития человека [5].

Но есть один секрет, который осознают лишь немногие: улучшить питание головного мозга за счет насыщения его кислородом, а значит, повысить восприятие и запоминание информации помогут занятия физической культурой и спортом [6].

Так как же физические упражнения влияют на умственную деятельность человека и работу его мозга?

Нами было проведено тестирование, в котором мы попытались определить, как влияют физические нагрузки на оценку скорости реакции и переключения внимания, которое является довольно сложным процессом и требует высокой степени концентрации и напряженности нервных процессов.

Тестирование было направлено на оценку таких параметров как уровень развития памяти и умственную утомляемость обучающихся. Все эти критерии играют важную роль в процессе обучения, а значит влияют на показатели успеваемости в учёбе.

В ходе первого этапа исследования были опрошены 32 студента ЧГПУ им. И.Я. Яковлева возрастом от 18 до 22 лет, которые были разделены на две подгруппы (каждая из которых была численностью 16 человек). Группа №1 была опрошена до занятия физической культуры, тогда как группа №2 после занятия.

От студентов требовалось правильно отреагировать на слова оценив их значения. Озвучиваются разные предметы: если они одушевленные – необходимо поднять правую руку, если неодушевленные – левую. Всего диктуется 30 слов, на ответ дается 2 секунды. Отличным результатом считается наличие 0-2 ошибки, хорошим 3-5 ошибки, нормальным 6-7 ошибок, больше 7 – плохо.

На втором этапе был проведён опрос по степени важности для обучающихся пяти факторов (здоровье, внешний вид, психический, социальный и умственный фактор), определяющих мотивацию занятия спортом. В анкетировании приняли участие 32 студента.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно полученным данным, ошибки наблюдались у всех испытуемых. Однако большая часть участников группы №1 допустила 6-7 ошибок, тогда как в группе №2 таких оказалось 3 человека. Однако в группе №1 один человек ошибся 2 раза (отличный результат), тогда как в группе №2 уже двое. Данные изображены на рисунке 1.

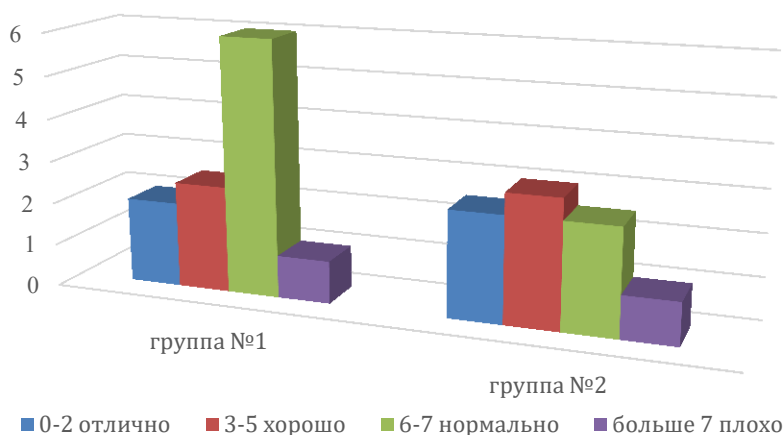


Рис. 1. Диаграмма соотношения числа ошибок в группе №1 и группе №2

По ходу опроса основным фактором стал фактор «здоровье» (37%), который определяют три мотива:

1. укрепляется сердце и сосудистая система, организм хорошо снабжается кровью;
2. организм человека приобретает выносливость;
3. увеличивается быстрота, и ориентировка движений становятся координированными.

На втором месте 26% – «умственный фактор», определяющий:

1. у студентов, которые систематически занимаются спортом на уроках физкультуры и вне учебного заведения, отмечается повышенная успеваемость в учёбе;

2. спорт способствует созданию новых нейронных связей, что благотворно влияет на обучаемость, освоение новых и применение уже имеющихся знаний.

3. любой вид физической активности улучшает кровообращение и доставку кислорода тканям и органам, в том числе мозгу.

На третьем месте 19 % – «внешний вид», определяющий:

1. ускоряется обмен веществ, и образуются новые мышечные волокна, таким образом, жир заменяется мышечными волокнами;

2. занятия спортом стимулируют кровообращение, что улучшает цвет, тонус и текстуру кожи.

Следующим по значимости стал психический фактор – 11%, имеющий такие мотивы, как:

1. получение удовольствия, чувства радости на занятиях;

2. нормализуется эмоциональный фон, и повышается работоспособность;

3. состояние нервной системы улучшается.

Затем идет социальный фактор – 7 %, имеющий мотивы:

1. достижение большей уверенности в себе, ощущение собственной значимости;

2. чувство роли личности в социуме.

Результаты опроса отображены на рисунке 2.

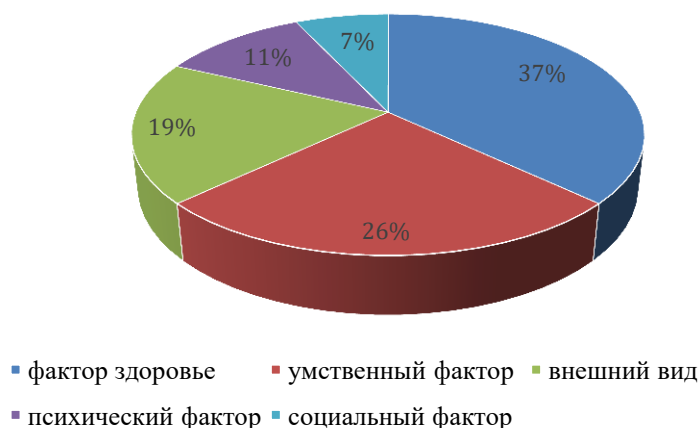


Рис. 2. Диаграмма процентного соотношения по степени важности для обучающихся, определяющих мотивацию занятия физической культуры

В ходе нашего исследования было доказано, что умственная работоспособность повышается у людей после выполнения физических нагрузок. Всё это подтверждает высокую значимость практических занятий по дисциплине физическая культура и спорт. Физическая культура – это важный инструмент для поддержания и укрепления как умственного, так и физического здоровья. А для того, чтобы студент понимал, насколько важны уроки физической культуры стоит проводить различные мотивирующие мероприятия.

Заключение. Одной из неотъемлемых частей в формировании здорового образа жизни, в высших учебных заведениях, является учебная дисциплина физическая культура и спорт. Человеку необходимо развиваться умственно и физически, эти два процесса должны протекать неразрывно, ибо физические упражнения оказывают огромное положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающегося, а использование современных методов и инновационных форм организации образовательной деятельности в ВУЗе способствуют активизации творческого потенциала студентов, приобщению молодежи к здоровому образу жизни, формированию ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом, стимулированию процессов нравственного воспитания.

Литература

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. М., 2003. 418 с.
2. Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П., Ростеванов А.Г. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе // Вестник Российского экономического Университета им. Г.В. Плеханова. 2017. № 4(94). С. 42– 47.
3. Копылова Н.Е., Буянова Т.В. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе //Internation innovation research: мат-лы VI междунар. науч.- практ. конф. / Под общей редакцией Г.Ю. Гуляева. Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». 2017. С. 309-311.
4. Мусина С.В., Егорычева Е.В. Физическая и умственная работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов // Известия ВолгГТУ. 2008. №5. С.148-150.
5. Романова Е.А., Павлова В.И. Динамика умственной работоспособности в течение пятилетнего обучения в вузе // Человек. Спорт. Медицина. 2010. №37(213). С. 23-25.
6. Фалеев Д.И. Влияние физической активности на умственные способности студентов // Молодой ученый. 2022. № 12 (407). С. 288-291.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ФОРМЫ СТАНОВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

Митусова Е.Д.

*Министерство образования Московской области Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Государственный социально-гуманитарный университет», г. Коломна, Московская область, Россия
emitusova@bk.ru*

Аннотация. В статье описываются формы реализации становления профессионального мастерства студентов УОР как факультативный предмет «Молодые профессионалы». Раскрыто содержание, методы, проведение данного факультативного предмета. Представлены результаты педагогического эксперимента и их положительная динамика. Это дает основания для применения на практике данной формы образовательной деятельности для формирования профессионального мастерства и педагогической направленности студентов УОР.

Ключевые слова: среднее физкультурное образование, студенты, формы организации образовательного процесса, факультативная дисциплина.

Введение. Одной из приоритетных тенденций развития профессионального образования является преемственность образовательного процесса, которая реализуется через содержание процесса обучения, формы и организацию учебно-воспитательного процесса, методы обучения и воспитания, в том числе и в области физической культуры и спорта. И здесь немаловажное значение имеют училища олимпийского резерва (УОР), которые зачастую становятся одним из составляющих элементов университетских комплексов в области спорта и физической культуры. В современных условиях ключевой становится задача обеспечения выпускников образовательных спортивно-педагогических учреждений не только профессиональными, но и базовыми социальными и культурными компетенциями, в том числе определяющие становления будущего педагогического мастерства [4].

Переход на новые федеральные государственные образовательные стандарты среднего и высшего профессионального образования, направленность на воспитательную составляющую профессионального образования, определяют потребность использования

новых подходов к координации и содержанию физкультурной, образовательной и воспитательной деятельности.

Воспитание студентов в спортивно-педагогическом училище и вузе направлено на развитие индивидуальных качеств, возможностей, личностное совершенствование; на организацию использования разнообразных средств общей и физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, для подготовки к дальнейшей профессиональной деятельности и формирования соответствующих способностей, компетенций, которые лягут в основу становления будущего педагогического мастерства выпускников спортивно-педагогических училищ и вузов [1].

Проведенный информационно-аналитический анализ литературных и документальных источников по вопросам модернизации физкультурного образования в современных условиях позволил сформулировать проблему исследования, заключающуюся в разработке механизма приобщения студентов УОР к будущей профессиональной деятельности через ценностные составляющие физической культуры: интеллектуальные, двигательные, технологические, интенционные и мобилизационные [2]. Также сформулировать и обосновать организационно-педагогические формы обучения, способствующие повышению профессионального мастерства студентов УОР.

Цель исследования – формирование умений и навыков профессионального мастерства студентов УОР в рамках факультативного предмета «Молодые профессионалы».

Методика и организация исследования. Педагогическое исследование проводилось на базе УОР г. Бронницы Московской области, в котором приняли участие студенты в количестве 40 человек. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы, в которые входило по 20 человек. Педагогический эксперимент проходил в течение двух учебных лет на протяжении четырех семестров.

В течение прохождения педагогического эксперимента в экспериментальной группе организовывались факультативные занятия по предмету «Молодые профессионалы», направленные на повышение уровня сформированности профессионально-педагогического мастерства. Студенты экспериментальной группы осваивали и анализировали углубленный и расширенный теоретико-методический материал, включающий в себя следующие модули: теоретические основы физиологических и функциональных особенностей человека; разработка программы здоровья, составление презентационного материала и демонстрационный показ практических умений и навыков.

Таким образом, педагогический эксперимент охватывал три образовательных модуля.

В содержание первого модуля входило заполнение шаблонов, тестирование, анализ полученных данных по опросу. Начальный модуль предполагал оценку индивидуальных личностных параметров волонтера, его рациона питания и физической активности, заболевания и предрасположенность к ним, качество сна, измерение антропометрических данных, а также результаты, которые волонтер хотел бы получить в конце занятий.

Во втором модуле необходимо было проявить творчество, самостоятельность для создания интерактивного буклета. Интерактивный буклет должен был содержать практический материал, который представлял конкурсант после опроса.

В третьем модуле реализовалась демонстративно-практическое содержание факультатива через демонстрационный показ практических навыков, структурность выстраивания предоставляемого материала. Было необходимо правильно выбрать продукты питания для улучшения или поддержания оптимального физического состояния волонтера, найти наиболее эффективные физические упражнения, организовать место проведения занятий и подобрать соответствующий спортивный инвентарь. Оценивались следующие профессиональные навыки, такие как: спортивная терминология, жесты, мимика, эстетика показа физических упражнений, правильность выполнения тестов и составление программы здорового образа жизни.

Для продолжения педагогического эксперимента, на основании изученной спортивно-педагогической литературы, нами были определены основные профессиональные навыки:

- интеллектуальные. К ним относится показ знаний, основанных на запоминание и переработке информации, использующиеся процессы запоминания, сохранения и дальнейшего её воспроизведение; мыслительные способности для ориентирования в разнообразных ситуациях и гибкость мышления при работе с различным контингентом занимающихся. Максимального эффекта можно достичь только при постоянном изучении материала и его систематизации;

- двигательные. Это уже непосредственно демонстрация двигательных умений; работа с волонтерами, требующая особой концентрации внимания на каждое движение, и одновременно её коррекции по ходу проведения занятия (навык социальной перцепции); техники построения упражнений, индивидуально относительно каждого отдельного испытуемого с учётом всех особенностей. Результативность достигается за счет многократного правильного, с технической точки зрения, повторения упражнений, благодаря чему формируется четкое понимание о положениях тела и отдельных его частей в пространстве;

- интенционные – построение и демонстрация умений и навыков общего руководства проведением занятий и индивидуальной работой с волонтерами, составление комплексов с соответствующими указаниями практических и методических рекомендаций для предстоящей реализации, приобщения к ценностям в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Желаемого результата можно достичь, благодаря постоянному контакту с волонтерами [2].

Определение уровня сформированности профессиональных навыков студентов осуществлялось с помощью метода экспертной оценки. В состав экспертной комиссии входили преподаватели учебного учреждения.

Результаты исследования и их обсуждение. На всех этапах педагогического эксперимента, установлена положительная динамика показателей профессиональных умений студентов, определяющих становления в будущем их педагогического мастерства (рисунок).

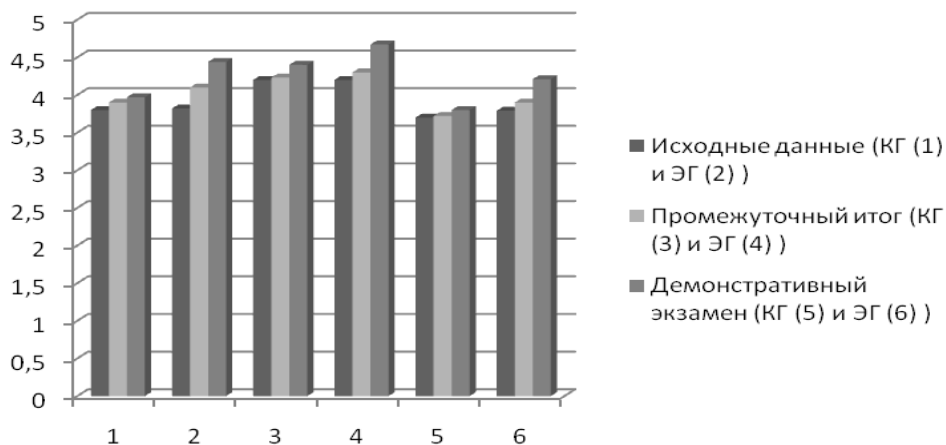


Рис. Динамика показателей профессиональных умений студентов во время прохождения педагогического эксперимента

Это указывает на их достаточно высокую сформированность профессиональных качеств в области проведения и организации практических занятий, соответствующий уровень освоения ценностей физической культуры и спорта.

Сравнивая результаты сформированности ценностного потенциала студентов, полученные в начале и в конце педагогического эксперимента, видна положительная динамика в их изменении, как в контрольной, так и экспериментальной группах. В начале педагогического эксперимента, после проведения сравнительного анализа между результатами контрольной и экспериментальной групп достоверных различий обнаружено не было ($p > 0,05$), в конце проведения эксперимента, результаты экспериментальной группы существенно улучшились ($p < 0,05$).

Положительная динамика сформированности ценностного потенциала у испытуемых экспериментальной группы объясняется тем, что эти студенты регулярно посещали факультативные занятия и неоднократно участвовали в демоэкзамене.

Заключение. Главной установкой образовательной деятельности студента УОР должна быть – достижение высокого уровня будущего профессионального мастерства. Ее следует усиливать образовательной подготовкой, согласованной с современными требованиями спортивно-педагогической практикой. Профессия должна стать частью самого молодого специалиста. В дальнейшем проявление профессионального мастерства и разнообразных личностных качеств становится для него необходимостью для полного овладения своей профессией, желания стать мастером и жить с полной отдачей профессиональных сил.

Литература

1. Журавлев А.С. Активные методы обучения в процессе преподавания общего гуманитарного и социально-экономического, а также естественно-научного циклов дисциплин // Спорт и образование. Перспективы развития УОР в современных условиях: материалы научно-практической конференции. Брянск, 2021. С. 27-32.

2. Лубышева Л.И., Митусова Е.Д. Спортивное наследие Олимпийского проекта «Сочи-2014» как фактор интенсивного развития российского социального института спорта // Теория и практика физической культуры и спорта. 2016. № 5. С 45-47.

3. Матова Е.Л. Проблемы формирования педагогической культуры будущих спортивных педагогов в училище олимпийского резерва // Вестник Саратовского областного института развития образования. 2020. №1(21). С. 70-75.

4. Солнцева А.С. Организационно-педагогическая деятельность федеральных училищ олимпийского резерва: дис. ... канд. пед. наук / Солнцева Антонина Станиславовна. Малаховка, 2010. 194 с.

ВЛИЯНИЕ СКОЛИОЗА НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ

Морозов Ю.Н.

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, г. Москва, Россия

Аннотация. Основной частью статьи является рассмотрение различных видов искривления позвоночника, их симптоматика, причины и профилактика. Исследование помогло выяснить, что самой частой причиной искривленного позвоночника является малоподвижный образ жизни, неправильное положение человека при ходьбе и в сидячем положении. Диагностика сколиоза помогает выявить, вылечить и предотвратить проблему.

Ключевые слова: позвоночник, сколиоз, искривление осанки, студенты.

Введение. У студентов, как и у людей разной возрастной категории, опорно-двигательный аппарат – важнейшая система, благодаря которой организм обеспечивается функциями, необходимыми для двигательного навыка, характерными для определенного вида спорта движениями. Перекос позвоночника сопровождается как поражением внутренних органов, так и нервной системы. Сколиоз является одной из самых распространенных заболеваний в мире, около 40% людей страдают от него [2].

Целью исследования является проведение исследования на наличие и разнообразные варианты сколиоза в студенческой среде, выявление симптоматики болей, способов диагностики и способов лечения.

Результаты исследований и их обсуждение. Сколиоз – это заболевание позвоночника, которое имеет свойство прогрессировать [1]. С помощью медицины были проведены исследования, где оказалось, что причины появления сколиоза лежат на поверхности –

силовой дисбаланс мышц, которые задействованы в формировании осанки, а также нарушение опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Механизм прогрессирования искривления позвоночника изучен в достаточном объеме. В формализованном механизме возникает дисбаланс мышц, задействованных в работе с позвоночником, рёбрами, тазом и конечностями. Позвоночник деформируется в боковое искривление в сторону, где ребра сильной стороны спины давят на слабые мышцы противоположной [3].

Перекашивания и скручивания позвоночника по вертикальной оси деформируют костно-мышечную систему, что влечет за собой изменение позвоночного столба. Искривление позвоночника могут являться как врожденными, так и приобретёнными – вследствие заболеваний или травм, которые были получены задолго до появления болевых ощущений, потому что болезнь в большинстве случаев имеет накопительный эффект. Болезнь ярко отражается как на внешнем виде человека, так и на его внутреннем состоянии: происходит нарушение многих систем в организме, которые влияют на самочувствие человека в целом.

Конкретное наименование для определения степени и формы искривления позвоночника определяют по степени изгиба: шейный, грудной, поясничный и, соответственно, по стороне искривления: правосторонний, левосторонний и т.д. [2]. На рисунке обозначены основные виды сколиоза:

- С-образный (образуется одна дуга);
- S-образный (возникает искривление в 2 дуги);
- Z-образный (деформация позвоночного столба в 3 дуги).

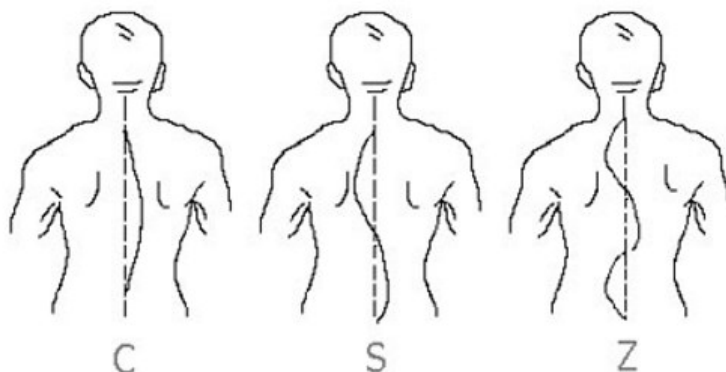


Рис. Виды сколиоза

Разновидностей сколиоза за всю историю болезни набралось довольно много, некоторые виды сколиоза могут быть из-за разной высоты лопаток. Кроме того, посредством рентгена можно определить не только форму и угол искривления, но и степень сколиоза [1]:

I степень – отклонение до 10 градусов (сколиоз едва заметен в вертикальном положении);

II степень – отклонение на 11-30 градусов (хорошо заметен в положении стоя, при сгибании образуется горб);

III степень – отклонение на 31-50 градусов (сильное искривление);

IV степень – отклонение на 50 градусов и более (деформация выражена очень ярко).

Студентам при деформации позвоночника противопоказана большая физическая нагрузка на спину, так как это может привести к более серьезным последствиям, включая летальный исход на последних степенях искривления.

Сколиоз имеет несколько подвидов [2]:

1) привычный – самый распространенный подвид сколиоза, так как его «заработать» очень легко в подростковом возрасте и имеет наибольший скачок к прогрессированию из-за несформированности костей.

2) рахитический – этот подвид можно обнаружить из-за определенных «поломок» в опорно-двигательном аппарате, его появление можно заметить практически сразу, потому что образование рахитического сколиоза выходит из нашей обыденной жизни: долгое сидение за столом, слабость мышц, а также мягкость костей позвоночника из-за нехватки витаминов или других факторов, – это все благоприятствует проявлению и прогрессированию сколиоза.

3) ревматический – нельзя предугадать его возникновение, так как он обуславливается постепенной мышечной атрофией на здоровой стороне.

4) паралитический – появление этого подвида заболевания позвоночника бывает после еще более тяжелейшего заболевания – детского паралича, когда происходит мышечное поражение одной стороны тела, а также и при других заболеваниях нервной системы.

Для исправления начальной стадии сколиоза необходимо выполнять определенные требования, назначенные врачом. Обычно даются комплекс упражнений, направленный на изменение положения плечевого, тазового пояса и тела человека. Иногда, для небольшой корректировки искривления, используют упражнения у гимнастической стенки для выпрямления позвоночника.

При лечении сколиоза необходимо свести к минимуму физические упражнения, приводящие к увеличению гибкости и к перерастяжению позвоночника, чтобы не возникало еще большего искривления. Комплекс упражнений лечебной физической культуры, которые необходимы для лечения сколиоза при применении консервативных методов лечения [3]:

- лечебная гимнастика для эластичности костей и мышц позвоночника. Этот пункт является одним из самых важных, так как гимнастика помогает не только для исправления осанки, но и улучшает качество жизни, самочувствие студента на протяжении всей жизни;

- упражнения в воде для укрепления мышц позвоночника;

- лечебный массаж для повышения оттока лимфы и кровоснабжения в тканях, а также для укрепления слабых мышц и расслабления сильных, находящихся в напряжении.

Лечебно-физическая культура имеет огромную пользу при лечении сколиоза. Ее проводят в разном формате: как индивидуальные, так и групповые занятия, а также персональные задания, которые студент должен выполнять самостоятельно.

Упражнения ЛФК направлены на укрепление основных мышечных групп, которые являются опорой для позвоночника, в частности, это косые мышцы живота, квадратные мышцы поясницы, подвздошно-поясничных мышц и др. Для того, чтобы способствовать выработке правильной осанки, необходимо выполнять упражнения для равновесия и баланса.

Одним из самых популярных средств ЛФК является использование элементов спорта. Плавание стилем «басс» после прохождения курса обучения положительно влияет на динамику болезни и протекание ее в будущем.

Профилактика сколиоза предусматривает соблюдение правильной осанки:

- сидя, как можно чаще менять положение ног: ступни вперед, назад, поставить их рядом, потом, наоборот, развести и т.д.;

- необходимо сидеть на краю стула, чтобы колени были согнуты точно под прямым углом, идеально выпрямить спину и, если есть возможность, снять часть нагрузки с позвоночника, положив прямые локти на подлокотники.

Медицинское сообщество направлено на выявление начальных степеней сколиоза и случаев нарушений осанки с предрасположенностью к прогрессированию, поэтому необходимо проходить обследование регулярно и безотлагательно в целях обеспечения личного здоровья.

Выводы. Таким образом, представляется возможным отметить следующее: многолетние исследования ФГБУ ФНЦ ВНИИФК позволили разработать и улучшить методику выявления и предотвращения сколиоза. Опираясь на исследования, в которых указывается, что ОДА представляет собой «биологический феномен», противостоящий формированию двигательного навыка, можно сделать вывод о том, что физическая

подготовка является базовым фактором улучшения самочувствия студентов, а также значительно повышает общие показатели работоспособности студентов.

Литература

1. Аршин В.В., Чебыкин А.В. Сколиоз, причины и механизм развития, новый метод коррекции // Вестник медицинского института РЕАВИЗ. 2015. №1. С.55-57.
2. Большая медицинская энциклопедия. Т. 23. С. 386-389.
3. Лупадина-Болотова Г.С., Тайбулатов Н.И., Игнатов Д.А., Намазова-Баранова Л.С., Поляков С.Д., Перевозчикова Е.П. Функциональные нарушения при деформациях позвоночника и методы их коррекции // Вопросы современной педиатрии. 2015. Том 14. №2. С. 201-206.

ГУМАНИТАРНЫЙ И ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЙ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЯМ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Науменко Ю.В.

*Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Россия
naumenko.yv@yandex.ru*

Аннотация. В статье посвящена решению существующих проблем в диссертационных исследованиях по физической культуре и спортивной подготовке. Дается авторский сравнительный анализ гуманитарного и естественнонаучного подходов в педагогических исследованиях. Обосновывается необходимость перехода к методологии гуманитарного подхода. В соответствии с утвержденными паспортами научных специальностей 5.8.4 «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка», 5.8.5 «Теория и методика спорта» и 5.8.6 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» выделяются направления исследований, которые должны базироваться на гуманитарном подходе.

Ключевые слова: гуманитарный и естественнонаучный подходы к исследованиям в области физической культуры и спорта.

Актуальность. В 2011 году известный отечественный психолог Д.И. Фельдштейн, на тот момент вице-президент РАО и Председатель Экспертного совета по педагогике и психологии ВАК, провел анализ диссертационных исследований по педагогике и психологии и пришел к неутешительному выводу о существенном снижении качества психолого-педагогических исследований в современной России [10].

Он выделил несколько причин, которые, по его мнению, привели к такой негативной картине [10]:

- отказ от старых идеологических и методологических установок (по его мнению, не всегда обоснованный) потребовал от исследователей готовности к выработке, теоретическому осмыслению и обоснованию новых методологических установок. Неготовность и/или нежелание диссертантов заниматься глубокими методологическими проблемами своих исследований привело к явному снижению научной ценности полученных результатов и, как следствие, их социально-культурной значимости. Вместо вычленения из социальной и образовательной практики реальных проблем развития и самореализации современного человека, большинство работ замкнулось на решении узкопрофессиональных задач отдельных специалистов;

- вследствие внедрения и развития информационных технологий произошел бурный рост разнонаправленной и разнохарактерной информации, который требует от исследователя готовности к определению объективно значимых связей между различными фактами и событиями, их научной и социальной ценности. Неумение устанавливать значимые существенные связи новых явлений, подвергать их тщательному анализу с целью уточнения сущности и формулирования нового понятия, нахождение его места в существующей

системе теоретического психолого-педагогического знания привело к падению теоретической значимости проведенных исследований. В результате вместо обогащения существующих теорий новыми понятиями, принципами, обобщенными зависимостями пришло массовое изготовление «кухонных рецептов» по организации деятельности специалиста в конкретной ситуации профессиональной деятельности.

- широкое использование в психолого-педагогических исследованиях методов естественнонаучных исследований и методов математической статистики, которые существенно помогли обобщить результаты проведенных исследований. Однако, как отмечает Д.И. Фельдштейн [10], происходит постепенное вытеснение традиционных психолого-педагогических методов исследований и, как результат, исследования по педагогике и психологии, которые по сути являются гуманитарными исследованиями, приближаются по существу к исследованиям в области медицины, физиологии, математической статистики и т.п., вытесняется человек как целостность и происходит анализ формирования отдельных его характеристик, вырванных из субъектной реальности.

По поводу последнего положения интересно мнение специалистов в области математической статистики. В частности, Н.Х. Розов и А.В. Боровских в совместном с В.Д. Шадриковым изучении проблемы повышения качества педагогических исследований [12] отдельно отмечают, что использование статистической корреляции в психолого-педагогических исследованиях позволяет говорить лишь о возможности существования причинно-следственной связи, но никаким образом не объясняет причину ее возникновения и возможные эффекты от усиления или ее ослабления. Более того, как подчеркивают уважаемые авторы [12], увеличение количества данных может привести к «выявлению» так называемых «неявных статистических зависимостей», которые в реальной действительности могут и не существовать (не проявляться).

Анализ современных исследований по педагогическим наукам (с 2000 года), проведенный И.Д. Лельчицким, Н.С. Пуршевой А.П. Тряпицыной [3], Л.О. Мардахеевым [4] и Н.С. Пуршевой [6], показывает, что ситуация принципиально не изменилась, а даже деградировала. Как отмечают исследователи, большое количество диссертационных исследований фактически представляют собой отчеты о проведении экспериментальной проверки методических рекомендаций, имеющих явно выраженный узконаправленный характер. В результате, сомнительный характер актуальности проведенного исследования очень часто стал сочетаться с отсутствием научной и теоретической значимости.

Об отсутствии прорывных исследований по педагогике неоднократно в своих выступлениях говорит президент Российской академии образования (РАО) О.Ю. Васильева. Более того, в рамках РАО создан Центр развития высшего и среднего профессионального образования, одна из задач которого оценка качества диссертационных исследований по педагогике и психологии, разработка рекомендаций по повышению их актуальности и научной значимости.

К сожалению, такое плачевное состояние наблюдается и в исследованиях в области физической культуры и спортивной подготовки. Многолетние аналитические обзоры проведенных исследований по существовавшей ранее специальности 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки», осуществленные В.Н. Барановым и Б.Н. Шустиним [1], А.А. Гореловым и Б.Н. Шустиним [2], В.Н. Попковым [5], Л.В. Сафоновым и Б.Н. Шустиним [7, 8], Б.Н. Шустиним [13, 14], вскрывают следующую тенденцию – при увеличении общего количества диссертационных исследований произошло существенное снижение докторских исследований, и наметился явный дисбаланс в тематике исследований на соискание степени кандидата наук.

В частности, при явном расширении объема диссертационных исследований по проблемам адаптивной физической культуры практически исчезли исследования, посвященные физическому воспитанию обучающихся в образовательных организациях (особенно общего образования).

Большинство исследований нацелено не на выстраивание целостной системы физического воспитания и спортивной подготовки, а направлены на формирование отдельных физических качеств и систем, которое осуществляется в рамках замкнутой методики. В результате проблематично определить научный и теоретический вклад таких исследований, если не использовать общепринятые околонучные определения.

Цель исследования – интегрировать и уточнить содержание гуманитарного и естественнонаучного подходов к педагогическим исследованиям и выделить направления исследований в области физической культуры и спорта, которые должны базироваться на гуманитарном подходе.

Результаты исследований и их обсуждение. Руководитель научной школы личностно развивающего образования Института стратегии развития образования РАО профессор В.В. Сериков [9] считает, что методологические проблемы диссертационных исследований по педагогике обусловлены с возобладанием естественнонаучного подхода в ущерб гуманитарному. Анализ материалов, размещенных на странице Отделения философии образования и теоретической педагогики РАО (<http://test.raop.ru/otdelenie-filosofii-obrazovaniya-i-teoreticheskoy-pedagogiki/>) позволил нам провести сравнительный анализ базовых характеристик естественнонаучного и гуманитарного подходов к педагогическим исследованиям (таблица).

Таблица

Сравнительный анализ базовых характеристик естественнонаучного и гуманитарного подходов к педагогическим исследованиям

Характеристик и	Естественнонаучный подход	Гуманитарный подход
Объект исследования	Характеристики человека (врожденные и приобретенные), которые можно объективировать с помощью валидных диагностических методик.	Человек как целостность разнообразных характеристик, необходимых для нормального существования и самореализации в существующих социально-культурных условиях.
Предмет исследования	Внешние условия (как правило, целенаправленные воздействия), способствующие изменению конкретных характеристик (или их ограниченной совокупности) для повышения эффективности функционирования человека в целом и/или в определенной деятельности (улучшение и коррекция существующих, формирование новых, подавление или минимизация проявления нежелательных).	Условия взаимодействия конкретного человека и/или группы с социумом (его представителем) с целью расширения возможностей для самореализации в существующих социально-культурных условиях (воспитание и обучение для самореализации).
Особенности исследования	Выделение некоторых эталонов функционирования конкретных характеристик и/или их ограниченной совокупности, по которым будет оцениваться эффективность предлагаемых внешних воздействий по изменению конкретных характеристик (или их ограниченной совокупности) для повышения эффективности функционирования человека в целом и/или в определенной деятельности	Выделение уровней развития исследуемых качеств человека, определяющих эффективность его самореализации, а также логики их смены для разработки системного механизма взаимодействия человека и социума (его представителя) на разных уровнях развития.
Результат исследования	Методика как набор объективных и достоверно эффективных методов воздействия на человека в краткосрочной и среднесрочной перспективе (в том числе нормативные ограничения по их применению) с целью изменения его конкретных характеристик и/или их ограниченной совокупности для повышения эффективности его функционирования в целом и/или в определенной деятельности.	Технология как системное описание интегрированного применения различных форм, средств и методов взаимодействия, последовательно меняющихся в соответствии с логикой развития уровней исследуемых качеств человека.

Характерный признак	Использование разнообразных валидных количественных методик, помогающих отслеживать все изменения различных характеристик человека (иногда избыточный набор).	Стремление соблности паритет между качественными и количественными методами исследования при педагогически целесообразном подходе к их выбору (минимально достаточный набор).
Научная значимость	Доказана возможность эффективных конкретных внешних воздействий на отдельные характеристики человека и/или их ограниченную совокупность в краткосрочной и/или среднесрочной перспективе, повещающих эффективность его функционирования в целом и/или в конкретном виде деятельности.	Доказана возможность длительного целенаправленного взаимодействия с человеком как субъектом своего развития.
Теоретическая значимость	Описание приемов конкретных методов, способов и форм внешнего воздействия на человека с целью повышения эффективности функционирования человека в целом и/или в определенной деятельности (улучшение и коррекция существующих характеристик, формирование новых, подавление или минимизация проявления нежелательных), включая нормативные ограничения применения.	Сформулированы закономерности развития человека как субъекта взаимодействия с социумом в логике последовательного поуровневого изменения целостности его характеристик для повышения эффективности самореализации в конкретных социально-культурных условиях.
Практическая значимость	Методика, гарантирующая стабильный результат и, как правило, не требующая существенной профессиональной переподготовки педагогов, желающих ее использовать в практической деятельности.	Раскрытие новых направлений совершенствования взаимодействия человека и социума (педагога как его представителя) и перспектив профессионального развития педагога как субъекта профессиональной деятельности.

Очевидно, что прорывные исследования по педагогике в понимании О.Ю. Васильевой возможны только при использовании гуманитарного подхода. Однако специфика исследований в области физической культуры и спортивной подготовки не предполагает полного отказа от естественнонаучного подхода и, очевидно, речь должна идти о поиске компромисса и об их возможном сочетании.

Мы убеждены, что существуют, по крайней мере, три группы направлений исследований в области физического культуры и спорта, отличающиеся по своим методологическим основаниям: а) исследования, выполненные на базе гуманитарного подхода; б) исследования на базе естественнонаучного подхода; в) исследования на основе сочетания обоих подходов.

Последняя группа представляется нам наиболее сложная и проблемная в плане методологического обоснования, но и самая перспективная с точки зрения развития теории и методики физической культуры и спортивной подготовки.

Основываясь на паспортах научных специальностей 5.8.4 «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка», 5.8.5 «Теория и методика спорта» и 5.8.6 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» мы выделили направления исследований, которые, по нашему мнению, должны базироваться на гуманитарном подходе:

1) научная специальность «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка»:

- методология развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры;

- историко-логические исследования эволюции теоретических и практических знаний в области физической культуры (развития научных идей, концепций, теорий, терминологии);

- социокультурная деятельность в сфере физической культуры;

- содержание, направленность и методы физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста и студентов (в том числе в профилактике асоциального поведения);

- физическое воспитание несовершеннолетних, содержащихся в учебно-воспитательных учреждениях открытого и закрытого типа.

2) научная специальность «Теория и методика спорта»:

- повышения значимости спорта в современном обществе как социально-культурного явления;

- историко-логические исследования эволюции научных знаний в области спорта;

- международное олимпийское движение (закономерности развития, функционирования и управления);

- духовно-нравственное воспитание спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

- содержание и направленность психологической подготовки спортсменов.

3) научная специальность «Оздоровительная и адаптивная физическая культура»:

- историко-логические исследования эволюции научных знаний в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- теоретико-методологическое обоснование содержания, направленности и методики подготовки специалистов в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- анализ перспектив использования накопленного потенциала в сфере оздоровительной физической и адаптивной культуры в новых социокультурных условиях;

- теоретико-методологическое обоснование содержания, направленности, методик и технологий в сфере оздоровительной физической культуры;

- восстановление и совершенствование психического и социального здоровья инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- технологии коррекции психического развития, самореализации и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;

- психолого-педагогические подходы к организации адаптивной физической культуры в системе коррекционной работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидами в условиях коррекционного и инклюзивного образования.

Основную сложность в решении обозначенной проблемы мы видим в недостаточном количестве научных кадров, готовых руководить исследованиями на основе гуманитарного подхода (особенно докторскими). Учитывая, что первоначальные навыки научного исследования формируются на стадии бакалавриата и магистратуры мы видим необходимость кардинальных изменений в научно-исследовательской деятельности обучающихся и в подготовке выпускных квалификационных работ. В частности, для выполнения исследований на базе гуманитарного подхода необходимо (как минимум) в качестве консультантов привлекать педагогов по общей (теоретической) педагогике.

Кроме подготовки обучающихся, необходимо также уделить пристальное внимание теоретико-методологической подготовке самих преподавателей через организацию научно-методологических семинаров и обсуждение результатов исследований обучающихся и преподавателей с точки зрения гуманитарного подхода.

Заключение. Для появления прорывных исследований в области физической культуры и спорта необходимо скорректировать научный менталитет через продвижение идеи о возможности и необходимости использования гуманитарного подхода.

Литература

1. Баранов В.Н., Шустин Б.Н. Анализ диссертаций в области спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва // Вестник спортивной науки. 2019. № 1. С. 4-9.

2. Горелов А.А., Шустин Б.Н. Об экспертизе диссертационных работ по специальности 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" в 2018 году // Теория и практика физической культуры. 2019. № 7. С. 96-98.

3. Лельчицкий И.Д., Пурышева Н.С., Тряпицына А.П. Актуальные проблемы методологии современных диссертационных исследований по педагогическим наукам // Педагогика. 2017. № 10. С. 3-13.

4. Мардахаев Л.О. методологии диссертационного исследования // Alma Mater (Вестник высшей школы). 2007. № 6. С. 28-32.

5. Попков В.Н. Недостатки в планировании и оформлении педагогических диссертаций по физической культуре и спорту // Вестник Нижневартковского государственного университета. 2017. № 3. С. 121-128.

6. Пурышева Н.С. Современные требования к качеству диссертационных исследований по педагогическим наукам // Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых ученых "университет - новой школе": мат-лы IX Междунар. науч. конф., Москва; Шуя, 02-03 июня 2016 года / Отв. ред. А.А. Червова. Москва-Шуя: Шуйский филиал Ивановского государственного университета, 2016. С. 14.

7. Сафонов Л.В., Шустин Б.Н. Современные диссертационные исследования по психологическим наукам в сфере физической культуры и спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 1(191). С. 310-314. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.1. p.310-314.

8. Сафонов Л.В., Шустин Б.Н. Динамика количества диссертаций по проблемам физической культуры и спорта в нашей стране // Направления и перспективы развития массовой физической культуры, спорта высших достижений и адаптивной физической культуры: сб. мат-лов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Санкт-Петербург, 20-21 октября 2022 года. Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное учреждение "Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры", 2022. С. 68-71.

9. Сериков В.В. Педагогическое исследование: в поисках путей повышения качества [Электронный ресурс] // Образование и наука. 2015. № 7(126). С. 4-23. DOI 10.17853/1994-5639-2015-7-4-23.

10. Фельдштейн Д.И. О состоянии психолого-педагогических диссертационных исследований // Профессиональное образование. Столица. 2011. № 6. С. 13-18.

11. Христидис Т.В., Новашина М.С. Использование статистических методов в диссертационных исследованиях по педагогическим наукам // Мир образования – образование в мире. 2020. № 3(79). С. 10-19.

12. Шадриков В.Д., Розов Н.Х., Боровских А.В. О направлениях повышения качества диссертаций по педагогике // Высшее образование в России. 2016. № 3. С. 53-60.

13. Шустин Б.Н., Сафонов Л.В., Гребенников А.И. Диссертационные исследования в сфере физической культуры и спорта в различных отраслях науки // Теория и практика физической культуры. 2020. № 8. С. 101-103.

14. Шустин Б.Н., Горелов А.А. Анализ диссертаций по специальности 13.00.04 и перспективы развития научных исследований в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2020. № 2. С. 99-100.

ВОВЛЕЧЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ ВНЕУЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Пашенко Л.Г., Давыдова С.А.

Нижневартковский государственный университет, г. Нижневартовск, Россия

Аннотация. Важность изучения вовлеченности студенческой молодежи в физкультурно-спортивную деятельность, организуемую во внеучебное время, как и отношения юношей и девушек к реализуемым в вузе физкультурно-спортивным мероприятиям обусловлена поиском эффективных путей активизации участия молодежи в массовых формах двигательной активности. Проведенный социологический опрос студентов

вузов позволил получить представление о готовности их участия в различных соревновательных формах внеучебной физкультурно-спортивной деятельности. При проведении массовых мероприятий следует активно привлекать к ним студентов, совмещающих трудовую деятельность с обучением в вузе.

Ключевые слова: молодежь, работающая молодежь, физкультурно-спортивная деятельность, ВФСК ГТО, массовые соревнования, физическое воспитание.

Введение. Приобщение населения к массовым формам физкультурно-спортивной деятельности является одной из задач развития физической культуры и спорта в нашей стране. К числу приоритетных направлений изучения вопросов вовлечения молодежи в физкультурно-спортивные практики, некоторые ученые относят поиск альтернативных видов двигательной активности для тех, кто избегает участия в традиционных видах спорта командной или индивидуальной направленности, а также для тех, кто имеет индивидуальные проблемы со здоровьем или социальным взаимодействием [4, 8, 10].

Студенческий возраст является заключительным этапом возрастного развития, когда имеется возможность целенаправленного формирования у индивида потребностей в использовании средств физической культуры и спорта в процессе жизнедеятельности [5, 6]. Важная роль при этом принадлежит внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой преобразуется опыт социума в собственные ценности, установки, происходит отождествление себя с коллективом, с обществом.

Для разработки действенных механизмов активизации участия молодежи в массовых формах двигательной активности важным видится изучение вовлеченности юношей и девушек в физкультурно-спортивную деятельность, организуемую во внеучебное время, и их отношение к реализуемым в вузе физкультурно-спортивным мероприятиям.

Цель исследования: изучение вовлеченности юношей и девушек, обучающихся в вузе, в физкультурно-спортивную деятельность, организуемую во внеучебное время.

Методы и организация исследования. В процессе исследования проводился социологический опрос с использованием электронной google-формы, в котором приняли участие 726 человек (юноши – 270, девушки – 456), являющиеся студентами учреждений высшего образования: Нижневартковского государственного университета, Сургутского государственного университета, Югорского государственного университета, Омского государственного педагогического университета, Альметьевского государственного нефтяного института. Респонденты были дифференцированы на группы: юноши ($n=215$) и девушки ($n=381$), чья занятость ограничена обучением в вузе; и их сверстники, сочетающие получение высшего образования с трудовой деятельностью (соответственно $n_{ю}=55$ и $n_{д}=75$). Ответы на вопросы анкеты закрытой и открытой формы позволили изучить данные об активности участия во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности юношей и девушек, а также их отношение к реализуемым в вузе физкультурно-спортивным мероприятиям. Помимо этого, анализу подверглись отчетные документы управления по делам студентов Нижневартковского государственного университета за 2022 год, а именно показатели развития студенческого спорта в вузе.

Результаты исследования и их обсуждение. Вовлеченность в занятия по физической культуре рассматривается как совокупность поведенческих и психологических характеристик обучающихся, объединяющих воедино деятельность, мотивацию и отношение к ней, затрачиваемые усилия, осмысленность и результативность совершаемых действий [2]. Показатель вовлеченности студентов в физкультурно-спортивную деятельность является одним из критериев оценки эффективности организации физического воспитания в вузе [1]. Помимо этого, теоретический обзор зарубежных исследований показал, что участие во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности в молодом возрасте является залогом физической активности в более старших возрастных периодах [3].

Результаты социологического опроса показали, что большинство юношей и девушек, принявших участие в исследовании, имеют опыт участия в массовых физкультурно-

спортивных мероприятиях. У юношей, чья занятость ограничена учебной деятельностью, этот показатель незначительно отличается от значений их сверстников, сочетающих обучение в вузе с трудовой деятельностью (соответственно 75% и 78%). У девушек, совмещающих обучение с работой, наблюдаются самые высокие значения по данному параметру – 85% имеют опыт спортивной деятельности и участия в соревнованиях, тогда как у их сверстниц, занятых учебным процессом этот показатель равен 70%. Сравнивая ответы на вопросы: «Вы готовы прилагать максимальные усилия в соревнованиях или спортивно-массовых мероприятиях?» и «Вы готовы принимать участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, где не требуется проявление максимальных физических усилий?» оказалось, что работающие студенты-юноши в большей степени ориентированы на участие в мероприятиях, не требующих демонстрации максимальных возможностей, в отличие от них, работающие девушки, наоборот, ориентированы на участие в соревнованиях, где необходимо проявлять предельные усилия. Для юношей и девушек, занятых только учебной деятельностью, характерно отсутствие различий в ответах на эти вопросы. При этом, число молодых людей, проявляющих готовность к участию в различных соревнованиях больше, по сравнению с девушками.

Для формирования позитивного отношения юношей и девушек к занятиям физкультурно-спортивной направленности, что является одной из важных проблем, решаемых практически всеми вузами, необходим поиск таких форм физической активности, которые содействовали бы активному и осознанному участию в них студентов. В таблице 1 представлен множественный выбор видов соревновательной деятельности, наиболее предпочтительных для студенческой молодежи, чья занятость ограничена только обучением в вузе в сравнительном аспекте с их сверстниками, сочетающими учебу с трудовой деятельностью.

Таблица 1

Предпочитаемые виды соревнований у студентов вузов с различной занятостью (множественный выбор, %)

Виды соревнований	Юноши		Девушки	
	Учеба n=215	Учеба и труд n=55	Учеба n=381	Учеба и труд n=75
Командные	61	53	58	55
Один на один	42	35	19	27
Соревнования с самим собой (преодоление себя)	32	33	31	31
Соревнования с природой, внешними условиями	28	29	12	21
Не интересны никакие	9	20	18	15
Затрудняюсь ответить	10	9	12	12

Как видно из таблицы, юноши и девушки, занятые процессом обучения в образовательных учреждениях, отдают предпочтение командным соревнованиям (соответственно 61% и 58%). Их сверстники, сочетающие учебу с трудовой деятельностью, также отдают предпочтения таким формам соревнований (53% юношей и 55% девушек). Интересным видится факт большего интереса юношей, вовлеченных только в учебный процесс (42%) и девушек, сочетающих учебу с работой (27%), к соревновательным формам, предполагающим индивидуальное соперничество «один на один». Третья часть всех участников опроса, вне зависимости от занятости, отдают предпочтение соревнованиям с самим собой. Можно предположить, что вовлеченность юношей в трудовую деятельность приводит к снижению активности их участия в физкультурно-спортивной деятельности. Тогда как их сверстницы, успевающие сочетать обучение в вузе с работой, проявляют большую заинтересованность к участию в соревновательных формах.

В таблице 2 представлены ответы на вопрос «Согласились бы принять участие в выполнении нормативов ГТО?».

Таблица 2

Согласие студентов принять участие в выполнении нормативов ГТО? (%)

Ответы на вопрос	Юноши		Девушки	
	Учеба n=215	Учеба и труд n=55	Учеба n=381	Учеба и труд n=75
Да, с удовольствием	21	20	16	20
Да, за какие-либо бонусы (поощрение)	15	24	8	12
Да, если бы заставили	7	7	5	2
Да, с предварительной подготовкой	20	16	22	29
Нет, ни при каких условиях	22	20	32	25
Затрудняюсь ответить	15	13	17	12

Как видно из таблицы 2, 20% студенческой молодежи готовы принять участие в мероприятиях по выполнению нормативов ГТО без каких-либо условностей. Для работающей молодежи важным является возможность получения поощрения за участие в данных мероприятиях. При этом, 29% работающих девушек-студенток готовы принять участие в социально-значимом проекте при организации предварительной их подготовки к выполнению тестовых заданий, предусмотренных для данного возраста и пола. О важности такого подхода в привлечении населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО констатируют югорские ученые [7, 9].

Ответы студентов на вопрос «Если бы Вам предложили принять участие в соревнованиях по спортивным играм (волейбол, футбол, др.)?» показали большую заинтересованность в таком формате соревнований юношей, как работающих (42%), так и только обучающихся в вузе (44%). Доля девушек, согласившихся принять участие в традиционных командных соревнованиях, в группе сочетающих работу и учебу составила 33%, в группе только обучающихся в вузе – 30%. Число юношей, выразивших желание принять участие в массовых развлекательных физкультурно-спортивных мероприятиях больше в группе работающих (46%), по сравнению с их сверстниками, занятыми только учебой (35%). Обращает на себя внимание факт повышенного интереса юношей и девушек из обеих групп к физкультурно-спортивным мероприятиям, предусматривающим выполнение как двигательных, так и интеллектуальных заданий – 45% опрошенных готовы стать участниками таких соревнований.

Анализ отчета о выполнении комплексного плана работы Управления по делам студентов Нижневартковского государственного университета за 2022 год показал увеличение доли обучающихся, участвующих в физкультурно-массовых мероприятиях до 77%. Наиболее популярными формами внеучебной физкультурно-массовой работы стали мероприятия: командный турнир «Снежная битва» (двигательно-развлекательной направленности); проект «Слет первокурсников» (включающий задания двигательной, развлекательной, интеллектуальной направленности с заданиями на командообразование).

Доля студентов, участвовавших в спортивно-массовых мероприятиях разных уровней в 2022 г. составила 19%. Вместе с этим, необходимо отметить, что участниками организованных турниров по волейболу, баскетболу, футболу, легкой атлетике и др. видам спорта являются одни и те же студенты, имеющие опыт занятий спортом в прошлом. Данный факт не позволяет говорить о массовости участия студентов в таких соревновательных формах. Еще меньше показатель доли обучающихся (6%), участвовавших в крупных соревнованиях – Чемпионатах и Первенствах России по видам спорта, ввиду необходимости наличия у них профессиональной спортивной подготовки.

Выводы. Проведенное исследование показало, что массовость внеучебной физкультурно-спортивной деятельности в вузе может быть достигнута путем организации и проведения таких соревновательных форм, участие в которых связано не только с выполнением двигательных действий, но и содержащих развлекательный контекст, как и наличие интеллектуальных заданий. Полученные результаты следует учитывать при

планировании массовых мероприятий физкультурно-спортивной направленности, организуемых во внеучебное время.

Литература

1. Кабачков В.А., Кузнецов В.А., Васильева Т.Н. Диагностика индивидуальных особенностей студентов, их отношения к физической культуре и осваиваемой профессии как факторов формирования здорового образа жизни // Вестник спортивной науки. 2015. № 6. С. 45–48.
2. Оськина Е.С., Леван Т.Н. Разработка инструментария Всероссийского социологического исследования вовлеченности обучающихся в занятия по предмету (дисциплине) «Физическая культура» // Ученые записки имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 4 (134). С. 198–207.
3. Пащенко Л.Г., Ниясова Н.С., Кульмаметьева Э.С. Потенциальная готовность студенческой молодежи к участию во внеучебной состязательной физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] // Вестник Томского государственного университета. 2021. № 471. С. 189-196. DOI 10.17223/15617793/471/22.
4. Пащенко Л.Г., Чуенко О.А., Матюнина Н.В., Хорькова А.С. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность молодежи в условиях досуга в аспекте социологического анализа // Теория и практика физической культуры. 2022. № 7. С. 47-49.
5. Пешкова Н.В., Карпова А.О. К вопросу управления развитием студенческого спорта в вузах // Теория и практика физической культуры. 2019. № 10. С. 46.
6. Ревенко Е.М., Сальников В.А. Индивидуализация физического воспитания: проблемы и перспектива реализации [Электронный ресурс] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. №4(182). С. 359-367. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p359-367.
7. Синявский Н.И., Фурсов А.В., Кизаев О.Н., Герега Н.Н. Содержание недельной двигательной активности студенческой молодежи и ее самоанализ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 4. С. 8-9.
8. Столяров В.И., Баринев С.Ю., Паршиков А.Т., Орешкин М.М. Необходимо ли новое спортивное гуманистическое движение (постановка проблемы) // Педагогическое образование и наука. 2018. № 5. С. 36–47.
9. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Власов В.В. Физическая подготовленность работающей молодежи по результатам выполнения нормативов VI ступени комплекса ГТО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. №12 (154). С. 296-300.
10. Lubysheva L.I., Pashchenko L.G. Modern social contradictions of mass sport // Theory and Practice of Physical Culture. 2022. No. 9. P. 3-6.

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда и Правительства ХМАО-Югры № 22-28-20241, <https://rscf.ru/project/22-28-20241/>

КОНЦЕПЦИИ ГИПЕРТРОФИИ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ

Салахов И.М., Викулов Е.А., Асаинов М.Е.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье раскрыты особенности и механизмы гипертрофии скелетных мышц. Основной целью статьи является обобщить информацию о современных концепциях гипертрофии скелетных мышц. В статье раскрыты такие понятия как саркоплазматическая и миофибриллярная гипертрофия скелетных мышц. Описаны такие концепции гипертрофии мышц как энергетическая, концепция гипоксии, механического повреждения и ацидоза.

Ключевые слова: концепции гипертрофии мышц, механизмы гипертрофии мышц, набор мышечной массы тела.

Введение. На сегодняшний день динамично развиваются такие виды физической активности как занятия в тренажерном зале или в фитнес клубах. Так же большую популярность среди студентов СурГУ набирают занятия по атлетической гимнастике и число желающих заниматься растет. В настоящее время фитнес-индустрия является быстроразвивающимся направлением в России. Среди всего разнообразия фитнеса отдельно можно выделить силовой фитнес – это вид силовой тренировки в анаэробном режиме с использованием веса собственного тела, а также свободных отягощений [4].

Анализ научно-методической литературы показал, что существует несколько научных теорий увеличения мышечной силы и массы при занятиях силовым фитнесом. Это исследования ведущих ученых в области теории и методики физической культуры и спорта: В. Н. Селуянова, Д. Вейдер, Т. Бомпа [3, 2, 1]. В литературе представлен большой по объему материал где освещаются различные концепции гипертрофии скелетных мышц, которые описаны с позиций различных научных дисциплин: гистологии, анатомии, физиологии, биохимии, спортивной медицины и биомеханики. Это требует определенных знаний в этих дисциплинах в плане терминологии и понятий, что осложняет восприятие информации студентами, не имеющими специального образования.

Цель нашей работы: обобщить информацию о современных концепциях гипертрофии скелетных мышц.

Задачи:

1. Определить приоритетные целевые установки студентов, занимающихся атлетической гимнастикой.
2. Провести анализ литературы, изучить современные концепции по теме гипертрофии скелетных мышц.
3. Выделить рекомендации для студентов по организации занятий атлетической гимнастикой с целью увеличения мышечной массы тела.

Методы и организация исследования. Чтобы узнать, чем же мотивирован интерес к занятиям в тренажерном зале у студентов, мы провели опрос, определили основные целевые установки студентов и попросили проранжировать их по степени важности. Опрос прошли 95 юношей, занимающихся атлетической гимнастикой 56 студентов 2 курса и 39 студентов 3 курса. Наиболее приоритетными для себя задачами, большинство студентов 48 человек выделяют задачи по коррекции телосложения, 37 человек выделяют как самую важную задачу развитие физических качеств и только 10 человек из 95 выделяют задачи, направленные на сохранение и укрепление здоровья как приоритетные.

Так же мы изучили какие задачи из каждой группы более приоритетны для студентов. Из группы задач по коррекции телосложения, большинство студентов ставят перед собой задачи увеличения мышечной массы и снижения жирового компонента тела. Из группы задач, направленной на развитие физических качеств, выделяются развитие силы и силовой выносливости. Из группы задач, направленных на сохранение и укрепление здоровья, выделяются развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма. Приоритетные целевые установки студентов на занятиях по атлетической гимнастике в той или иной степени достигаются путем укрепления и развития мышечного аппарата.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассмотрим основные концепции гипертрофии скелетных мышц. В основе энергетической концепции (В.М. Зациорский, 1966; Ю. Хартманн, Х. Тюнеманн, 1988; V.M. Zatsiorsky, W.J. Kraemer, 2006) лежало предположение о том, что нарушение равновесия между потреблением и восстановлением АТФ стимулирует процессы в мышцах, приводящие к их гипертрофии.

В основе концепции ацидоза (В.Н. Селуянов, 1992; 1996) утверждалось, что пусковым стимулом синтеза белка в мышцах является их ацидоз (закисление), вызванный накоплением в мышцах кислых продуктов метаболизма (ионов водорода), а также увеличение содержания в мышечных волокнах креатина.

Концепция гипоксии предполагала, что пусковым стимулом для возрастания синтеза белка в мышцах является гипоксия – кислородное голодание тканей, возникающая из-за сдавливания капилляров и артериол мышцы при ее напряжении свыше 60% от максимума, в результате чего к мышечным волокнам не поступает кровь.

Концепция механического повреждения мышечных волокон предполагает, что стимулом к повышенному синтезу белка в мышце является механическое повреждение мышечных волокон и миофибрилл, за которым следует их регенерация.

Наиболее полно механизмы гипертрофии мышц описаны в книге Бреда Шёнфилда «Наука и развитие гипертрофии мышц» (Schoenfeld B., 2016).

Механическое напряжение. Ответ мышечного волокна на механическое напряжение связан с процессом, который называется механотрансдукцией – это преобразование механических стимулов во внутриклеточный биохимический ответ, который стимулирует гипертрофию мышц.

Центральное место в этом процессе занимают механосенсоры, которые воспринимают механическое напряжение, возникающее в мышечном волокне, и преобразуют его в химические сигналы. В настоящее время доказано, что механическое напряжение играет существенную роль в гипертрофии скелетных мышц, вызванной тренировкой. При этом механосенсоры чувствительны как к величине, так и к продолжительности физической нагрузки.

Метаболический стресс связывают с накоплением в мышечных волокнах различных веществ: лактата; неорганического фосфата и ионов водорода. Накоплению метаболитов способствует выполнение работы в режиме анаэробного гликолиза и гипоксии. Оба фактора способствуют резкому снижению рН саркоплазмы и закислению мышц.

Накопление лактата вызывает отёк мышечного волокна и посредством ряда сигнальных путей активацию ядер мышечного волокна (миоядер) и клеток-сателлитов, что в итоге приводит к повышению синтеза белка.

Повышение концентрации ионов водорода (ацидоз) так же повышает синтез белка, эту концепцию развивал и профессор Силуянов Виктор Николаевич, вызывает повреждение мембран органелл (например, саркоплазматического ретикулума), в результате чего в саркоплазму поступают ионы кальция. Эти ионы активируют ферменты, которые разрушают белки мышечных волокон. Описанные процессы вызывают активацию клеток-сателлитов и миоядер, что повышает синтез белка.

Гипоксия вызывает повышение уровня свободных радикалов в мышечном волокне, что активирует перекисное окисление липидов и в конечном итоге приводит к разрушению оболочек органелл и развитию процессов, описанных выше.

Метаболический стресс способствует также повышению уровня анаболических гормонов в скелетной мышце, что вызывает активацию клеток-сателлитов и повышает транскрипцию в миоядрах. Это приводит к возрастанию количества миоядер и синтеза белка.

Так же описывается концепция механического повреждения мышечных волокон, которая предполагает, что стимулом к повышенному синтезу белка в мышце является механическое повреждение мышечных волокон и миофибрилл, за которым следует их регенерация.

В основе этой концепции лежат исследования, показавшие, что после физических упражнений мышечные волокна повреждались. Эти результаты получили путем биопсии мышц – то есть они очень точные. Степень повреждений была различной – от небольшой до очень сильной. Более того, было обнаружено, что через некоторое время после тренировки повреждения усиливаются (это также обнаружили при помощи биопсии).

Даже однократная тренировка может привести к повреждению от 30% до 80% мышечных волокон. Также было обнаружено, что соотношение повреждения волокон зависело от их типа.

В своей монографии «Гипертрофия скелетных мышц» доктор педагогических наук А.В. Самсонова, довольно детально описывает физиологические механизмы, которые

протекают в мышцах и рассматривает такие понятия как саркоплазматическая и миофибриллярная гипертрофия, а также понятие гиперплазии мышц.

Первым механизмом, который описывает автор, является саркоплазматическая гипертрофия. При достижении определенного уровня нагрузки, в миоцитах начинают активно синтезироваться белки, которые запасаются в саркоплазме. Результатом этого становится увеличение объема мышечной ткани.

Вторым механизмом, который описывает Алла Самсонова, является миофибриллярная гипертрофия. Этот процесс связан с увеличением количества миофибрилл.

Кроме того, книга А.В. Самсоновой также затрагивает такую тему, как гиперплазия мышц – процесс деления и увеличения числа миоцитов. Согласно автору, в настоящее время гиперплазия мышц не считается достаточно доказанным и эффективным способом для увеличения мышечной массы. Однако, данные о применении такого подхода в спортивной тренировке все еще противоречивы, но некоторые исследования говорят о положительных результатах.

Если обобщить представленную выше информацию, то можно выделить некоторые рекомендации для выполнения силовых упражнений:

- Необходимо стремиться к закислению мышц во время выполнения упражнения;
- Выполнять упражнения до чувства жжения;
- Использовать статодинамический режим выполнения;
- Выполнять упражнения до утомления;
- Работать с весами более 50 процентов от одно повторного максимума, поддерживать оптимальный уровень нагрузки;
- Использовать принцип постепенного увеличения нагрузки;
- Соблюдать принцип суперкомпенсации.

Выводы. Понимание и соблюдение факторов стимулирующих гипертрофию мышц, позволит повысить эффективность тренировочных занятий, направленных на укрепление и развитие мышц. На наш взгляд так же актуальна тема методов, приемов и средств силовой тренировки. Не профессиональному атлету сложно разобраться в специфике подходов по организации, структуре и содержанию занятий силовой направленности. Поэтому в дальнейшей работе мы планируем изучить и дать практические рекомендации по использованию методов и приемов силовой тренировки для решения основных задач на занятиях по атлетической гимнастике.

Литература

1. Бомпа Тудор, Буццичелли К.А. Периодизация спортивной тренировки. М: Спорт, 2016. 384 с.
2. Вейдер Дж. Система строительства тела. М.: Физкультура и спорт, 1992. 112 с.
3. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 188 с.
4. Шлозберг С., Непорент Л. Фитнес для начинающих. М.: Диалектика, 2004. 255 с.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Салахов И.М., Викулов Е.А.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье раскрыты особенности использования спортивного питания, их направленность воздействия на организм, возможная польза и вред. Основной целью статьи является выявить особенности использования спортивного питания. В качестве практических рекомендаций автор предлагает методические советы для выполнения силовых упражнений, направленных на набор мышечной массы.

Ключевые слова: спортивное питание, протеиновые смеси, аминокислоты, креатин.

Актуальность. В настоящее время большую популярность на рынке приобретают продукты спортивного питания, особенно популярно это развито в фитнес индустрии, так как является одной из статей для получения доходов. Эти товары становятся максимально доступными, если раньше они продавались только в специализированных магазинах, то сейчас их можно наблюдать на прилавках обычных продуктовых супермаркетов в виде протеиновых батончиков, коктейлей и других товаров. Не зависимо и не оплаченной в рекламных целях информации, о вреде или пользе этих продуктов очень мало. Производители часто преувеличивают пользу использования и качество представленных ими товаров, с целью увеличения прибыли.

Кроме того, практически нет статей, в которых бы описывались негативные последствия от чрезмерного потребления белка и других продуктов спортивного питания, хотя на практике такие случаи не единичные. Так, например, расстройства желудочно-кишечного тракта, нагрузка на печень и почки, увеличение количества различных заболеваний, например, таких как подагра и т.д. Поэтому тема спортивного питания требует детального изучения, до того, как занимающиеся начнут его использовать.

Цель исследования: выявить особенности использования спортивного питания.

Задачи исследования:

1. Провести литературный обзор по теме исследования;
2. Описать особенности использования спортивного питания, их направленность воздействия на организм, возможную пользу и вред.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования, проведенные на базе испытательной лаборатории ООО «Центр сертификации и экспертизы «Омск-Тест», показали, что информация на маркировке не соответствует фактическим данным, полученным в ходе лабораторных исследований. Так, например, производителями занижено содержание жира или завышено заявленное по сравнению с фактическим содержание белка, кроме того, некоторые образцы характеризуются большим содержанием плесеней. Некоторые производители заявляют об отсутствии сахара в продукте, при том, что фактически было выявлено 12,2 г сахара. Сравнительный анализ качества протеинов проводился в отношении наиболее популярных марок протеинов, представленных в ассортименте магазинов спортивного питания на потребительском рынке города Омска. Причем кроме Российских товаров для исследования были взяты образцы производства США и Германии. Эти данные были представлены в статье «Анализ качества продуктов спортивного питания», доктором технических наук, профессором Николаевым М.А.

Спортивное питание – это добавки, которые дополняют основной рацион питания. И принципиально важно использовать спортивное питание именно как добавки, а не как замена основного питания. Рациональное питание играет ключевую роль в достижении спортивных результатов.

Сразу хочется отметить, что некоторые ошибочно полагают, что занятия спортом обязательно должно сопровождаться строгими диетами, отказами от многих продуктов. Следует помнить, что не нужно переедать или же соблюдать диеты – при таком питании невозможно добиться желаемых результатов, не зависимо от того, сколько времени вы занимались спортом. И более того, существует большой риск получить заболевание, которое испортит жизнь навсегда [4].

Спортсмены или люди, которые занимаются построением спортивного телосложения, всегда придерживаются определенной диеты, связанной с ограничениями в питании. И на фоне такого «голодания» и увеличенной физической активности организму необходимо получать больше полезных веществ, чем обычно [3].

При нехватке элементов спортсмены прибегают к применению специализированного спортивного питания и биологически активных добавок. По данным Австралийского

института спорта, спортивное питание и биологически активные добавки подразделяются на четыре группы, исходя из эффективности и безопасности (таблица).

Таблица

Классификация спортивного питания по данным Австралийского института спорта

Группа	Составляющие	Примечание
А	Гели, батончики, электролиты, изотонические напитки, мальтодекстрины, протеин, медицинские добавки (витамин D, пробиотики, добавки железа/кальция), вещества для улучшения работы организма (моногидрат креатина, кофеин, бета-аланин, бикарбонат)	На основании доказательств рекомендованы для спортсменов. Полезный и своевременный источник энергии или питательных веществ в рационе спортсмена. Научно доказана их польза для улучшения работоспособности и восстановления организма спортсмена
В	Кверцетин, НМВ, глутамин, ВСАА, СЛА, карнитин	Рекомендованы только при определенном алгоритме потребления. Представляют особый интерес для спортсменов и тренеров.
С	В эту группу могут быть включены добавки групп А и В при неправильном потреблении, также если эти добавки не прошли испытаний и не имеют доказательств в отношении безопасности употребления	Малое количество испытаний препаратов, не несут сильного благотворного эффекта для спортсменов. Недоказанная польза, несмотря на их широкое использование
Д	Глицерин, эфедрин, сибутрамин и трибулустеретрис	Запрещают использовать спортсменам. Запрещены или могут зачесться в качестве допинга во время прохождения спортивной медицинской комиссии.

Наиболее часто используемые виды спортивного питания — это протеиновые смеси и батончики, аминокислоты, креатин, жиросжигатели. Рассмотрим каждый вид в отдельности.

Протеиновые смеси – это чистый белок, который легко и практически без остатка усваивается организмом, который стимулирует внутриклеточный белковый синтез, необходимый для мышечного роста. Протеин получают путем создания сыворотки. Чаще всего сыворотку получают путем отделения творога от молока. Далее следует много процессов, получая на выходе высококонцентрированный продукт. Таким образом, самая известная спортивная добавка – протеин – обычное переработанное молоко.

Протеин стоит рассматривать как пищевую добавку, так как эффективно нарастить мышечную массу можно и без него, однако зачастую происходит так, что спортсмен не употребляет свою суточную норму белка. Норма белка для тренирующихся людей колеблется от 1.5 до 2 грамм на вес тела, то если взять вес среднестатистического человека, то получим $65 \times 1.8 = 117$ грамм белка в день, то есть нужно сделать около 4 приемов белковой пищи, чтобы закрыть данный объем.

В питании человека количество белков, жиров и углеводов должно быть в соотношении 1:1:4, т.е. необходимо на 1 г белка, употреблять 1 г жира и 4 г углеводов. Белки должны обеспечивать около 14% калорийности суточного рациона, жиры около 31%, а углеводы около 55% [2].

В современном мире это будет проблематично, поэтому и существуют протеиновые добавки, позволяющие набирать норму белка. Но, не стоит забывать, что протеин имеет противопоказания и негативные последствия.

Возможный вред протеина:

- 1) Протеин оказывает высокую нагрузку на печень и почки, поэтому людям с почечной и/или печеночной недостаточностью протеин противопоказан;
- 2) Возможна индивидуальная непереносимость белка;
- 3) Также в составе протеина могут быть некоторые добавки, которые могут вызвать аллергическую реакцию.

Аминокислоты. Существуют множество аминокислотных добавок. Например, ВСАА – это комплекс незаменимых аминокислот, состоящий из лейцина, изолейцина и валина.

ВСАА, по заявлениям производителей, ускоряют рост мышц и предотвращают их разрушение.

Для человека с нормой белка в 120г в день, дневная норма ВСАА составляет: Лейцин – 8,4 г; Изолейцин – 4,8 г; Валин – 6 г., а в 170г куриной грудки содержится 2,9 грамма лейцина, 1,8 грамма изолейцина и 1,9 граммов белка. То есть, данный комплекс незаменимых аминокислот можно спокойно восполнять и обычными продуктами. Ситуация такая же, как и с протеином, поэтому ВСАА следует принимать только тогда, когда спортсмен не успевает набирать свою суточную норму аминокислот.

Возможный вред ВСАА: ученый из Корнельского университета и автор новаторского исследования в Китае, проводил исследования в 2009 году, в результате чего пришел к выводу, что прием ВСАА в свободной форме (в виде добавок) может увеличивать риск развития некоторых заболеваний, например, рака.

Избыточное количество белка, аминокислот ВСАА и лейцина, в частности, крайне негативно сказывается на активность mTOR. Этот фермент определяет чувствительность к питательным веществам, а, соответственно, и выделение определенных гормонов, которые регулируют метаболизм, рост, клеточное деление и выживание.

Также, некоторые ученые считают, что ВСАА увеличивает риск развития диабета. Важно избегать употребления лейцина (одной из трех аминокислот ВСАА) в свободной форме, поскольку избыточное употребление аминокислот ВСАА может стимулировать развитие диабета. Это касается и отдельного приёма входящих в состав ВСАА аминокислот в свободной форме, в частности лейцина. Подробнее ознакомиться с вредом ВСАА можно в следующих статьях:

Креатин – это азотосодержащая карбоновая кислота, которая содержится в мышцах и обеспечивает энергетический обмен. В организме взрослого мужчины, как правило, содержится до 100-150 грамм креатина. Суточная норма креатина составляет 0,3 грамма вещества на 1 кг тела. То есть, человеку весом в 65 кг придется употребить почти 20г. креатина. Это достаточно много, в 1 кг говядины – дешевой и богатом источнике – содержится всего 5 грамм креатина. Не трудно догадаться, что такой объём пищи не под силу нашему организму. Поэтому креатин – это действительно рабочая добавка.

Креатин обеспечивает:

1) увеличение силы. Этот эффект подтвержден опытами, результаты которых гласят – креатин моногидрат может увеличить максимальный вес при повторных подходах в жиме лежа на 10 кг всего за неделю. Помимо этого, возрастают и спринтерские способности;

2) увеличение массы и проявление рельефа мышц. Креатин всасывается в мышечные клетки – благодаря этому мышцы выглядят больше и рельефнее;

3) увеличение времени тренировки. Креатин сдерживает образование молочной кислоты, что отодвигает эффект мышечного отказа. Помимо этого, сокращается время восстановления после тренировки;

4) влияет на образование анаболических гормонов. Анаболизм – это формирование новых клеток. Креатин повышает выработку соматотропина и тестостерона: первый называют гормоном роста из-за эффективного влияния на рельефность мышц, а второй наращивает мышцы и ускоряет синтез белка.

Возможный вред креатина: сам креатин безвреден, однако в составе данной добавки могут быть компоненты, которые окажут вред организму. Доктор Зенг в 2015 году со своими коллегами проводил следующее исследование: Были взяты две группы мужчин, первая группа включала 356 мужчин с диагностированным тестикулярным раком с 2006 по 2010 год, а вторая 513 мужчин, не имеющих заболевания (контрольная группа). Возраст всех участников составил от 18 до 55 лет. Исследования Доктора Зенга в 2015 году показали, что применение добавок для наращивания мышечной массы значительно повышало риск развития рака тестикул. Компоненты, входящие в состав добавок для наращивания мышечной массы, могут действовать как искусственные гормоны. Помимо этого, некоторые добавки содержат вещества, которые или не указаны на этикетке или содержат более

активные ингредиенты. Самыми «опасными» добавками оказались те, которые содержали креатин.

Жиросжигатели. Наверное, после протеина, являются самыми популярными добавками. Производители позиционируют жиросжигатели как вещества, позволяющие очень эффективно сгонять жир, но не все так хорошо, как заявляют производители. Эта добавка, состоящая из тщательно отобранных ингредиентов, которые помогают быстрее уменьшить жировые отложения. Жиросжигатели состоят из химических соединений, стимуляторов и активных веществ, сочетание которых ускоряет процесс сжигания жира.

Преимущества жиросжигателей:

1. Уменьшают чувство голода;
2. Удаляют лишнюю жидкость из организма;
3. Являются блокаторами синтеза жиров в тканях;
4. Ускоряют обмен веществ;
5. Повышают расходование калорий;
6. Расщепляют и удаляют отложившийся жир.

Возможный вред жиросжигателей:

Угнетение ЦНС. Если вы превышаете срок употребления или дозировку препарата, содержащего синефрин, кофеин или гуарану, то возможна такая негативная реакция организма со стороны центральной нервной системы.

Чрезмерное возбуждение. При передозировке биодобавок с кофеином и гуараной возможно изменение психического состояния. Организм будет заряжен на активность. В это время лучше отказаться от спокойной и монотонной работы, требующей усидчивости и сосредоточения.

Уменьшение мышечной массы. При отсутствии лишнего веса и употреблении жиросжигателей ускорение обменных процессов в организме могут привести к потере мышечной массы за счет расщепления белка.

Учащение сердцебиения и повышение давления.

Усиленное потоотделение, сухость во рту и изжога (при наличии болезней ЖКТ).

В 2014 году произошел инцидент, связанный с одним из жиросжигателей, который впоследствии убрали с рынка. Согласно отчету, опубликованному в медицинском журнале Новой Англии в апреле 2014 года, добавка вызвала почти 100 случаев гепатита в Соединенных Штатах. Это привело к 47 госпитализациям. По данным Центра по контролю за заболеваниями, виновником таких побочных эффектов является вещество под названием эгелин (Aegeline).

Выводы. Спортивное питание не такое безвредное как заявляют производители, особенно если его использовать без учета дозировок и индивидуальных особенностей. Его употребление может быть оправданным в случае острой необходимости, когда есть для этого показание, нехватка определенных нутриентов в организме занимающегося. Ведь даже нехватка жидкости в организме может вызвать негативные последствия. Во время тренировок организм теряет жидкость, соответственно, если ее не восполнять, организм начинает делать это самостоятельно, что может привести к обезвоживанию. Вода влияет на все внутренние процессы нашего организма [1].

Рекомендации о приеме спортивных добавок может дать, например, спортивный врач после обследования и имея общую картину, анализы крови, гормонов и оценки других функциональных систем. В других случаях мы считаем их применение не оправдывает тех рисков, которые описываются в ряде исследований. Тем более все необходимые для организма микро- и макронутриенты можно получить из продуктов питания. В своем питании необходимо придерживаться принципов рационального питания с акцентом на продукты, которые нужно добавить или уменьшить в рационе, в зависимости от целевых установок занимающихся.

Литература

1. Буриков А.В. Оценка результатов коррекции рационов питания // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. Т.1. №6. С. 8-10.
2. Воронов Н.А. Актуальные вопросы социологии питания в семье // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 7. С. 128-130.
3. Воронов Н.А. Еда и здоровый образ жизни // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. Т. 1. № 6. С. 64-67.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. М.: КноРус. 2013. 240 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Славнова М.Ю., Ковалева О.С.

*Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия
slavnova_m@mail.ru, kana-sor@mail.ru*

Аннотация. Статья посвящена анализу состояния физкультурно-оздоровительной работы в техническом вузе. В числе значимых проблем, которые необходимо решать для совершенствования работы физкультурно-оздоровительной спортивной работы это низкая вовлеченность студентов и сотрудников вуза в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Ключевые слова: студенты, спортивно-массовая работа, физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа.

Актуальность. Проблемы поддержания высокого уровня здоровья и физической активности молодежи приобретают все большую актуальность в современном обществе.

В развитии экономики государства немаловажное значение имеют физическая подготовленность и адаптационные возможности молодого поколения.

Введение новых образовательных стандартов в программы высших учебных заведений привело к уменьшению количества академических часов по физической культуре и спорту, составляющее в настоящее время одно занятие в неделю. И даже то время, выделенное на самостоятельную работу студентов (СРС), используется студентами не по назначению и не отвечает нормам двигательной активности молодых людей.

Цель исследования: рассмотреть состояние организации физкультурно-оздоровительной спортивной работы в техническом университете.

Организация исследования. Московским институтом физической культуры и спорта в свое время были определены нормы объема двигательной активности для населения. Так для студенческой молодежи оптимальный недельный объем двигательной активности составляет 10-14 часов [1, 2, 3].

Учебный процесс в Омском государственном техническом университете (далее ОмГТУ) организован в соответствии с учебным планом и государственной программой по Физической культуре и спорту. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа осуществляется спортивным клубом кафедрой физического воспитания ОмГТУ совместно с общественными организациями и федерациями по видам спорта.

Результаты исследования. Одним из направлений системы физического воспитания в ОмГТУ является физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа, предусматривающая широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовки студентов, формирование навыков здорового образа жизни.

К особенностям физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузе относится:
- возможность заниматься физической культурой в рамках обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» избранным видом спорта;

- возможность заниматься физкультурой и спортом в свободное от учебных занятий время в вузовских секциях по различным видам спорта;

- возможность систематически участвовать в студенческих спортивных внутри и межвузовских соревнованиях по различным видам спорта.

В Омском техническом государственном университете созданы условия для развития как массового студенческого спорта, так и спорта высших достижений, что существенно дополняет академические занятия по физической культуре.

В распоряжении студентов предоставлены спортивные залы, стадионы, плавательный бассейн, лыжные базы, спортивные площадки, спорт-комнаты в общежитиях. В университете создан и успешно функционирует спортивный клуб «Политехник». Руководство спортивного клуба осуществляется студентами ОмГТУ и представителями ректората.

В результате появления спортивного клуба количество спортивных студенческих мероприятий увеличилось до 50-ти в год, а количество участвующих студентов - свыше 3000 человек.

Работа студенческого спортивного клуба помогает в решении задач рационального использования досуга студентов, с целью укрепления их здоровья и физической подготовки, увеличения количества студентов, занимающихся физической культурой и участвующих в соревнованиях по массовым видам спорта.

Руководство кафедрой «Физического воспитания и спорта» совместно с клубом проводят большую работу по следующим направлениям:

- пропаганда и формирование здорового образа жизни;

- сохранение здоровья;

- поддержание высокой умственной работоспособности;

- организация соревновательной и физкультурно-оздоровительной деятельности среди студентов и сотрудников вузов.

В 2018 году был построен бассейн опорного университета Омской области, который стал доступен не только для студентов ОмГТУ, но и для всех желающих. Плавательный бассейн ОмГТУ построен в рамках проекта "Единой России" "500 бассейнов". В 2021 году был произведен капитальный ремонт игрового спортивного зала главного корпуса университета. Большое количество спортивных объектов, таких как, легкоатлетический манеж, футбольное крытое поле, хоккейная крытая площадка различных спортивных обществ вуз арендует. Руководство вуза выделяет дополнительные средства для поощрения деятельности спортивной молодежи в виде различных видов стипендий.

На кафедре работают 27 преподавателей, из которых 2 профессора, 12 к.п.н., 1 МСМК, 4 МС, 4 КМС. Для эффективной организации учащихся в спортивных мероприятиях на каждом факультете существует спортивный актив под руководством ответственного за спортивно-массовую работу преподавателя кафедры «Физического воспитания и спорта».

Программа по физической культуре в ОмГТУ предусматривает возможность выбора студентом одного из видов спорта, спортивного направления в рамках обязательных занятий по физической культуре. Студенты 1 курса кроме практических занятий осваивают теоретический курс по предмету «Физическая культура и спорт».

С целью привлечения все более широких масс студенческой молодежи и профессорско-преподавательского состава к занятиям физической культуры и спортом в университете ежегодно проводятся спортивные мероприятия различного уровня. Традиционно студенты университета участвуют в соревнованиях, посвященных памятным датам, спортивных фестивалях, соревнованиях среди первокурсников и студентов, проживающих в общежитиях.

Кафедра физического воспитания организует ежегодную Спартакиаду для преподавателей и сотрудников вуза. Также в вузе организованы занятия для профессорско-преподавательского состава по оздоровительному фитнесу.

Сборные команды ОмГТУ по различным видам спорта успешно выступают на Универсиадах высших учебных заведений, городских и региональных соревнованиях, а

также участвуют в личном первенстве на соревнованиях международного уровня. В сборных командах числится более 500 студентов.

В течение 5 лет ОмГТУ становился победителем смотра-конкурса на лучшую спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу среди учреждений высшего профессионального образования Омской области.

ОмГТУ на своих площадках принимает региональные первенства среди студентов по различным видам спорта.

Сотрудники кафедры участвуют в работе общественных организаций, являются членами региональных федераций по видам спорта, научно-методических советов по физической культуре и спорту высших учебных заведений, членами коллегий судей по видам спорта.

Одним из критериев, определяющих состояние спортивно-массовой работы вуза являются количество спортивных секций, осуществляющих подготовку сборных команд. В ОмГТУ за последнее десятилетие отмечается устойчивая тенденция к сохранению и увеличению числа секций по различным видам спорта. В настоящее время работают 18 секций, по таким видам спорта, как футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, тяжелая атлетика и армреслинг, шахматы, плавание, лыжные гонки, полиатлон и спортивное ориентирование, кибер-спорт, шахматы, настольный теннис, самбо и греко-римская борьба, аэробика и чир спорт. Занятия в этих секциях привлекают не только студентов, имеющих достаточную спортивную подготовку и хорошее здоровье, но и начинающих спортсменов.

Заключение. Не маловажное значение в современном обществе имеет создание информационного пространства, направленного на мотивацию к занятиям физической культурой в вузе. В этом направлении активно работает кафедра «Физического воспитания и спорта» с привлечением студентов и сотрудников вуза.

Литература

1. Пасечник Л.В. Оптимизация двигательной активности как условие сохранения здоровья // Теория и практика физической культуры. 2007. № 11. С. 68-70.
2. Сулейманова М.И. Дозирование двигательной активности человека как условие сохранения здоровья // Материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 19-20 мая 2011 г.: в 3 ч. / Полесс. гос. ун-т. Нац. банк Респ. Беларусь; редкол.: К. К. Шебеко (гл. ред.) [и др.]. Пинск, 2011. Ч. 2. С. 249-251.
3. Физическая культура и здоровье учащихся: в 3 ч. Ч. 1. Основы знаний: пособие для учителей физ. культуры; под общ. ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. Минск: МЕТ, 2011. 342 с.

ВЛИЯНИЕ РАСТЯЖЕНИЯ СВЯЗОК НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Стеблев А.А., Лазарев В.П.

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, г. Москва, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния растяжения различных связок на показатели работоспособности студентов. Были рассмотрены различные виды растяжения связок, их симптоматика и причины. Исследование помогло выяснить, что самой частой причиной является резкое движение, превышающее обычную амплитуду сустава. Анализ видов растяжения позволил сделать вывод, как можно вылечить и в будущем предотвратить такое заболевание.

Ключевые слова: растяжение, связка, тянущая боль, суставы

Актуальность. Данная проблема является актуальной, так как в повседневной жизни студенты достаточно часто могут случайно растянуть те или иные связки.

Целью данного исследования является выявление причин различных видов растяжения связок, рассмотрение симптоматики болей, методов диагностики и способов лечения.

Результаты исследований и их обсуждение. Связки – структуры соединительной ткани, соединяющие кости и стабилизирующие суставы в любом положении человека [3]. Они содержат в себе большое количество нервных окончаний, которые позволяют определить амплитуду движений, положение сустава и т.д.

Мышцы – органы, состоящие из мышечной ткани, которая сокращается под влиянием импульсов нервов. Сокращаясь и расслабляясь, они играют роль активных стабилизаторов сустава, обеспечивают движение и правильное пространственное расположение костей, которые образуют сустав.

Виды растяжения связок и степени их развития. Степени повреждения связок [1]:

а) 1 степени (лёгкое) – это небольшой разрыв волокон связки, при котором возникает лёгкая боль и припухлость;

б) 2 степени (умеренное) – это частичный разрыв связки, который проявляется умеренной болью и отеком;

в) 3 степени (тяжёлое) – это полный разрыв связки.

К первому виду относится растяжение лучезапястного сустава и кисти (рис. 1).



Рис.1. Растяжение лучезапястного сустава и кисти

Растяжение связок лучезапястного сустава – один из распространенных типов травм в быту и спорте [3]. В основном, оно возникает при каком-то прямом действии, например, при ударе кисти или выкручивании руки. Проявление травмы выражается сильной болью в кисти. Чаще всего такие растяжения лечатся консервативно.

Вторым видом растяжения является растяжение голеностопного сустава (рис. 2).



Рис. 2. Растяжение голеностопного сустава

Данные связки могут повреждаться при подворачивании ноги, из-за этого появляется аномальная подвижность сустава [3].

Растяжения случаются при ходьбе на каблуках, при падении, у начинающих спортсменов, которые еще не отработали правильную технику тренировок [1].

Вероятность растяжений выше из-за следующих факторов [2]:

- неудобная обувь;
- слишком большой или низкий подъем стопы;

— малоподвижный или гиперактивный образ жизни.

К еще одному виду растяжения связок относится растяжение коленного сустава (рис. 3).

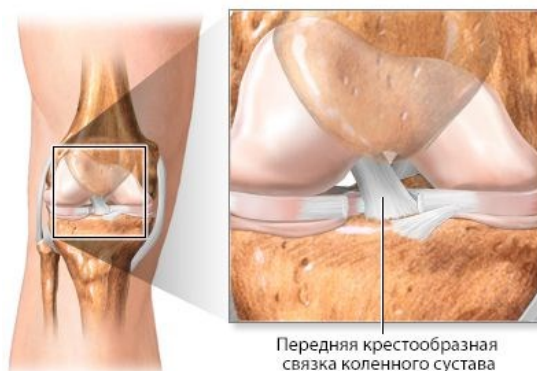


Рис. 3. Растяжение коленного сустава

Примерно в 50% случаев происходит повреждение крестообразной связки коленного сустава, которая стабилизирует коленный сустав [3]. Она может быть травмирована при активных занятиях спортом или подвижных играх. У женщин риск такой травмы выше, это вызвано другим строением связок, наклоном таза, слабостью суставов и медленной мышечной реакцией.

Если случается разрыв связки, что случается не очень часто, то необходима ее замена. Самое распространённое последствие травмы – нестабильность сустава [3]. При консервативном лечении травмы передней крестообразной связки повышается риск разрыва мениска и развития артроза. Операция тоже не полностью защищает от травмы мениска, кроме того возникает риск разрыва восстановленной связки.

Симптомы растяжения связок [2]:

- боль при попытке опереться на ногу с повреждёнными связками;
- постепенно нарастающий отёк, который может достигать больших размеров;
- боль при движениях в суставе, особенно при повороте в травмированную сторону;
- гематома, покраснение и повышение температуры кожи в области травмы, часто появляется на второй день и располагается чуть ниже места травмы;
- при травме средней силы значительно ограничена подвижность сустава: из-за боли невозможно совершить движение в суставе, например, не сгибается или не разгибается рука в локте;
- при полном разрыве связки сустав становится излишне подвижным и нестабильным, что особенно заметно после спадания отёка.

Диагностика. Врачи часто воспринимают растяжение связок как лёгкую травму, поэтому не всегда указывают, какая именно связка повреждена. Применяется [1-3]:

1. Рентгенография. Основной метод первичной диагностики при травмах костей и суставов.
2. Компьютерная томография.
3. Ультразвуковое исследование. Преимуществами УЗИ являются: возможность оценки состояния тканей при движении, отсутствие лучевой нагрузки и доступность.
4. Магнитно-резонансная томография. МРТ позволяет получить контрастные изображения мягких тканей, с помощью которых можно увидеть повреждения мышц, сухожилий, связок, хрящей.

Терапия, применяемая при растяжении связок [1-3]:

- при первой помощи необходимо зафиксировать поврежденную конечность, приложить холод к месту травмы и обеспечить снятие нагрузки с этой конечности;
- лечебная физкультура: физические нагрузки разрешены после того, как восстановятся связки, для этого требуется различное количество;

— лечение плазмой, насыщенной тромбоцитами. она содержит вещества, ускоряющие заживление;

— хирургическое вмешательство: если у пациента есть какой-то дискомфорт, то рекомендуется оперативное лечение, которое помогает восстановить функции сустава.

Выводы. Таким образом, на основе данного исследования, можно сделать вывод, что студентам необходимо заниматься физической культурой, выполнять зарядку по утрам или делать небольшие тренировки, чтобы поддерживать все суставы и связки в тонусе, но требуется быть аккуратными при выполнении упражнений и в повседневной жизни. Также, во избежание проблем, рекомендуется: для занятий спортом следует выбирать хорошую экипировку, соблюдать правильную технику при выполнении упражнений и оптимально планировать нагрузку; носить удобную обувь; избегать скользких поверхностей.

Литература

1. Конева Е.В. Растяжение связок [Электронный ресурс]. URL: <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/trau-matology/sprain> (дата обращения 12.02.2023).

2. Растяжение связок: причины, симптомы, методы лечения и профилактики [Электронный ресурс]. URL: <https://cmrt.ru/zabolevaniya/travmy/rastyazhenie-svyazok/> (дата обращения 12.02.2023).

3. Сапунков С.А. Растяжение связок – симптомы и лечение [Электронный ресурс]. URL: <https://probolezny.ru/rastyazhenie-svyazok/> (дата обращения 12.02.2023).

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВУЗАХ

Суринов М.П., Мунгалов А.Ю.

Сибирский государственный университет, г. Красноярск, Россия
maks_surinov@mail.ru

Аннотация. В статье говорится о проблемах физического воспитания молодежи вузов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Выделены его основные цели и задачи. Представлены результаты социологических опросов среди молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, здоровый образ жизни.

Актуальность исследования. Актуальность данной темы в последнее время чрезвычайно высока. Общество озабочено состоянием здоровья специалистов, которых выпускают вузы. Особенно в этом вопросе заинтересованы потенциальные работодатели, так как сотрудник со слабой физической подготовкой и уровнем здоровья часто болеет, также работоспособность такого человека в разы меньше. Значит, на то, насколько престижное и высокооплачиваемое место займет выпускник высшего учебного заведения, влияет не только уровень знаний и цвет диплома, но и состояние здоровья. Здоровый образ жизни более чем на 50% определяет уровень здоровья человека и влияет на такие составляющие, как физическое, психическое, нравственное, социальное, профессиональное [1].

Цель исследования – выявление проблем физического воспитания молодежи вузов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время система физического воспитания студентов нуждается в овладении большого объема двигательных навыков и умений. Современные данные говорят о снижении двигательной активности молодежи вуза, а те студенты, которые занимаются спортом, делают это для того, чтобы нравиться окружающим и тешить самолюбие. Здоровье же находится на последнем месте.

Основными причинами такого положения исследователи называют отсутствие мотивационной сферы в учебных заведениях, а также слишком мала гуманитарная часть, отсутствие теоретических уроков, на которых студенты вуза смогут осознать важность занятий спортом.

Сегодня очень популярна аббревиатура ЗОЖ и различные вариации фитнеса.

Молодежь выбирает себе кумиров среди бодибилдеров и фитнес тренеров. Еще 20 лет назад в студенческих кругах было стыдно быть некурящим. Сегодня же все наоборот. Это не может не радовать общественность, однако динамика положительна лишь на первый взгляд.

Нами проведены исследования, которые показывают, что количество студентов, направляемых по результатам медицинского осмотра в специальные медицинские группы, достигает 50% от общего контингента учащихся, а уровень физического здоровья молодых людей планомерно снижается в прямой зависимости от курса обучения [3]. Также исследования показывают, что большая доля студентов вуза, покидают учебные заведения с низким уровнем физического здоровья, чем они имели его до поступления.

У студентов вуза с каждым следующим курсом увеличивается частота хронической патологии, которые возникли из-за перехода разных функциональных отклонений в хронические формы заболеваний. На последних курсах обучения молодежи вуза зафиксировано значительное увеличение вновь возникших морфофункциональных отклонений и понижение уровня адаптационных возможностей функциональных систем у студентов.

Возникшие заболевания у студентов старших курсов вуза связаны со снижением физического развития и функциональной подготовленности. Доказательству этому служит резкое увеличение частоты сердечных сокращений и артериального давления в покое у студентов, являясь серьезной проблемой, которая требует немедленного решения. Меньше, чем четверть студентов занимаются спортивной деятельностью на досуге. По данным исследования в сфере физического воспитания студенческой молодежи в вузах 18-22 лет проведен опрос о том, зачем, по их мнению, нужно заниматься физической культурой в вузах. В качестве респондентов выступили студенты разных вузов города Москвы [1].

Результаты опроса представлены таблице.

Таблица

Результаты среди студентов вузов Москвы «Зачем нужно регулярно заниматься спортом?»

Варианты ответов	Количество ответивших (%)
Уверенно чувствовать себя среди других людей, вызывать у них уважение, нравится окружающим	58,1
Получать удовольствие от двигательной деятельности, ощущать красоту движений собственного тела, чувствовать мышечный тонус	26,4
Достигнуть высоких результатов в спорте	11,7
Поддерживать свое здоровье и работоспособность	3,8

Глядя на таблицу, можно выделить проблемы физического воспитания студенческой молодежи в вузах, так как для молодежи сегодня наиболее важен внешний вид и состояние тела. Все это для того, чтобы нравиться окружающим и тешить самолюбие. Здоровье же находится на последнем месте. Это означает, что преподаватели физической культуры и медицинские работники в вузах недостаточно эффективно пропагандируют здоровый образ жизни.

На наш взгляд, в рамках учебных занятий физической культурой слишком мала гуманитарная часть. Стоит проводить не только практические, но и теоретические уроки, на которых студенты смогут осознать важность занятий спортом.

Более того, преподаватель устной части должен быть настоящим профессионалом и уметь донести до аудитории мысль и заинтересовать ее.

В ином случае результаты будут совсем незначительными. Путь к развитию, а в нашем случае к здоровью лежит через знания. Так человеку будет проще познать потребности и уровень выносливости своего организма.

Специалистами в сфере физического воспитания студенческой молодежи в вузах проведен опрос студентов и представлены результаты в рисунке.

Из рисунка видно, что 48% опрошенных получают информацию о спорте здоровом образе жизни на занятиях физической культурой в вузе, 46% респондентов черпают знания из средств массовой информации и интернета и лишь 8% опрошенных изучают специальную литературу.

Практические занятия физической культурой в вузе не дают гарантий поддержания и улучшения здоровья студентов, но могут сыграть в этом очень весомую роль.

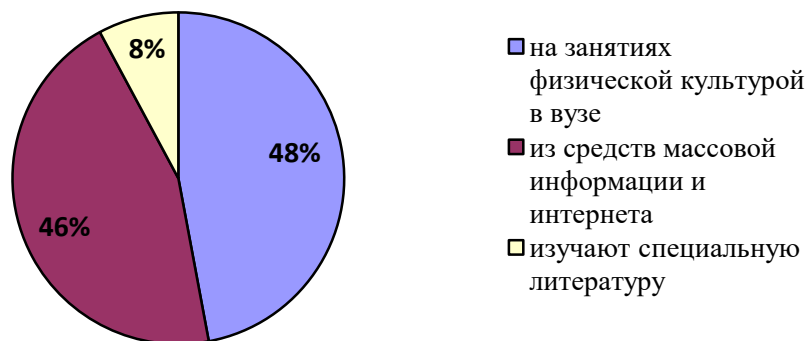


Рис. Опрос студентов «Где студенты вуза получают информацию о спорте?»

Еще одна проблема связана со снижением эффективности образовательных технологий в системе физического воспитания студенческой молодежи. Данная проблема связана с тем, что в настоящее время преподаватели физического воспитания в вузах нацелены на успешную сдачу студентов зачета, игнорируя при этом формирование у молодежи специальные знания, умения, навыки в сфере своего здоровья, приобщения их к ЗОЖ, и укреплению своего физического здоровья.

Еще одной проблемой на сегодняшний день в физическом воспитании студенческой молодежи в вузах связаны с тем, что используемые методы и средства обучения в вузах не дают полноценно обеспечивать осуществление личностного и ориентированного подходов в формировании ЗОЖ студентов, а также не соответствуют необходимым требованиям в подготовке современных специалистов.

Для поддержания здоровья молодежи вузов необходимо выполнить следующие мероприятия:

- проведение (лекций, бесед.) в вузах;
- оказание психологической помощи молодежи вуза в период сессий;
- обеспечение эффективной системы документооборота в образовательном учреждении.

Перечисленные мероприятия окажут эффективное формирование и последующее развитие у молодых студентов заботиться о своем здоровье.

Педагогический процесс в формировании навыков в заботе о здоровье должен включать:

а) действенные методики проведения учебных занятий по физической культуре со студентами для того, чтобы увеличить исходный уровень физического здоровья, путем ежедневной физической активности и контроль над функциональным состоянием;

б) повышение мотивации студентов к физкультурной и оздоровительной спортивной деятельности, с помощью предоставления им права выбора нужных для улучшения своего физического здоровья упражнений и контроля над их правильным выполнением [2].

На практике выявлено, что, соблюдая вышеуказанные условия, значительно повышается уровень своего физического здоровья и функциональной подготовленности.

Заключение. В настоящее время система физического воспитания студентов нуждается в овладении большого объема двигательных навыков и умений. Современные

данные говорят о снижении двигательной активности молодежи вуза, а те студенты, которые занимаются спортом, делают это для того, чтобы нравиться окружающим и тешить самолюбие. Здоровье у студентов находится на последнем месте.

Основными причинами такого положения исследователи называют отсутствие мотивационной сферы в учебных заведениях, а также слишком мала гуманитарная часть, отсутствие теоретических уроков, на которых студенты вуза смогут осознать важность занятий спортом.

Действенными способами в решении данных проблем заключаются в применении индивидуализированных программ физического воспитания молодых людей и использования подхода, который заключается в формировании у студентов заботы о своем здоровье.

Литература

1. Барышникова Д.Н. Здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс] // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(43). URL: [https://sibac.info/archive/guman/6\(43\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/6(43).pdf) (дата обращения 29.09.2017).
2. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: дис...канд. пед. наук. Кемерово. 2017. 215 с.
3. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2017. 385 с.

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ПОСТНОГО ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА

Токарев И.В., Борисенко О.В., Ходосова Д.А.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

borisenko_ov@surgu.ru

Аннотация. В статье представлена субъективная оценка влияния постного питания во время Строго Православного поста на физическое состояние организма человека. Авторы уделяют внимание особенностям предварительной подготовке к посту, индивидуальному подходу к физическим нагрузкам.

Ключевые слова. Здоровое питание, постное питание, физическая состояние организма.

Актуальность исследования. Вопрос постного, здорового питания как приоритетным фактором здоровья человека изучен многими учеными: Л.В. Карташовой, М.А. Николаевой, Н.И. Ковалевым, М.Н. Куткиной, нутрициологами и другими специалистами [1, 2]. Рацион питания, исключая продукты животного происхождения, приобретает особое значение во время «Строгого Православного поста». По учению православной церкви, телесный пост соединен с постом духовным и это не только может быть разгрузочной диетой, но и нравственным очищением [3].

С приходом «строгого воздержания» многие люди стараются воспользоваться этим периодом, так как временный переход на постную и растительную пищу может способствовать очищению организма от шлаков, канцерогенов, аллергенов, токсинов и др. Более того, есть возможность заблаговременно подготовиться к разгрузочной диете, проработав стол-меню на каждый день, применив индивидуальный подход к собственному организму с учетом особенностей физического здоровья и состояния.

В нашем исследовании изучение постного питания на физическое состояние организма во время «Строгого Православного поста» рассматривается в контексте субъективной оценки.

Актуальностью этого вопроса являются регулярные занятия физической культурой и спортом в рамках учебно-тренировочных занятий студентов университета, при сохранение общей физической и умственной нагрузке в обучение основным дисциплинам. Заблаговременная подготовка к посту помогает проработать и соизмерить рацион питания с получаемыми нагрузками на физическое состояние организма.

Цель исследования – определить эффективность влияния постного питания на состояние организма посредством субъективной оценки.

Методы и организация исследования. Эксперимент рассчитан на период «Строгого Православного поста» с 27 февраля по 15 апреля 2023 года – 47 дней. За семь дней до начала исследования были проработаны меню, режим дня и приема пищи, определение дозировки физической нагрузки на занятиях физкультурой и спортом.

Применили **методы** оценки работы сердечно-сосудистой системы – измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений – пульса (ЧСС).

Определение оценки психоэмоционального состояния происходило методом тестирования и наблюдения за качеством сна, изменением стрессоустойчивости, применив методику «диагностики оперативной оценки самочувствия, активности, настроения» (САН). Измерение массы тела.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе подготовки эксперимента был проработан рацион питания и составлен режим приема пищи (табл.).

В ходе эксперимента мы определили изменения артериального давления (АД), пульса (ЧСС), динамику снижения веса, самочувствия при физических нагрузках – изменение психологического состояния, оценку качества сна.

Таблица

Режим питания и рацион

Рацион	Завтрак	Обед	Ужин
Время	7:10	12:50	16:00
Продукты	Различные крупы (Гречка, рис, кускус, овсянка, пшённая каша), овощи (тушеная капуста), чай с сахаром и лимоном.	Чаще всего были крупы (гречка, рис, кускус, овсянка, пшённая каша) или фрукты (бананы)	Крупы (Гречка, рис, кускус), тушеная капуста, тушёный картофель, «морковь по корейский», малосольные огурцы, свежие помидоры, свежие огурцы, дайкон), супы, салаты, орехи (миндаль, грецкий орех, кешью) и сухофрукты.
Описание	Максимально легкий, занимал 30% от всего рациона питания в день.	Прием пищи был не большим, занимал 20% от всего рациона питания в день.	Ужин – основной прием пищи в течение дня, занимал 50% от всего рациона питания, к тому же я старался сделать его разнообразным.

На рис. 1 представлена динамика изменения пульса, где можно увидеть, что на начало эксперимента в первые семь дней пульс составлял 65-70 уд/мин, затем наблюдалось снижение до 55 уд/мин.

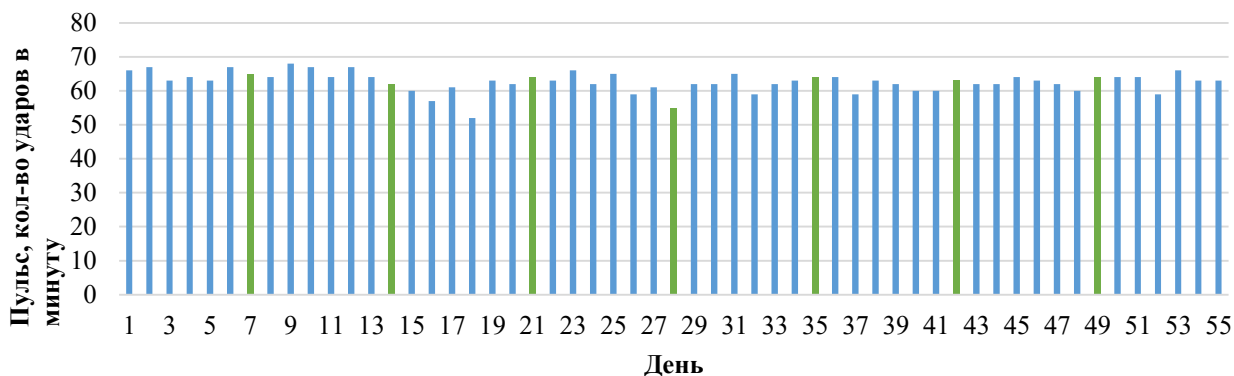


Рис. 1. Оценка изменения пульса (ЧСС)

С четвертой недели поста пульс стабилизировался на уровне 62-64 уд/мин. Артериальное давление сохранялось в норме.

На рис. 2 представлены результаты изменения массы тела во время соблюдения строгого поста.

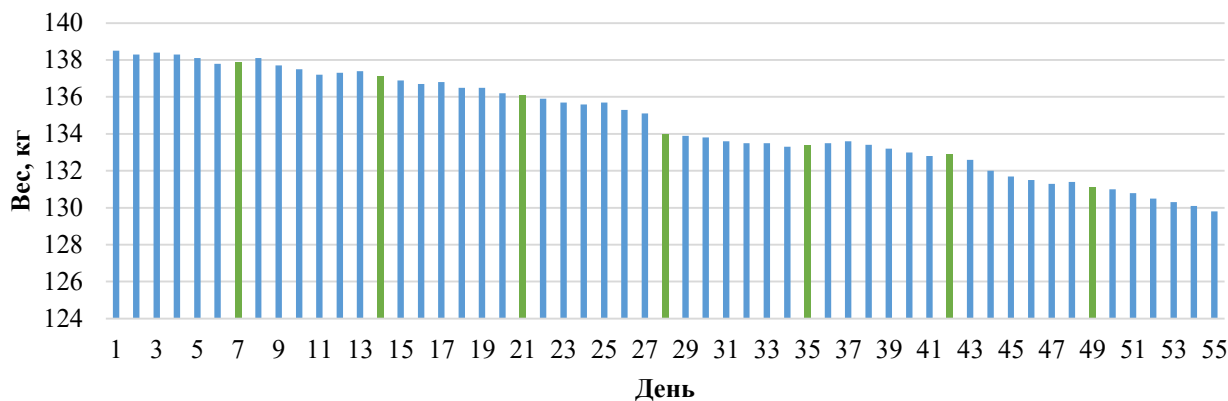


Рис. 2. Динамика изменения массы тела

В начале эксперимента вес составил 138,5 кг. При соблюдении рациона питания снижение происходило волнообразно, и к концу эксперимента снизилось до 129,8 кг. Похудение происходило за счет жирового слоя. Это выразилось в уменьшении объемов.

На рис. 3 представлена оценка изменения качества сна.

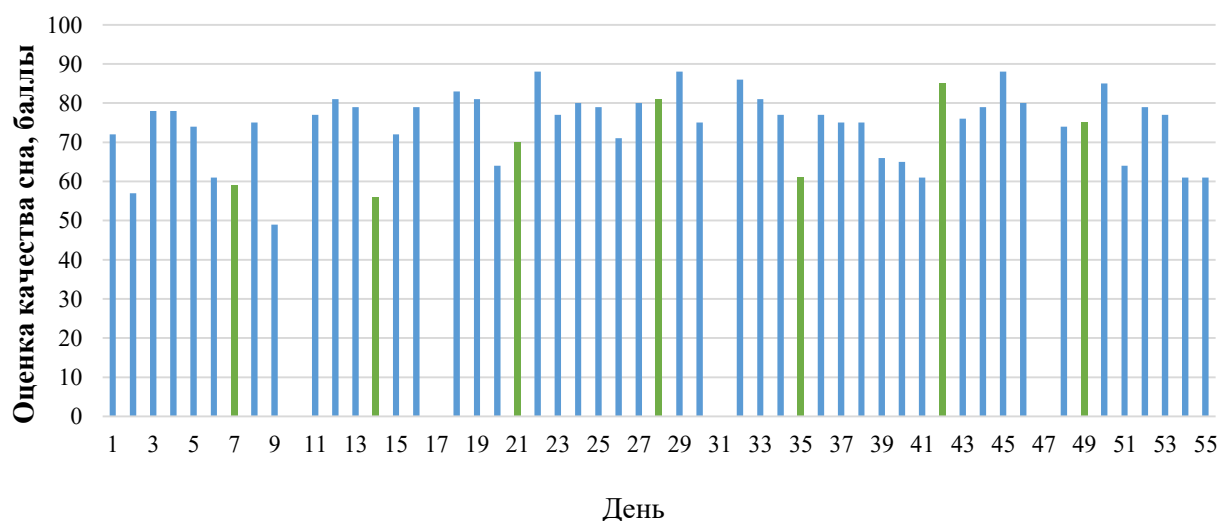


Рис. 3. Динамика изменения качества сна

Данные результаты свидетельствуют о том, что в начале эксперимента наблюдалась низкая ценность сна – легкий, кратковременный. С третьей недели сон стал более продолжительным и глубоким.

На рис. 4 представлена оценка изменения стрессоустойчивости, где красными столбцами выделены пики стрессовых ситуаций и ответ организма на них.

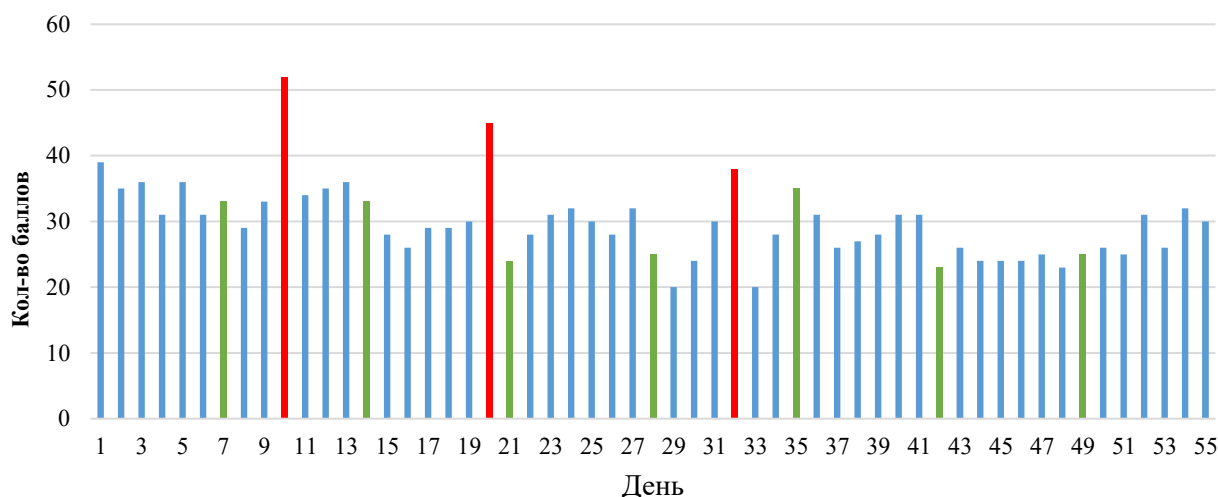


Рис. 4. Динамика изменения стрессоустойчивости

В начале эксперимента умственная и физическая нагрузки в рамках учебных занятий была в режиме полного рабочего дня от 6-8 часов, в том числе участие в семинарах и сдаче зачетов. В дальнейшем подобные ситуации во время учебы проходили значительно спокойно. Изменилось отношение к ответственным ситуациям, что положительно повлияло на работоспособность.

Заключение. В ходе исследования мы определили эффективность постного питания на физическое состояние организма. Снизилась масса тела, физические нагрузки стали переноситься легче, а восстановление после них происходило значительно быстрее. Улучшилось качество сна, повысилась стрессоустойчивость в ответственных ситуациях. Понимание в назначении строгого православного поста способствовало приобретению духовных ценностей, связанных с правильным восприятием различных ситуаций общения и поведения, выдержанности и психологического уравнивания.

Литература

- 1 Ковалев Н.И., Куткина М.Н., Карцева Н.Я. Русская кухня: учебное пособие. М.: Деловая литература, 2000. 520 с.
2. Карташова Л.В., Николева М.А., Печникова Е.Н. Товароведение продовольственных товаров растительного происхождения: учебник. М.: Деловая литература, 2004. 812 с.
3. Николаева М. А. Особенности здорового питания во время поста // СТЭЖ. 2014. №1 (19).

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Уйманова И.П., Карпова О.Л.

*Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Россия
uimanova_ira@mail.ru*

Аннотация. В статье актуализируется одно из перспективных направлений цифровизации образования – разработка мобильных приложений для студентов. Показан опыт применения мобильных приложений в зарубежных и российских вузах. Представлена характеристика авторского мобильного приложения «Уровень здоровья», направленного на оценивание уровня готовности студентов к здоровьесбережению, а также использования самостоятельных работ в сфере физической культуры.

Ключевые слова: здоровьесберегающая деятельность, мобильное приложение, физическая культура, цифровизация, студенты.

Введение. Последние годы наблюдается тренд на цифровизацию и технологическое обеспечение системы образования. Большинство вузов стараются идти в ногу со временем: развивается онлайн-обучение, включающее онлайн-курсы, электронные библиотеки, электронные сервисы для абитуриентов, электронные образовательные системы, мобильные приложения и т.п.

Одним из новых направлений цифровизации, как показывает исследование, является разработка мобильных приложений для студентов. В ряде вузов, такие приложения уже активно применяются.

Так, например, на базе Казахстанского университета им. С. Демиреля создано мобильное приложение SDU Informer. Его задачами выступают: доведение до обучающихся актуальных новостей о грантах, конкурсах, конференциях и других важных событий вуза. Приложение содержит обновленную информацию об университете, факультетах, студенческих клубах, контактах и грядущих событиях, библиотеку с учебниками в формате ePUB, авторами которых являются преподаватели вуза [1].

Московский центр дистанционного образования ООО «Бакалавр-Магистр» в 2015 г. разработал мобильное приложение «Университет в кармане», ориентированное как на студентов, так и на учащихся старших классов. Данное приложение поддержано грантом Microsoft. Содержательно включает эталонную базу знаний, в том числе вопросы, ответы, а также тесты для самостоятельной подготовки. Приложение носит коммерческий характер и ориентировано на продвижение услуг [4].

Также в России есть опыт разработки приложений, ориентированных, в первую очередь, на создание комфортного образовательного процесса. Так, сотрудники Национального исследовательского Мордовского государственного университета им. Н. П. Огарёва создали мобильное приложение, которое содержит функцию расписания для студентов и преподавателей, систему контроля образовательного процесса, модуль прохождения тестирования, сбор обратной связи, модули заказа справок и коммуникации [2].

Отдельно следует выделить мобильные приложения, направленные на здоровьесбережение студентов.

Университет Северной Аризоны запустил модуль «Будь здоров», который содержит разнообразные инструменты для здоровьесберегающей деятельности студентов. Данный модуль включает общение с медицинским работником, консультации на тему здоровья и здорового образа жизни, тренировки и другой полезный функционал. Оздоровительный контент тщательно отобран из различных отделов кампуса и успешно реализован в этом опыте [6].

Мобильное приложение здоровьесберегающего характера было создано и в России. Так, сотрудники Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова разработали приложение под названием «Онлайн-калькулятор функционального состояния и индекса массы тела». Оно позволяет определить показатели состояния здоровья, включая индекс массы тела, коэффициент выносливости, уровень регуляции сердечно-сосудистой системы, циркулярно-респираторный коэффициент Скибински, уровень двигательной активности, жизненный индекс и др. [5].

Таким образом, мобильные приложения, созданные в рамках образовательной системы, служат инструментом удовлетворения потребностей студента и оптимизации образовательного процесса.

Цель исследования – разработать цифровой инструмент в виде мобильного приложения для оценивания уровня готовности студентов к здоровьесбережению и использования самостоятельных работ в сфере физической культуры.

Методика и организация исследования. В ходе опроса, проводимого в Институте нефтепереработки и нефтехимии ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический университет» (филиал в г. Салавате) было установлено, что обучающиеся используют мобильные телефоны преимущественно на операционной системе Android, что,

вероятнее всего, обусловлено ценовой политикой на данные девайсы и их доступностью в розничной торговле. Так, на вопрос «На какой операционной системе работает Ваш телефон?» 72,6% (n=53) респондентов ответили «Да, у меня Android» и лишь 27,4% (n=20) заявили, что применяют продукцию Apple – «Да, у меня IOS». Полученные данные закономерно согласуются с тем фактом, что доля операционной системы Android на мировом рынке мобильных устройств в 2022 году достигла показателя 75% (согласно данным информационных ресурсов Newsmobilereview, DailyComm).

Результаты исследования и их обсуждение. В связи с актуальность проблемы здоровьесбережения обучающихся вуза, а также полученными в ходе опроса данными, было принято решение о разработке мобильного приложения «Уровень здоровья» на операционной системе Android [3], предназначенного для формирования готовности студентов к здоровьесберегающей деятельности (рис. 1).

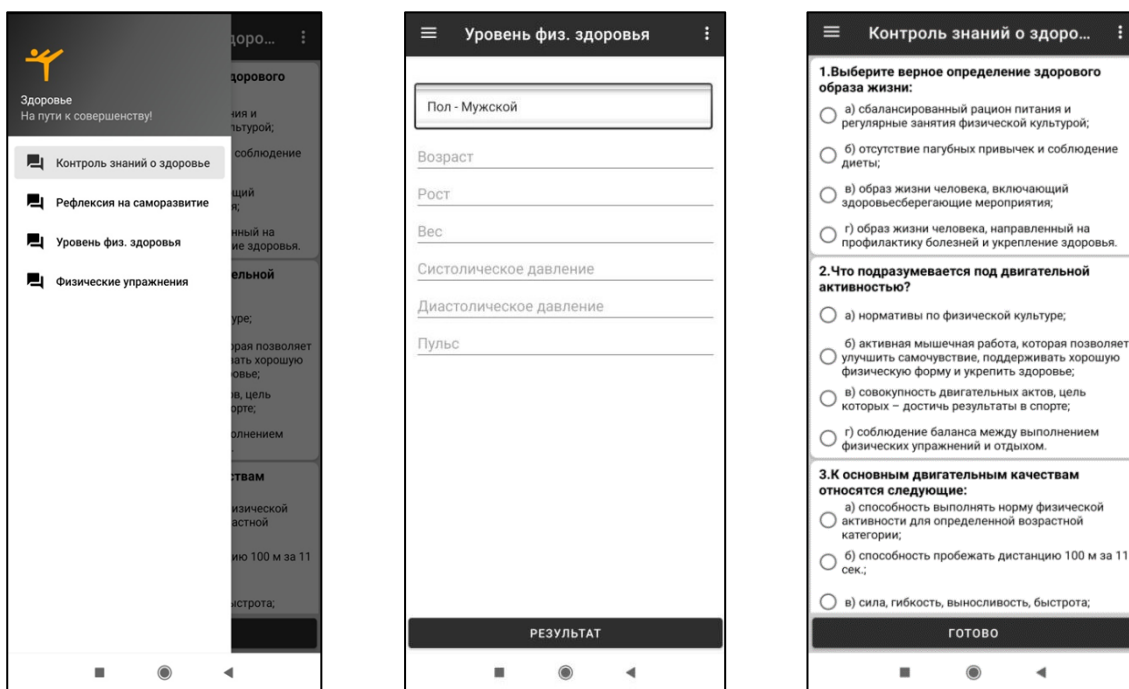


Рис. 1. Мобильное приложение «Уровень здоровья»

Разработанное нами мобильное приложение включает:

1) тест «Контроль знаний». Данный раздел включает авторские тесты: 10 вопросов, в каждом из которых имеется три варианта ответа. Выбранные обучающимся ответы определяют уровень его знаний (высокий, средний или низкий);

2) тест «Рефлексия и саморазвитие», направленный на оценку способности студента к рефлексии по поводу собственной здоровьесберегающей деятельности. В основе этого раздела лежит методика Л. Н. Бережновой, которая включает 18 вопросов по три предполагаемых ответа на каждый. Выбранные ответы позволяют определить уровень стремления обучающегося к саморазвитию и самооценки своих качеств, способствующих самообразовательной деятельности, а также оценке возможностей реализации себя в профессиональной сфере;

3) определение уровня физического состояния по методике Е. А. Пироговой. Согласно данной методике, комплексная оценка уровня физического здоровья проводится по показателям: возраст, масса тела, рост, ЧСС покоя, АД. Полученное цифровое значение оценивается по пяти уровням: 0,255-0,375 – «низкий»; 0,255-0,375 – «ниже среднего»; 0,376-0,525 – «средний»; 0,526-0,675 – «выше среднего»; 0,826 и более – «высокий»;

4) комплекс физических упражнений для самостоятельных работ студентов в смешанном формате обучения: упражнения с собственным весом, упражнения на снарядах, упражнения «стретчинг» (рис. 2). В данный комплекс входят несложные базовые гимнастические упражнения, направленные на развитие всех мышечных групп. К ним относятся: подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях, обратные отжимания, прыжки через гимнастическую скамейку, прыжки на месте, разножка, приседания с выпрыгиванием, «скалолаз», «велосипед», берпи.

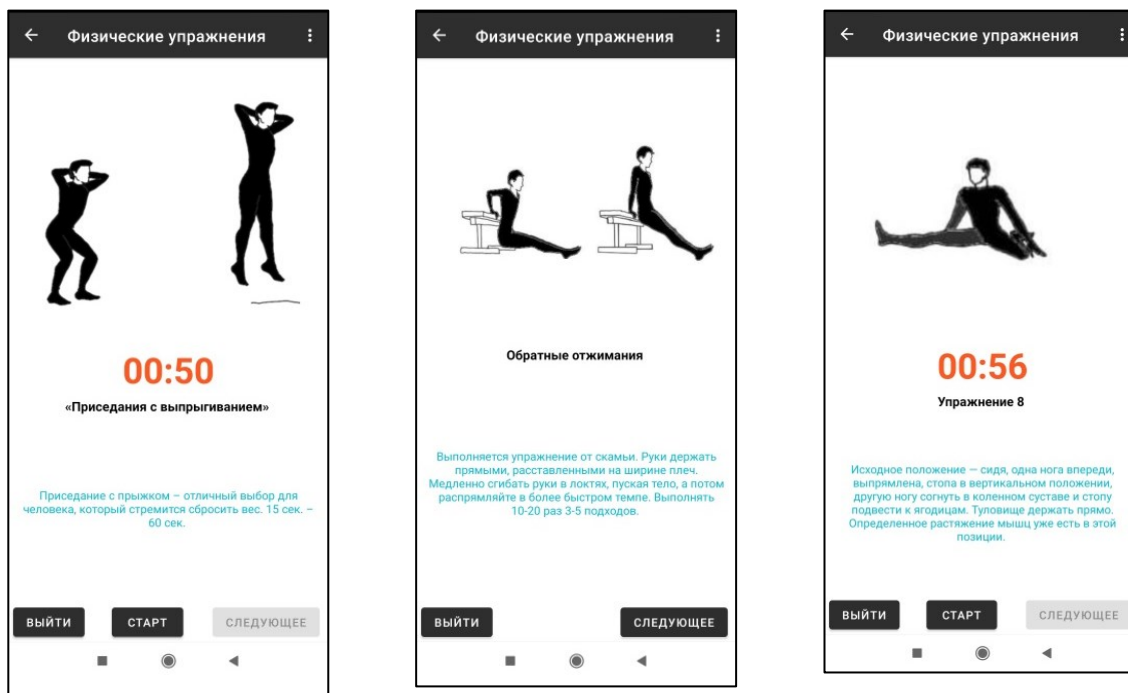


Рис. 2. Физические упражнения с собственным весом, упражнения на снарядах, упражнения «стретчинг»

Каждое упражнение предлагается выполнять от двух до пяти подходов по 8-20 повторений, в зависимости от уровня физической подготовленности и уровня физического здоровья студента. Нагрузка в каждом подходе должна составлять 25-30% от максимального результата в упражнении. Такие физические упражнения позволяют студенту постоянно находиться в хорошей физической форме.

В настоящее время авторами разработана методика физических упражнений на весь учебный год по неделям, которая применяется в учебном процесс в Институте нефтепереработки и нефтехимии УГНТУ в г. Салавате. В качестве перспективного направления, как показывает практика, является создание мобильного приложения для выполнения физических упражнений по дням или по отдельным занятиям.

Мы считаем, что применяемая методика посредством выполнения физических упражнений с отягощением весом собственного тела позволит улучшить общую физическую подготовку и повысить уровень готовности студентов к здоровьесберегающей деятельности.

Наряду с этим, целесообразно использование мобильных приложений «Шагомер» и «Фитнес тренер», физические упражнения для отдельных групп здоровья и увеличения двигательной активности, онлайн-калькуляторы по питанию, калориям и уровню потребления воды.

В целом следует отметить, что мобильное приложение «Уровень здоровья» позволяет:

- а) проводить мониторинг уровня сформированности здоровьесберегающей деятельности;
- б) повысить мотивацию к здоровьесбережению;

- в) расширить спектр самостоятельных занятий физической культурой;
- г) спроектировать индивидуальную здоровьесберегающую траекторию и др.

Заключение. Проведенный обзор позволяет сделать вывод, что на сегодняшний день разработка мобильных приложений является актуальным трендом цифровизации образования. Их практическое применение несет существенный потенциал, поскольку повышает мотивацию и познавательную активность обучающихся, способствует повышению интереса к предмету «Физическая культура», а также помогает индивидуализировать обучение. Исследование показывает, что разработка содержания самостоятельных занятий физической культурой на основе реализации мобильного обучения способствует удовлетворению запросов и потребностей современной молодежи в организации здоровьесберегающей деятельности.

Литература

1. В университете им. С. Демиреля разработано мобильное приложение «SDU informer» [Электронный ресурс]. URL: https://www.inform.kz/ru/v-universitete-im-s-demirelya-razrabotano-mobil-noe-prilozhenie-sdu-informer_a2547976 (дата обращения 15.02.23).
2. Лещанкин К.А, Панкратов М.В., Каледин О.Е., Вельмискина А.В. Мобильное приложение ЭИОС МГУ им. Н. П. Огарёва // Свидетельство о регистрации программы для ЭВМ 2022661840, 27.06.2022. Заявка № 2022661336 от 21.06.2022.
3. Уйманова И.П., Карпова О.Л. Мобильное приложение «Уровень здоровья» // Свидетельство о регистрации программы для ЭВМ 2023613507, 15.02.2023. Заявка №2023612415 от 03.02.2023.
4. Университет в кармане – спутник студента [Электронный ресурс]. URL: <https://bakalavr-magistr.ru/news/441> (дата обращения 19.02.23).
5. Шутова Т.Н., Андрющенко Л.Б., Шимбирев А.А., Митасов Н.С., Комаров А.А. Онлайн-калькулятор функционального состояния и индекса массы тела // Свидетельство о регистрации программы для ЭВМ 2022612164, 08.02.2022. Заявка № 2022610717 от 25.01.2022.
6. TheBestCampusAppsof 2020 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.modolabs.com/type/blog-post/the-best-university-mobile-apps-of-2020/> (дата обращения 19.02.23).

ВНЕУРОЧНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Федотов И.А.

*Оренбургский государственный педагогический университет, г. Оренбург, Россия
oren_fp@mail.ru*

Аннотация. Стремительные изменения, происходящие в мире, требуют пересмотра процесса обучения и воспитания студенческой молодежи в системе высшего образования. В рамках научного исследования на базе ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет» внедрена в практику программа внеурочной физкультурно-спортивной деятельности военно-прикладной направленности, обеспечивающая комплексный механизм адаптации выпускников вуза к осуществлению военной службы в вооружённых силах РФ. Результаты промежуточного тестирования (4 месяца) показали положительную динамику физической, функциональной и психологической подготовленности студентов.

Ключевые слова: студент, физкультурно-спортивная деятельность, военно-прикладная направленность.

Введение. С учетом новых требований в российских вузах назрели существенные изменения в подготовке специалистов всех отраслей и сферах нашей жизни. Необходим

синтез всего лучшего, что было в ранее применяемых программах высшего образования, и опыта последних. В послании Федеральному собранию от 21 февраля 2023 года президент РФ В.В. Путин отметил, что «Мы должны существенно расширить проект «Профессионалитет», в рамках которого создать образовательно-производственные кластеры, обосновать учебную базу, а предприятия работали в тесном контакте с образовательными организациями.

Из вышесказанного можно отметить, что в существующей системе высшего образования назрели глубокие изменения, связанные с социальной потребностью в повышении качественной подготовки будущих специалистов (в том числе, подготовке будущих военнослужащих, в вопросах обеспечения их физической подготовленности для службы в Российской армии.) Данное основание является одним из обсуждаемых вопросов научной сессии, связанных с преемственностью традиций и инноваций в системе образования, модернизации отечественного образования, в том числе физкультурно-спортивного. Обороноспособность страны и боеспособность Вооруженных сил в значительной мере обусловлены качеством здоровья призывной молодежи, к которым и относятся студенты выпускных курсов [1, 2].

Цель исследования: обосновать роль внеурочной физкультурно-спортивной деятельности военно-прикладной направленности для студентов вуза.

Методика и организация исследования. Исследование проведено на базе ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет». Для организации исследования были сформированы две группы студентов. Для определения физического и функционального состояния студентов применялось тестирование: педагогическое (бег на 100 м., бег на 3 км, подтягивание на перекладине), медико-биологическое (функциональные пробы Штанге и Генчи, ЧСС,) и психологическое (тест по методике Евсюковой Н.И., Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность-3», Опросник ВПП для изучения склонностей и интересов).

Основной объем экспериментальной части исследований проведен на базе ФГБОУ ВО «ОГПУ», программно-содержательная часть, связанная с упражнениями военно-прикладного характера, проводилась на базе действующего РОСТО ДОСААФ (г. Оренбург), с привлечением их учебно-материальной базы. Предварительно был проведен опрос студентов (107 чел.), который показал, что лишь 10-12% студентов в каждой группе, связаны со спортом, в том числе военно-прикладным. Спортивные разряды имеют 14 студентов из двух групп – III, II, I, что составило 4%, 1 студент из двух групп имеет спортивный разряд КМС, и ни одного спортивного звания МС. Содержательная часть разработанной программы внеурочной физкультурно-спортивной деятельности военно-прикладной направленности включала совершенствование и воспитание базовых физических качеств средствами классических упражнений. Занятия со студентами строились по принципу «прикладных». «Прикладность» - полезность (возможность) какого-либо фактора оказывать положительное влияние на другое явление [1]. Идея «прикладности» – главным образом основывается на механизме сходства данного явления с другим, на эффекте переноса по физическим качествам и двигательным навыкам из физкультурных и спортивных действий в трудовые профессиональные (в том числе связанные с военной профессией).

Предложенная программа направлена на необходимость увеличения специализированных нагрузок для студентов, в процессе их обучения, как средства повышения общей и специализированной военно-прикладной физической подготовленности. То есть формирования важных технических и физических функций, повышающих пригодность к предстоящей воинской службе, значимых психических характеристик и свойств личности, обеспечивающих адаптационные механизмы к изменению сферы деятельности связанных со службой в армии. Применялись военно-прикладные упражнения (упражнений из «Положения о Единой всероссийской спортивной классификации», действует с 11 июля 2021 г. до 1 января 2023 г., раздел «Военно-прикладной спорт» в виде

«Военного-многоборья ВТ-4», и «Военного пятиборья»). Основные упражнения, которые включали в себя следующие виды:

- стрельба из малокалиберной винтовки;
- преодоление полосы препятствий;
- метание гранаты на точность и дальность;
- плавание на 50 метров;
- легкоатлетический кросс.
- подтягивание на перекладине,
- бег на 100 метров.

Для студентов экспериментальной группы, помимо основных (базовых) умений и навыков «военного дела», в практическую часть подготовки к военной службе были внедрены специальные стимулирующие педагогические условия: а) занятия проводились совместно со специалистами по физической подготовке вооружённых сил РФ (ситуация приближенная к военной службе); б) работа с психологом по адаптации к службе в вооружённых силах РФ; в) теоретические занятия по военно-патриотической подготовке; г) военно-спортивные состязания и праздники. Данные педагогические условия образовательной среды вуза (посредством и на фоне разносторонних средств и форм организации внеурочной физкультурно-спортивной деятельности), существенно повысили показатели физической подготовленности, функциональных характеристик, самостоятельности, готовности брать на себя ответственность и способности принимать целевые решения.

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках практической подготовленности результаты эксперимента позволили сделать вывод о том, что в обеих группах произошло повышение уровня «общей» физической подготовленности. Следует отметить, что у студентов экспериментальной группы повысилась «прикладность» физической подготовленности, путем включения в ситуации приближенные к военной службе, совместные действия были более слаженными, сплочёнными при выполнении заданий, студенты активно применяли на практике методы вербального и невербального общения для решения задач. Так же следует отметить мотивированность в вопросах проявления интереса к военной службе, что выяснилось в ходе опроса и бесед. Результаты функциональной подготовки, существенных различий не показали, очевидно, ввиду непродолжительного времени (4 месяца) эксперимента.

Следует сделать вывод, что в ходе исследования, присвоены спортивные разряды по военно-прикладным видам спорта (у 7% студентов, преимущественно III и II разряд), что дает возможность выйти на дальнейший уровень подготовки студента как спортсмена, повышая уровень спортивного мастерства и физическую подготовленность в целом, формируя интерес к военной профессии.

Студенты, участвующие в эксперименте, являются будущими преподавателями предметов «Физическая культура» и «Общественная безопасность жизнедеятельности». В школах они будут обучать детей, в том числе специальным навыкам военно-патриотической направленности, используя пришкольную учебно-материальную базу. Не владея специальной подготовкой (теоретической, практической и тактической), качество проводимых занятий будет низким.

Заключение. Физическое воспитание сегодня тесно интегрировано с различными сферами жизнедеятельности человека. Существенную роль оно играет в формировании здорового образа жизни, профилированной подготовки студенческой молодежи. Физическое воспитание включено в единый педагогически-организованный процесс высшего образования, согласно федеральному государственному образовательному стандарту. Предмет включён в ядро учебных планов всех направлений подготовки студентов, и ориентирован на передачу и усвоение ценностей физической культуры. Исследование показало, что во многих вузах проблеме подготовки молодежи к военной службе, особенно выпускающихся курсов уделено слабо внимание. Разработанная и реализованная программа

внеурочной физкультурно-спортивной деятельности военно-прикладной направленности решает важные образовательные задачи, в формировании универсальных компетенций (УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-8 – способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций); и выполняет важную роль в запросе социума и государства, как воспитание здорового молодого поколения, способного транслировать приобретённый опыт как гражданин и патриот своей страны.

В результате эксперимента существенно повысились физические качества, двигательные умения и навыки студентов (специфические для военных специальностей), что обеспечит в будущем (в случае необходимости выбора данной профессии) сокращение времени, затраченного на подготовку военных специалистов, снизит негативные явления, связанные с условиями осуществления срочной службы в вооружённых силах (физическое и психическое здоровье) – как минимум повышение резервных возможностей. Это особенно актуально, в случае если студент попадет в мобилизованный резерв ВС РФ. Необходимо отметить, что привнесение специфики военно-прикладной направленности во внеурочную физкультурно-спортивную деятельность, в виде дополнения к основной программе не снизило основные показатели, а положительно влияет на общий уровень физической подготовленности основной и контрольной групп. Занятия военно-прикладным спортом способствовали овладению военной спецификой, воспитанию высоких моральных и психологических качеств, обеспечивая подготовку к военной службе студенческой молодёжи.

Литература

1. Полянский В.П., Виноград Д.В. Профилирование физического воспитания учащихся суворовских военных училищах и кадетских корпусов // Физическая культура и спорт в условиях глобализации образования: сб. статей. Чита, 2014. С.109-112.
2. Физическая подготовка к службе в Вооружённых Силах подростков с высоким риском развития дизадаптационных нарушений: монография / Н. П. Петрушкина, Е. В. Жуковская, О. И. Коломиец, А. Ф. Карелин. М.: Издат. дом Акад. Естествознания, 2017. 153 с. <https://search.rsl.ru/ru/record/01009553489>.
3. Hartmann С.Н. Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten // Sport verstehen – Sport erleben. Teil 2/ Trainingstheoretische Grundlagen. Freistaat Sachsen, 1999. S. 322-347.

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ВУЗА

¹Шукаева А.В., ²Митусова Е.Д.

¹Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск, Россия
viktorova-ala@mail.ru

²Министерство образования Московской области Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Государственный социально-гуманитарный университет», г. Коломна, Россия
emitusova@bk.ru

Аннотация. В статье описывается структура воспитательной работы в Смоленском государственном университете спорта. Раскрыты две модели воспитания, которые входят в содержание структуры воспитательной работы вуза. Описаны формы, цели профессионального воспитания, то, что в дальнейшем и определяет подходы к содержанию и структуре данного вида воспитания. Выделены задачи, которые существуют на сегодняшний момент в вузе и возможности, которые можно реализовать в воспитательной среде университета.

Ключевые слова: воспитательная среда вуза, воспитательная работа в высшей школе, студенты.

Актуальность исследования. Профессиональная деятельность современного будущего специалиста характеризуется необходимостью участия в прогрессивных процессах существующих социокультурных условиях. Как следствие, изменяется роль системы профессионального образования в подготовке новых специалистов. Особую роль приобретает не только овладение современными профессиональными компетенциями, но и составление, освоение новых социокультурных ценностей.

В этом аспекте немаловажное значение имеет система воспитания в современном вузе. Образовательное учреждение, формируя академическую среду подготовки специалиста, выполняет социальную, образовательную, просветительскую функции воспитания.

Воспитание студентов – целенаправленный, организованный процесс взаимодействия педагогов со студентами, где создаются различные социально значимые виды деятельности, формируются патриотические, нравственные, эстетические, волевые, физические качества у студентов, развиваются их профессиональные, творческие способности и положительные личностные качества, определяются отношения с социумом и с окружающим миром.

Изменения социально-личностных компетентностей субъекта воспитательного процесса обуславливается его индивидуальными психологическими особенностями, базируется на интеграции его личностно-ценностных ориентаций и опирается на общую эрудицию и культуру личности, которые субъект избирательно выбирает для личного освоения из внешнего мира.

Духовное и эстетическое содержание воспитательной среды определяет ее уровень насыщенности, содержательности и влияния на человека.

Воспитание есть объективизация внешних норм и установок, опосредованность эстетического содержания и культурного опыта социальной группы, таким образом, развитие личности происходит от социума к частному миру личности [2, с.136].

Взаимодействие участников воспитательного процесса в вузе физической культуры и спорта формирует выпускника физкультурно-спортивного профиля, который должен демонстрировать достаточно высокий уровень личностного и профессионального развития, направленный на преобразование окружающей образовательной среды, способного к правильному нравственному выбору, работе в команде, ответственному за свое здоровье и здоровье окружающих его людей, влиянию своей работы на общество, имеющему высокий уровень социально-личностной компетентности, задающей вектор его развития в изменяющихся социальных условиях.

Спортивно-творчески ориентированная воспитательная среда – объединение факторов, способствующих развитию социально-конструктивного тренера, спортивного педагога, включающие: инвариантные факторы – базовая структура, содержание параметров среды, вариативные – экономические, культурные, географические и другие особенности вуза, специфические, определяющие профессиональную направленность процесса воспитания в вузе.

Среда рассматривается как условие формирования индивидуальных, социально значимых, профессиональных качеств, как средство изучения личного опыта, формирования отношения к базовым ценностям и получение необходимых для жизни качеств, способ превращение внешних отношений во внутреннюю структуру личности.

Саморазвитие и личностный рост студента выступают критерием организации воспитательной среды и эффективности работы физкультурно-спортивного ВУЗа как образовательного учреждения. Следует заметить, что важен не только личностный рост, но и профессиональное развитие. Эти понятия часто приравниваются друг другу, что является неправильным. Профессиональное развитие будущего (или состоявшегося) спортивного педагога является осознанным, многокомпонентным, целенаправленным процессом профессионального совершенствования педагога, его преобразование и осмысление педагогического опыта и собственной профессиональной деятельности. Данный процесс

определяет самопознание и профессиональное самосовершенствование будущего педагога [4, с. 122].

Для подготовки студентов к профессиональному саморазвитию и личностному росту необходима организация определенных педагогических условий. Основное (внешнее) условие – наличие определенной программы организации воспитательного процесса. Программа включает в себя цели, организацию, структуру, содержание, реализацию, диагностику воспитательного процесса в вузе. Внутренним условием будет готовность участников воспитательного процесса к саморазвитию.

Способность студента физкультурно-спортивного вуза планировать, реализовывать свое самосовершенствование, необходимость профессионального саморазвития, умение оценивать собственные действия в процессе данного развития и корректировать свое дальнейшее развитие в профессиональной сфере, общую и профессиональную эрудированность, объем знаний, умений в сфере физкультурно-спортивной деятельности являются показателями готовности будущего тренера, спортивного педагога к профессиональному саморазвитию.

Методика и организация исследования. Первым этапом, составляющим саморазвития личности педагога, считается познание тех профессиональных требований, которые предъявляет педагогу его деятельность, установление степени соотношения профессиональным требованиям, эвальвация собственных знаний, умений и качеств, формулирование соответствия или несоответствия требованиям профессии. Вторым этапом является выявление изменений, которые необходимы в собственной личности и разработка программы действий. Третий этап – процесс организации саморазвития, преднамеренные действия педагога, влияющие на самосознание. При этом главное – освоение методов самовоспитания и самообразования [5, с. 94]. Результат процесса воспитания студентов зависит от точности и сознательного выполнения таких действий как, целеполагание, планирование, поэтапное действие в соответствии с планом, самоанализ, самооценка и самоконтроль.

Также одними из профессиональных требования к личности педагога является постоянное совершенствование педагогических способностей, которые составляют основу педагогического мастерства и как следствие определяют дальнейшее профессиональное развитие спортивного педагога, тренера. К соответствующим свойствам личности педагога можно отнести: трудоспособность, самообладание, организованность, активность, настойчивость, правильное распределение внимания, оптимизм. Развитие всех перечисленных качеств влияет на совершенствование и уровень педагогического мастерства [3, с. 102]. Таким образом, профессиональное становление педагога постоянно меняется, благодаря социальному прогрессу общества, приобретаются необходимые умения и навыки, а также сохраняется педагогический и культурный опыт, приобретенный в процессе обучения и воспитания в стенах вуза. Воспитательная среда вуза является важным условием профессионального становления будущего спортивного педагога, тренера. Воспитательная среда вуза зависит от структурных компонентов, которые определяют структуру воспитательной работы образовательного учреждения.

Содержание воспитательной среды университета ориентировано на создание эффективных воспитательных условий для личностного и профессионального развития студентов, как отмечалось ранее, воспитание соответствующих компетенций, базовых личностных качеств выпускника спортивно-педагогического вуза, таких, как духовность, нравственность, патриотизм, трудолюбие, ответственность, самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, способность к творческой деятельности, соблюдение здорового образа жизни и культурных ценностей. Само содержание воспитательной среды реализуется через соответствующую структуру воспитательной работы вуза. Рассмотрим реализацию воспитательной среды вуза через ее организацию в Смоленском государственном университете спорта (СГУС).

Выполнение воспитательных целей и задач реализуется в СГУС через следующие виды деятельности:

- физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов;
- профессиональное воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- эстетическое воспитание, развитие творческого потенциала студентов;
- профилактика асоциальных выражений в студенческой среде; саморазрушающих видов поведения, развитие органов студенческого самоуправления;
- социальная поддержка студентов.

В осуществляемом образовательном процессе университета все эти виды деятельности взаимосвязаны, дополняют и определяют друг друга. В единстве с системным подходом организации воспитания студентов и разработки социокультурной среды вуза выполнение воспитательной функции университета осуществляется в синтезе учебной деятельности и внеучебной воспитательной работы в вузе.

Процесс воспитания в университете и его содержание ориентировано на создание положительных условий для профессионального и личностного развития студентов, становление профессиональных и общекультурных компетенций, таких базовых социально-личностных качеств выпускников вуза, как духовность, нравственность, патриотизм, гражданственность, трудолюбие, самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, способность к творческому самовыражению, приверженность к здоровому образу жизни и культурным ценностям. Основной целью воспитательной работы СГУС выступает согласование усилий субъектов и объектов воспитательного процесса, направленных на развитие необходимых качеств личности будущего специалиста, гражданина, которые определены потребностями нового времени и условиями развития общества. Задачами воспитательной деятельности СГУС являются:

- постановка цели, принципы воспитания личности будущего специалиста, выявление критериев и ориентиров воспитательной деятельности вуза;
- определение основных направлений воспитательной работы;
- выделение критериев качественного состояния и эффективности воспитательной работы, создание рекомендаций по совершенствованию системы воспитательной работы в университете;
- реализация личностно-ориентированного подхода в воспитательной работе на основе разнообразного использования современных образовательных и информационных технологий.

В основе содержания структуры воспитательной работы вуза лежат модели воспитательной деятельности университета и управления воспитательной работой.

Модель управления воспитательной работой предоставляет возможность не только создавать управленческую деятельность, развивать структуру управления воспитательным процессом, но и оказывать преемственность в управлении воспитательной работой СГУС.

В учебном процессе вуза широкое использование получили такие активные формы воспитательной и развивающей деятельности, как: деловые, интеллектуальные игры, дискуссионные площадки, конкурсы, викторины, тренинги, олимпиады, презентации, круглые столы. Больше возможностей появилось для разработки и защиты современных социальных, спортивно- педагогических и творческих проектов студентов.

Воспитание посредством внеучебной воспитательной деятельности по изучаемым образовательным дисциплинам осуществляется преподавателями путем использования различных форм воспитательной работы: конкурсов, участия студентов в научно-исследовательских кружках кафедр, конференциях, студенческих объединениях, встречах с тренерами, представителями администрации управления физической культуры и спорта г. Смоленска.

На сегодняшний день особое внимание требует содержание и организация профессионального воспитания. Все формы воспитательной работы вуза должны соответствовать содержанию профессионального воспитания. Исходя из этого, каждый вуз должен совершенствоваться, обновлять, систематизировать профессиональное воспитание в каждом конкретном случае. В СГУС имеются определенные нерешенные задачи по более эффективной реализации содержания воспитания. К слабым сторонам организации воспитательного процесса на данный момент можно отнести следующее:

- существует недостаток бюджетных средств;
- недостаточное обеспечение помещениями студенческих творческих коллективов;
- достаточно слабо в воспитательную деятельность вовлечены работодатели;
- ослабленное внимание профессорско-преподавательского состава к вопросам воспитания студентов;
- недостаточная информированность студентов о воспитательных возможностях университета и культурной жизни города;
- спортивно-педагогические кафедры не всегда полностью используют потенциал самой кафедры для упорядоченного изучения мнения студентов, преподавателей о качестве воспитательной деятельности и уровню ее влияния на формирование специалиста.

Какие возможности на данный момент можно реализовывать в воспитательной работе вуза: разработка широких видов форм, технологий воспитательной работы с массовым привлечением актива студентов; увеличение количества направлений деятельности студенческих объединений, по которым они складываются; изменение системы информационного обеспечения студентов, организаторов воспитательной работы; поддержание тесного и плодотворного сотрудничества с выпускниками вуза; присутствие партнерских отношений с другими университетами страны; деловая работа с потенциальными абитуриентами.

Заключение. Первоначальное определение направлений профессионального воспитания предполагает включение специфику в содержание воспитания, вызванную особой предметной подготовкой студентов, традициями вуза, группы, личностными особенностями преподавателей, работающих с будущими специалистами. Сущность определения профессионального воспитания в высшей школе обусловлено новыми подходами к его определению и дальнейшему осуществлению.

Литература

1. Андреев В.И. Цели и принципы мониторинга качества воспитания в контексте педагогического образования // Мониторинг качества воспитания в контексте педагогического образования / под науч. ред. В.И. Андреева. Казань: ИЦ КГУ, 2004. 137 с.
2. Воспитательная среда университета: традиции и инновации: монография / А. В. Пономарев и др. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. 408 с.
3. Караковский В.А. Воспитание для всех/ В.А. Караковский. М, 2020. 240 с.
4. Лебедева И.П. Моделирование социально-педагогических систем: монография. Пермь: РИО Пермского гос. пед. ун-та, 2004. 299 с.
5. Савченков А.В., Гнатышина Е.А., Уварина Н.В., Орешкина А.К. Разработка и реализация практик воспитательной деятельности в вузах. М.: Первое экономическое издательство, 2022. 122 с.

Научное издание

**Физкультурно-спортивное воспитание студенческой молодежи:
проблемы и перспективы реализации в вузах**

*Сборник научных трудов участников 2 сессии
II Международного научно-педагогического симпозиума
«Актуальные проблемы инновационного развития
современного образования: психолого-педагогические аспекты»
(г. Сургут, 28 февраля 2023 года)*

Под редакцией
Ж.И. Бушевой

БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет»
628400, Россия, Ханты-Мансийский автономный округ,
г. Сургут, пр. Ленина, 1.
Тел. (3462) 76-29-00, факс (3462) 76-29-29